Наше государство всегда уделяло и сейчас уделяет особое внимание детям. Известно, что дошкольный возраст – это один из самых важных периодов в процессе формирования личности человека. Именно в этом возрасте особенно развиваются особенности и разносторонние способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера, а также развиваются физические качества ребенка. В этом возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент **здоровья**.

* «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия (человека), а не только отсутствие болезней и физических дефектов» согласно определению  (ВОЗ) от 1946 г.

В наше сложное время на здоровье влияет множество факторов:

- человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);

- экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);

- социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);

- медицинский фактор - 10%.

 Малоподвижный образ жизни, телефоны, интернет, телевизоры, неправильное питание (увлечение фастфудом) и многое другое.

 Поэтому и становится очень актуальным применение здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

 Здоровьесберегающие технологии в ДОУ — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей.Здоровьесберегающие технологии -   это технологии, направленные на решение  задачи  сохранения, поддержания и  обогащения  здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития в детском саду.

 Очень часто у детей при поступлении в дошкольное учреждение в медкартах стоит отметка о различных отклонениях в здоровье (избыточная масса тела, ИМВП, ЧБР, анемия, РЦОН). И систематический анализ показал, что за последнее десятилетие соотношение 1 и 2 групп здоровья увеличилось в сторону последней. А позднее (к выпуску в школу) могут присоединиться такие патологии, как нарушение осанки (сколиоз), плоскостопие, нарушение зрения (миопия).

 Наша задача пока ребенок посещает детский сад – это профилактика этих патологий. Превентивные меры позволят, не дожидаясь, когда начнется искривление позвоночника, испортится зрение (что может усугубиться и в школе), включить профилактические здоровьесберегающие комплексы упражнений в систему физического воспитания в ДОУ. Эти упражнения помогут активизировать собственные силы организма, включая механизмы регуляции и саморегуляции всех систем и органов.

 В практику работы нашего детского сада были внедрены здоровьесберегающие технологии в рамках областного социального проекта «Здоровый ребенок» при поддержке Министерства образования Свердловской области и Фонда социально-экономических проектов «Другой мир» г.Екатеринбурга с 2019 года.

 Для реализации образовательного проекта было подготовлено и используется нетрадиционное физкультурное оборудование «Дорожки здоровья» из различного материала, в т.ч природного: галька (керамзит), еловые шишки, канат, аппликаторы, доски деревянные с пирамидками и поперечными планками (ребристые доски), гимнастические скамейки. «Дорожки здоровья» используются во время физкультурных занятий, «Уроков здоровья», корригирующей гимнастики. Разработаны профилактические здоровьесберегающие комплексы упражнений в системе физического воспитания, направленные на профилактику плоскостопия, массаж стоп и массаж биологически активных точек, а также самомассаж пальцев рук. Также включены упражнения на укрепление осанки и профилактику сколиоза. Упражнение на осанку «5 точек», которое выполняется, стоя спиной к стене (затылок, лопатки, крестец, задняя поверхность икроножных мышц ног, пятка). В основные упражнения включаем такие упражнения, как «Комочки», «Брёвнышки» массаж всех отделов позвоночника, «Лягушка» на укрепление пресса, «Кошечка» на дыхание.

 Оборудована солевая комната для выполнения дыхательных упражнений, в которой имеются солевые лампы и оборудование для дыхательной гимнастики. Здесь в конце занятия мы проводим упражнения на дыхание и обучаем правильному дыханию для профилактики простудных заболеваний (короткий вдох и удлиненный выдох).

**Конспект занятия «Урок здоровья»**

**Образовательная область**: физическое развитие.

**Цели:** создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни (ЗОЖ), формирование сознательного отношения к своему здоровью, тела и ко всем процессам, происходящим в его организме, формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи: воспитательные - воспитание заботливого и бережного отношения к своему

 здоровью, воспитание культурно-гигиенических навыков

 вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к

 занятиям;

 образовательные - учить детей правильной осанке через упражнения, приё-

 мам самомассажа рук, стоп, ушных раковин, правильному

 дыханию; обучению правильному питанию, закаливанию;

 развивающие - развивать физические качества (скоростные, силовые,

 гибкость, выносливость и координацию).

