

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 110 г. Челябинска»*

*«Сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного
возраста»*

*Подготовила: педагог группы «Пчелки»
Киржацких Татьяна Петровна*

2023 г.

Актуальность темы

Дошкольный возраст является решающим в формировании основ физического и психического здоровья ребёнка. Ведь в этом возрасте идет становление функциональных систем организма, интенсивное развитие органов, закладываются характер и основные черты личности. Очень важно именно в это время сформировать у детей основу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанное желание в занятиях физической культурой и спортом.

Почему данная проблема привлекла внимание?

Состояние **здоровья** наших детей оставляет желать лучшего. Рост заболеваемости связан не только, с постоянным ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения, с неблагоприятной экологической обстановкой, но и с нежеланием родителей вести **здоровый образ жизни**. **Здоровье** детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования

Для долгой и комфортной жизни необходимо, прежде всего, научиться с **детства следить за своим здоровьем**. Упущенное в детстве, трудно наверстать впоследствии. **Сохранение и укрепление здоровья** детей - одна из главных стратегических задач развития страны, которая регламентируется такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст. 51, "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению **здоровья** населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и другими.

В своей работе воспитателям необходимо опираться на "Программу воспитания и обучения в детском саду" под редакцией М. А. Васильевой, главной задачей которой является **сохранение и укрепление здоровья детей**, формирование заинтересованного отношения к своему **здоровью**.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.



Игры с использованием Су – Джок

1. Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

В своей работе мы использовали следующие технологии:

- ▶ Создание картотек и памяток: «Игры с использованием Су Джок», «Здоровое питание», «Где живут витамины», «Артикуляционная гимнастика», «Пальчиковые игры», «Консультации для родителей», «Игры с мячом», «Подвижные игры», «Координация речи с движением», «Гимнастика для глаз», «Физкультминутки» и др.
- ▶ Создание газет о здоровом образе жизни
- ▶ Проведение бесед с детьми на тему здорового образа жизни, правильного питания, закаливания
- ▶ Участие в спортивных мероприятиях, эстафетах
- ▶ Использование шариков Су Джок, ортопедических ковриков для профилактики плоскостопия
- ▶ Пополнение центра физического развития
- ▶ В течении дня проводились: утренняя гимнастика, пальчиковые игры, дыхательные упражнения, артикуляционная гимнастика, самомассаж, физкультминутки, беседы о правильном питании, о личной гигиене, игры на свежем воздухе, игры с мячом, закаливание, ходьба по массажным коврикам, гимнастика после пробуждения и многое другое. Также напоминали детям о правильной осанке и советовали родителям соблюдать данные правила и дома



















▶ Итоговые результаты мониторинга свидетельствуют о достаточном уровне освоения здоровьесберегающих технологий

▶ Физическое развитие на начало года:

Освоено - 45.76%

Физическое развитие на конец года:

Освоено - 78.08%

▶ Дети стали болеть гораздо реже, стали лучше питаться и соблюдать правильный режим дня и в домашних условиях. Родители проявили большую заинтересованность и всячески помогали своим детям на пути к здоровому образу жизни

▶ Таким образом, можно заключить, что следует продолжать работу по освоению и реализации задач, направленных на здоровьесбережение детей