Тема моей работы «Здоровый ребенок» (Здоровьесберигающие технологии).Воспитатель Метелева Т.Ю.

**Актуальность**: в разновозрастной группе «Цветочки», согласно наблюдениям медицинского работника и по данным табеля посещения детей детского сада, наблюдалось ухудшение соматических (заболевания сердца сосудов, эндокринная система) показателей здоровья и частых простудных заболеваний. В результате чего, совместно с родителями, было принято решение о создании системы работы с детьми, для полноценного физического развития.

Цель :  
Создание системы работы по сохранению и укреплению  
здоровья детей на основе здоровьесберегающих технологий.   
**Задачи для детей:**  
Образовательные:  
- формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.  
- использование детьми техник для снятия физического  
и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные  
упражнения, самомассаж, аромотерапия и др.).  
 Воспитательные:  
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;  
- воспитание привычки в повседневной физической  
активности.

**Задачи для родителей:**   
обогащение опыта и знаний родителей по  
здоровьесберегающим технологиям.  
-консультирование родителей по организации оздоровительной работы дома.

**Формы здоровьесберигающих технологий** :   
Утренняя гимнастика. Прогулки. Физкультминутки. Дыхательная гимнастика.   
Гимнастика для глаз. Самомассаж.   
Подвижные игры. Закаливания. Аромотерапия. Психогимнастика.

В беседах, занятиях и наблюдениях формируются представления о полезной пищи, пополняется словарный запас. Создается мотивация к правильному питанию и здоровому образу жизни.

Физкультурно-оздоровительные созидание здоровья через различные формы двигательной активности.(подвижные игры, дыхательная гимнастика, самомассаж)

Корригирующая гимнастика оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Проводится для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Закаливающие процедуры проходят с учетом уровня индивидуального здоровья ребенка. Была установлена строгая дозировка и постепенное усиление воздействия на организм прохладной воды. Начинали с летнего периода.

Ароматерапия с использованием эфирных масел обладает антисептическими свойствами. Это прекрасный способ защитить детей от простудных заболеваний, гриппа и ОРВ. В тихий час мы используем масло лаванды, апельсина для успокаивающего эффекта. От простудных заболеваний масло кедра и пихты. Так же учитывалось инд здоровье каждого ребенка.

Гимнастика для глаз проводится для укрепления глазных мышц, снятия напряжения.

Это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечения заболеваний связанных с органами дыхания, сердечнососудистых болезнях.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Психогимнастика. Это специальные занятия (этюды, игры, упражения, направленная на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка). Совместно с педагогом-психологом, проводятся эти занятия для детей с чрезмерной утомляимостью, непоседливостью, замкнутостью, а также со здоровыми детьми в качестве психофизической зарядки и профилакттики.

Совместно с медицинским рабоником для родителей, проводился семинар на тему «Здоровая семья-здоровый ребенок». Цель мероприятия, познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях детского сада. Для родителей ,было составлено меню выходного дня, с учетом требований сан минимума.

Родители познакомились с

* 10 заповедями здоровья.
* Соблюдение режима дня.
* Регламентированная нагрузка.
* Влияние прогулок на свежем воздухе.
* Двигательная активность.
* Физическая культура.
* Водные процедуры.
* Простые приемы массажа биологически активных точек, ступней,ушных раковин, лица и тела.
* Создание правильного психологического климата в семье.
* Творчество ребенка.
* Правильное Питание всей семьи .

Личный пример физической подготовки педагогов, не маловажный фактор для родителей и детей. Педагоги занимаются утренней гимнастикой и физ нагрузками совместоно с детьми. Участвуют в общественных, спортивных мероприятиях.

**Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий.**1. Создана система работы по сохранению и укреплению  
здоровья детей на основе здоровьесберегающих технологий.   
 2. У детей и родителей сформированы навыки здорового образа жизни.  
 3.   Дети самостоятельно используют разнообразные техники для снятия физического  
и эмоционального напряжения   
  
4.  Наблюдается улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, по анализу медицинского работника.