**Презентация**

**Методы поддержания здоровья детей дошкольного возраста**

Подготовила старший воспитатель Нащёкина З.Э.

Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами пытаемся помочь ребенку: обследуем его у лучших врачей, даем дорогостоящие лекарства. Но недаром существует много разнообразных немедикаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки, которые можно создать на базе детского сада.

В данном выступлении представлены практические и действенные методы поддержания здоровья детей дошкольного возраста, описаны разнообразные методики нетрадиционного оздоровления, которые могут быть использованы в дошкольном учреждении для профилактики простудных и хронических заболеваний, пропаганды здорового образа жизни.



Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особо остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно – закаливающих и лечебных процедур, требующих определенных временных затрат необходимо принять меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.



Во время прогулки можно провести 2-3 игры разной степени подвижности, несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил личной гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

**НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ДОУ**

ПЕРВОЕ направление – комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

* осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
* осмотр детей специалистами детской поликлиники;
* выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;
* диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам.

ВТОРОЕ направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:



* утренняя гимнастика;
* физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);
* гимнастика после сна;
* ежедневный режим прогулок;
* создание необходимой развивающей среды;
* строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
* проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
* музыкальные занятия;
* занятия по формированию здорового образа жизни.

ТРЕТЬЕ направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящего до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:



* босохождение;
* умывание;
* ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
* воздушные ванны в облегченной одежде;
* гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

ЧЕТВЕРТОЕ направление связано с осуществлением лечебно – профилактической работы. В его рамках проводится следующие мероприятия:

* постоянный контроль осанки;
* контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;
* подбор мебели в соответствии с ростом детей;
* профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновая мазь для носа;
* сбалансированное питание;
* вакцинация против гриппа;
* потребление фитонцидов (чеснока и лука);
* употребление соков и фруктов;
* кварцевание групп;
* прием поливитаминов.

ПЯТЫМ направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей:

* пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
* дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;
* психогимнастика по методике М. Чистяковой;
* аромотерапия;
* игровой массаж А. Уманской.

ШЕСТЫМ направлением является реабилитация и коррекционная работа:

* индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
* индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

СЕДЬМЫМ направлением является консультативно – информационная работа:

* оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
* открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
* активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ;
* оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
* организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;
* проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, санитарно – гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются воспитателями.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

**Утренняя гимнастика:**

- дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;

- пальчиковая гимнастика;

- общеразвивающие упражнения;

- танцевальные упражнения;

- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

**Перед занятиями:**

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

**Физкультминутки на занятиях:**

****

**-**дыхательные упражнения;

- пальчиковая гимнастика.

**Утренняя прогулка:**

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;

- оздоровительная ходьба, бег.

**Перед сном:**

- релаксация, саморегуляция.

**После сна:**

- гимнастика пробуждения;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;

- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

