**Методическая разработка по созданию**

**здоровье сберегающих условий образовательного процесса.**

***Здоровье человека*** – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а здоровье детей сегодня (физическое, психическое, нравственное) – это самая актуальная проблема дошкольного образования в России.

Для большинства детей характерно:

* Быстрая утомляемость;
* Нарушение сна;
* Снижение защитных сил организма;
* Нарушение памяти, внимания, мышления, речи;
* Неуверенность в своих силах;
* Вспыльчивость, обидчивость, тревожность.

***В своей работе я использую следующие виды оздоровительной работы:***

## Упражнения для профилактики нарушения зрения

## Гимнастика для глаз

## Горизонтальные движения глаз: направо - налево.

1. Движение глазными яблоками вертикально вверх-вниз.
2. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
3. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
4. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
5. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".
6. Частое моргание глазами.

## Упражнения для профилактики плоскостопия

1. Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу.
2. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.
3. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.
4. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.
5. Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

## Упражнения для профилактики сколиоза

###  Лёжа на спине

* "Вытяжение" позвоночника — пятки тянутся «вниз», макушка — «вверх». Упражнение повторяем 3−4 раза по 10−15 секунд.
* [Велосипед](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=QrSt-ZiRkJEjLym99zGT3PDofUa*qdKvGSO4k3mhYEjsd8uUaaVie2hyDunGQlW2SL*ObU0mGsbUqoostLd*45PEo7Bzey95S731oR6ecVBbPRTsEL2QCyTntdGnAObJO*UU8ksolYFCsGsvOT68ZMmUpV52S9lEneXzqFCq5Ytbj1LTD-VJ4539CLKeZhCAnMxPudHma4HrUT*0sLqn4wmWohuiDYDIpW6GtomIQ6R2UN6yjlU1JzNbNuXwi7JNQzbnK-GsUJxXy0P1QH5faybBPHiYjHT*gtnPneqqWH5D9R7r8VKmqyEQpqaNwf93tALjmTmZOosSiNl2XMFWDJf5-mWxmenjd3i5FUR0jxNs8ebirW22Hot8WwM&eurl%5B%5D=QrSt-W1sbWyIBw8ster3KFtEJZsQvdABHkYkFAZ4tCBUC83f). Руки находятся за головой или вдоль туловища, ноги совершают движения как при езде на велосипеде. Выпрямляемая нога должна проходить максимально близко к полу. Делаем в среднем темпе минимум 3−4 подхода по 30−40 секунд.
* Ножницы. Руки располагаем за головой или вытягиваем вдоль туловища. Ногами выполняем скрестные вертикальные и горизонтальные махи. Горизонтальные махи выполняем как можно ближе к полу. Делаем в среднем темпе 2−3 подхода по 30−40 секунд.

###  ****Лёжа на животе****

* "Вытяжение" выполняем аналогично, только лёжа на животе.
* Удержание. Ноги держим прямо, голова располагается на тыльной части ладоней. Прогибаясь в пояснице, поднимаем голову, верхнюю часть туловища, ноги и руки ладонями вверх. Точка опоры — на живот. Замираем статически в таком положении на 10−15 секунд. Дыхание не задерживаем и следим, чтобы бёдра оторвались от пола. Три-четыре повтора, между ними отдых — 6−10 секунд.
* Плавание. Ноги прямые, голова лежит на тыльной части ладоней. Прогибаясь в пояснице, поднимаем голову, верхнюю часть туловища, ноги и руки. Точка опоры — на живот. В таком положении имитируем плавание брассом:

###  ****Упражнения стоя****

* Вращение руками. Выполняем перед зеркалом, следя за осанкой. Локти разводим в стороны, кисти рук прижимаем к плечам. Выполняем медленные вращения руками назад. Здесь не нужна большая амплитуда, локти должны описывать лишь небольшие круги.
* Приседания. Выполняем также перед зеркалом. Руки медленно разводим в стороны ладонями вверх. Следя за красивой осанкой, приподнимаемся но носочки, затем приседаем. Делаем 5−10 повторов в медленном темпе. Между подходами — отдых 5−8 секунд.
* «Журавлик». Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов.
* «Вырастаем большими». Ходьба на носках (руки вверх, «в замке») 20-25 шагов.
* «Мишка косолапый». Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): «Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою — топ!».

## Дыхательные упражнения

ПУЗЫРИКИ.
Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

 НАСОСИК.
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

 ГОВОРИЛКА.
Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

 ВЕТЕРОК.
Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

КУРОЧКИ.
Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

## Артикуляционная гимнастика

**Упражнения для губ:** 1) нужно попытаться улыбнуться так, чтобы не были видны при этом зубы; 2) нужно крепко сомкнуть зубы, а губы округлить и вытянуть вперёд. При этом нижние и верхние резцы станут видными.

