**Проект «Вдыхаем здоровье»**

В течение уже 9 лет (с сентября 2012г.) в нашей группе, в числе применяемых здоровьсберегающих технологий, проводятся «Минутки здоровья». Это ежедневное мероприятие, которое включает в себя дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой и точечный самомассаж по методике А.А.Уманской.

Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой основана на том, что вдох делается на фоне движений, сжимающих грудную клетку. Активизируя носовое дыхание, такая тренировка вдоха обеспечивает высокий уровень снабжения организма кислородом, улучшает обменные процессы, повышает иммунитет, способствует укреплению дыхательной, сердечнососудистой, нервной и пищеварительной систем, снимает усталость и детские страхи, повышает тонус организма и его сопротивляемость инфекциям.

Самомассаж по системе А.А. Уманской - методика основанная на воздействии девяти биоточек организма, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек в определенной последовательности повышает защитные силы организма в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Применение технологии «Минутки здоровья» позволило нам существенно снизить заболеваемость в группе, однако расположенность учреждения в сельской местности и богатейшие природные ресурсы Валдайского края располагают к повышению ее эффективности.

Свежий, лесной воздух это один из предметов гордости Валдая. Он насыщен озоном, наполнен ароматами листвы, трав, цветов и хвои. Для ребенка свежий воздух является необходимой жизненной средой. Пребывание на нем не только способствует укреплению иммунитета, но и является профилактикой инфекционных заболеваний.

**Аэротерапия -**  воздействие воздухом (при защите от прямых солнечных лучей) на обнаженные участки тела и дыхательные пути в профилактических целях позволяет повысить эффективность «Минуток здоровья»в теплый период года. Выполнение точечного самомассажа на свежем воздухе, в открытой, облегченной одежде, дает хороший закаливающий эффект и оказывает положительное влияние на нервные клетки кожного покрова и дыхательных путей. Оздоровительное воздействие дыхательной гимнастики на открытом воздухе усиливается. Кроме того, в состав воздуха различной природной местности входят полезные компоненты, он имеет полезные свойства, что тоже может стать средством укрепления здоровья: **воздух хвойного леса** способствует повышению иммунитета, он наиболее богат фитонцидами, которые уничтожают многие патогенные грибки и бактерии, улучшают окислительные процессы, положительно влияют на деятельность сердечнососудистой и нервной систем организма, улучшают обмен веществ:

ионизированный **воздух березовой рощи** увеличивает сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам; чистый и увлажненный **воздух береговой зоны озера**, помимо закаливающего эффекта, способствует очищению бронхов и легких, от микроорганизмов и бактерий;

напоенный запахами трав и цветов (в том числе лекарственных) **воздух луга** вызывает желание глубоко вдыхать его ароматы, всегда разные, в зависимости от цветения растений, способствуя тем самым развитию дыхательной функции.

Кроме всего прочего, к использованию аэротерапии, как средства профилактики действием свежего воздуха в работе с детьми подталкивает практически полное отсутствие противопоказаний (кроме определенных аллергий).

ДОУ расположено таким образом, что в шаговой доступности находятся: лесопарковая зона (растительность преимущественно хвойная), луг, озеро, березовая роща, сосновый бор. Для прогулок имеются удобные и безопасные тропинки, множество живописных полянок пригодных для проведения оздоровительных минуток. Мотивацией начала проекта стал вечер досуга «Если хочешь быть здоров», где в гости к ребятам пришли вымышленные персонажи Кашель и Насморк, и перед детьми встала проблема – как избежать встречи с ними в дальнейшем? В ходе досуга дети выяснили, что их незваные гости очень боятся свежего воздуха и не любят запахов природы: свежих листьев, трав и цветов. Поэтому было решено проводить «Минутки здоровья» на природе: на опушке хвойного леса, в березовой роще, на берегу озера, на лугу или в прилегающей лесопарковой зоне. В процессе утреннего сбора, мы с детьми решаем, куда хотим отправиться, и объединяем «Минутки здоровья» с летними прогулками и экскурсиями. Для поддержания интереса и содействия проявлению детской активности, мы используем карты и планы местности, которые размещаем в центрах природы, здоровья и физкультуры. Обнаружив их, дети сразу стремятся отправиться по заданному маршруту. При этом мы извлекаем дополнительный оздоровительный эффект от ходьбы к месту назначения по пересеченной местности. У детей происходит совершенствование физических качеств, таких как ловкость и выносливость. К участию в таких прогулках мы приглашаем родителей, организуя разучивание упражнений с показом детьми. Родители же, в свою очередь, предлагают детям новые, интересные места, оказывают помощь в организации безопасных условий (например, обкашивают траву на полянах).

Применяемая технология очень нравится детям. Из бесед и педагогических наблюдений я выяснила, что во время прогулок и проведения упражнений дети ощущают лёгкость дыхания, бодрость, хорошее настроение.

Анализируя заболеваемость в группе, в течение всего этого, длительного периода, я отмечаю ее значительное снижение. Из бесед с воспитанниками и их родителями и при анализе результатов анкетирования я отмечаю повышение ценности здорового образа жизни в семье, и осознание влияния образа жизни на состояние здоровья человека.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | C:\Users\home\Desktop\детский сад\Воспитатели России\P1000463.JPG |