Оборудование и материалы :

* Канат,15м
* Массажёр деревянный (пирамиды) для ног
* Аппликатор Кузнецова
* Массажёр пластиковый (поперечный) для ног
* Массажёр деревянный (поперечный) для ног
* Шишки еловые в ящике
* Керамзит в ящиках
* Скамейка
* Дуга металлическая
* Палка гимнастическая
* Су-джоки пластиковые
* Косички верёвочные
* Мешочки солевые 800гр
* Солевые лампы 2 шт
* Лампа Чижевского
* Эфирные масла(мята, лимон, розы)

Методы и приёмы:

 1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- образный сюжетный рассказ,

- словесная инструкция;

3. Показательные.

Продолжительность занятия: 40 мин.

***Ход занятия:***

 Неформальное общение (направлено мотивацию к занятию) - разговор с детьми о различных частях тела и органах человека (глаза, зубы, уши, нос, лёгкие и т.д.).

Здравствуйте, дети! Как приятно мне вас всех видеть!

Ребятки угадайте о какой важной части тела я вам прочитаю стих?

Он бывает очень разным:

Добрым, вредным,

Гордым, важным,

Длинным, маленьким, горбатым,

Толстым, тонким, конопатым.

 - Правильно – это наш нос!

Я ничего не знаю,

И вдруг мой нос говорит,

Что где-то и у кого-то

Что-то сейчас подгорит!

Я ничего не знаю.

Это нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И во-о-он туда положил.

Я ничего не знаю,

Я в духоте сижу!

Нос говорит: «Погуляем!

Очень тебя прошу».

Ходишь с ним и гуляешь.

Он говорит со мной.

Он говорит: «А знаешь,

Пахнет уже зимой!»

На самом деле даже самый маленький нос — это очень важная часть тела! Это одновременно и фильтр, и печка, и сторожевой пост! Помните, есть такая песенка:

У всех людей, у всех зверей

Имеются носы.

Носы важны, носы нужны

Не только для красы!

И ни чихнуть, и ни вздохнуть

Без носа нам нельзя…

Так для чего же нам нужны носы? Да, чтобы дышать. А чем мы дышим? Верно, воздухом.

Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. (Обращаю внимание детей на изображение носа в разрезе на интерактивной доске.) Волоски выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки.

Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Проходя по лабиринту, воздух согревается и попадает в лёгкие уже тёплым и очищенным от микробов. Вот почему надо дышать не ртом, а носом. Меньше опасности надышаться пыли и простудиться.

Когда слизи с налипшими микробами набирается много, мы чихаем, и нос очищается.

Нос выполняет 4 основные функции: обоняние (запах), увлажнение, очищение и согревание (охлаждение). Давайте все вместе вздохнём и выдохнем через носик.

***Вводная часть***

Построение в шеренгу.

 • Ходьба по «Дорожке здоровья»:

 1-ый круг дети массируют кисти рук косичками;

 2-ой круг дети массируют кисти рук су-джоками;

 2-ой круг дети с мешочками на голове.

 • Ходьба на носках, руки вытянуты вверх, прижаты к ушам, параллельно, ладонями друг другу, шаги короткие (2 круга)

 • Ходьба на пятках, руки за спиной (2 круга)

  • Ходьба змейкой, руки согнуты у груди (2 круга)

 • Обычный бег (2 круга)

Путь наш будет не простой.

Мы шагаем по прямой

На носочках, руки вверх

Осанку держим лучше всех. (Ходьба на носочках)

А сейчас пройдём на пятках (на пятках)

Руки сложим за спиной

Физкультурой заниматься

Будем мы мой друг с тобой

А сейчас пройдёмся змейкой (ходьба змейкой)

Ты смотри, не отставай

Шаг пошире выполняй

По травке дружно пробежимся (бег)

В стране волшебной очутимся.

• Вдох и выдох (восстанавливаем дыхание)

• Ребята, а давайте посмотрим на свою осанку, как правильно мы её умеем держать. Для этого все встанем к стене и проверим себя так же, как и я. Мы должны касаться стены 5-ю точками: затылком, лопатками, крестцом, икрами ног и пяточками. Делаем один небольшой шаг вперёд и на счёт «один, два, три» возвращаемся к стене. Проверяем себя: все ли 5 точек теперь совпали?