**Упражнения на подвижность губ:** 1) необходимо периодически покусывать с начала верхнюю, затем нижнюю губу; 2) нужно вытянуть губы трубочкой и начать ими вращать то вправо, то влево.

**Упражнения для щёк и губ:** 1) нужно втянуть щёки; 2) нужно надуть щёки, а потом надувать их поочерёдно.

 **Статистические упражнения для языка:** 1) нужно широко раскрыть рот, а язык уложить ровно в ротовую полость; 2) нужно открыть рот, а боковые края язычка загнуть наверх.

**Динамические движения для языка:** 1) нужно открыть рот и языком попытаться дотянуться до носа, а затем до подбородка; 2) необходимо закрыть рот, а кончиком языка упираться в нижние резцы. При этом широкая часть языка выкатывается вперёд, а потом убирается вовнутрь рта.

##  Пальчиковая гимнастика

**ДВЕ РУКИ**

У тебя есть две руки,

Есть и десять пальчиков.

Десять ловких и веселых,

Быстрых чудо-мальчиков.

Будут-будут наши пальчики трудиться,

Не пристало чудо-мальчикам лениться!

Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук.

**УТОЧКА**

На волнах качаясь,

Уточка плывет.

То нырнет, то вынырнет

– Лапками гребет.

Совершать плавные движения кистями обеих рук справа налево, затем имитировать движения лапок утки в воде.

##  Самомассаж

Массаж лица «Нос, умойся! »

Кран, отройся! Показывают правой рукой, как отрывают кран.

Нос, умойся! Указательными пальцами растирают

крылья носа.

Мойтесь сразу оба глаза. Мягко проводят пальцами по лбу.

Мойтесь, уши, Ладонями растирают уши.

Мойся, шейка! Мягко поглаживают шею спереди.

Шейка, мойся хорошенько! Поглаживают шею ладонями,

движениями от основания черепа

вперёд груди.

Мойся, мойся, обливайся! Легко гладят щёки.

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся! Трут ладонями друг о друга.

Самомассаж ушных раковин: растираем ладонями уши, как будто они замерзли от мороза, разминаем уши три раза сверху вниз.

##  Закаливание с учётом состояния здоровья

1. Обтирание влажным полотенцем;
2. Босохождение;
3. Массаж стоп на массажных дорожках;
4. Полоскание ротовой полости после приёма пищи;
5. **Обширное умывание**

 Ребёнок должен:

* Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки и умыть лицо.
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.
1. **Сон без маечек**

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

##  Занятия по ОБЖ

1. «В мире опасных предметов»

Цель: Уточнить знания детей о правилах пользования колющими, режущими предметами. Воспитывать у детей аккуратность в работе с опасными предметами.

1. «Если возник пожар или опасные ситуации в жизни людей»

Цель: продолжать учить детей правилам пожарной безопасности и осторожному обращению с огнём; закрепить знания детей об основной группе пожароопасных предметов. Рассказать о пользе огня для человека.

1. «Служба спасения «01», «02», «03» всегда на страже»

Цель: познакомить со службами спасения «01», «02», «03»; воспитать нравственные качества, вызвать желание помогать людям в беде, научить действовать в критических ситуациях.

1. «Как избежать опасности в различных бытовых ситуациях»

Цель: рассказать детям о предметах, которые могут служить источником опасности в детском саду и дома. Расширить представление о том, как пользоваться этими предметами и где их хранить. Предложить хорошо запомнить предметы, помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с этими предметами. Развивать у детей понимание того, что нельзя самим открывать окна, выглядывать из них, пользоваться самостоятельно.

***Основные принципы системы здоровье сбережения в ДОУ***

*1. Научность: использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий, методик;*

*2. Доступность: возможность для широкого практического применения здоровье сберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;*

*3. Активность: участие всего коллектива педагогов, специалистов, родителей в поисках эффективных методов оздоровления дошкольников;*

*4. Сознательность: формирование осознанного отношения детей к своему здоровью;*

*5. Систематичность: регулярность реализация оздоровительных и профилактических мероприятий;*

*6. Целенаправленность: подчинение всего комплекса медико-педагогических воздействий для решения единой цели здоровье сберегающей системы МДОУ – сформированность психо-физической готовности ребенка к обучению в школе;*

*7. Оптимальность: соблюдение сбалансированности психофизических нагрузок*

*в зависимости от возрастных и психологических особенностей ребенка;*

*8. Индивидуальность: медико-педагогическое воздействие с учетом форм заболеваний и резерва здоровья каждого ребенка.*