Каждый день стою у стенки,
У меня болят коленки,
Но без устали стою —
За осанкою смотрю.

А теперь подойдём все к дощечкам

 • Стоя носочками на дощечках, а пятками на полу, поднимаемся на носочках, держа при этом осанку.

Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!

• Массируем руки, пальчики рук «пружинками», а также ушные раковины, глаза, нос, подбородок.

***Основная часть***

Упражнения с гимнастическими палками направлены на осанку и профилактику плоскостопия.

 • И.п. стоя, ноги на ширине плеч, спереди в опущенных руках палка, поднимать руки вверх, при этом ноги поочерёдно отводим назад, и прогибаясь в спине.

 • И.п. стоя, ноги на ширине плеч, спереди в опущенных руках палка, делаем корпусом повороты в стороны.

 • И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой держат палку за концы, отводить руки поочёредно вправо и влево.

 • И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палку одним концом поставить на пол перед собой, наклоняться вперёд всем корпусом, опираясь на палку двумя руками и опуская голову.

 • И.п. стоя, ноги на ширине плеч, сзади в опущенных руках палки, отвести руки назад, при этом корпусом наклоняемся вперёд прогибаясь.

 • И.п. стоя, палка на полу, пальцы ног на палке, пятки на полу, руки за головой. Передвижение по палке приставными шагами, сжимая палку пальцами ног.

 • И.п. сидя на полу, палка на вытянутых руках перед собой, сгибая ноги в коленях, высвободить их и поднять над палкой, затем обратно просунуть ноги под палкой и выпрямить на полу.

 • И.п. сидя на полу, упор руками сзади, перекатываем палку всей стопой обеих ног вперёд и назад.

 Отложили палки в стороны.

• «Кошечка» И.п. на коленях, упор на кисти рук, на вдохе надуваем животик, затем на выдохе подбираем живот и одновременно выгибаем спинку.

• И.п. сидя на полу, упор руками сзади, поднять таз, голову отвести назад, прогнуться. Держать 3-5 сек.

• И.п. лёжа на спине, ноги согнуты. Опираясь затылком, локтями и стопами, поднять таз.

• И.п. лёжа на спине, ноги вытянутые поднять вверх на 90 градусов и на счёт от 1 до 12 медленно опускать их на пол.

• И.п. сидя на полу, массировать руками стопы и пальцы ног.

• « Комочки» И.п. лёжа на спине, обхватить руками согнутые в коленях ноги и, согнувшись, прижав голову к коленям, перекатываться вперёд и назад.

• « Брёвнышко» И.п. лёжа на спине, вытянуть носки и руки за голову, прижав к ушам, перекатываться горизонтально по полу, по линии оси тела.

Убираем оборудование.

***Заключительная часть***

Давайте, ребята мы с вами поиграем.

**Подвижная игра « Мы весёлые ребята»**

 На противоположных сторонах зала или площадки отметить два «дома. Посредине, между домами становится водящий, остальные играющие находятся в одном из домов.

 Водящий, стоя посредине лицом к играющим, громко произносит «Раз, два, три!». Все играющие говорят хором:

Мы - весёлые ребята,

 Наше - имя дошколята

 Любим бегать и играть,

 Ну, попробуй нас догнать!

 После этого дети перебегают на противоположную сторону к другому «дому», а водящий их ловит. Пойманные отходят в сторону. И так далее.

  **Игра малой подвижности «Затейники»**

 Выбирается водящий - затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, произнося:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить.

Игра повторяется с другим водящим (3-4 раза).

 **Релаксация** в солевой комнате с дыхательными упражнениями.

Чередуем упражнения с трубочками и пёрышками.

Усадить детей за столы (вкруговую), в центре солевые лампы:

• короткий вдох носом, длинный выдох ртом в трубочку, опущенную в стакан с водой (10-12раз).

• длинный вдох носом, серия коротких выдохов ртом в трубочку, опущенную в стакан с водой (10-12раз).

• «Пасть тигра» И.П. стоя, на коротком, резком вдохе подобрать с силой руки к груди, согнув в локтях и сжав их в кулачки, задерживаем дыхание. И сразу усиленный медленный выдох бронхами с одновременным выбросом рук вперёд, производим маховые движения руками перед собой, напряженными « коготками», расслабляемся.

**Подведение итогов занятия.**