**Методическая разработка по использованию здоровьесберегающих технологий образовательной работе с детьми.**

 Направлена на сохранение и укрепления **здоровья детей**, улучшение их двигательной активности и способностей родителей, педагогов в деле сохранения собственного **здоровья**.

**Методическая разработка** будет интересна воспитателям МКДОУ, родителям.

Содержание:

1. Актуальность

2. Цель

3. Задачи

4. Паспорт **методической разработки**

5. План реализации **методической разработки**

6. Приложение

Актуальность

«Забота о **здоровье** – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их

духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы - это **здоровье**. Какой совершенной ни была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. "**Здоровье**каждому человеку дает физкультура, закаливание, **здоровый образ жизни**!" - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н. М. Амосову.

Сохранение **здоровья** детей в процессе воспитания - одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения. От состояния **здоровья** детей во многом зависит благополучие общества.

Цель **методической разработки**

сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**, привитие им навыков **здорового образа жизни**.

Задачи:

Сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**;

Формирование привычки к **здоровому образу жизни**;

Профилактика нарушений простудных заболеваний;

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

Привитие культурно-гигиенических навыков;

Повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в **оздоровительных** мероприятиях вместе с воспитанниками.

Паспорт **методической разработки**

**Методическая разработка***по использованию здоровьесберегающих технологий* - это комплексная система воспитания воспитанника – дошкольника, **здорового физически**, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

**Методическая разработка** направлена на воспитание основ культуры **здоровья**, формирование представления **ребенка о себе и о здоровом образе жизни**, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны **здоровья**. К моменту выпуска в школу воспитанники должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Вид **методической разработки**: практико-ориентированный

По содержанию: социально – педагогическая

По времени проведения: 2022-2023 учебный год *(долгосрочный)*

Участники **методический разработки**: воспитанники, воспитатели группы, родители.

Ожидаемый результат:

1. У воспитанников сформировать представления о **здоровом образе жизни**;

2. Снизить заболеваемость и детского травматизма среди воспитанников.

План реализации **методической разработки**

№ Виды деятельности Содержание

1 Изучение тематики, формулировка проблемы. Раскрытие новых эффективных форм взаимодействия ДОУ и семьи по формированию потребности детей в **здоровом образе жизни**.

2 Познавательное НОД *«Моё****здоровье – моё богатство****»*

3 Ежедневная профилактика Утренняя гимнастика *«Мы****здоровые ребята****»*, *«****Здоровячок****»*;

Гимнастика после сна *«Вот какие мы большие»*, *«Хомка, хомка, хомячок»* и др. ;

Ходьба по дорожкам **здоровья**.

4 Беседы *«Чтоб****здоровым быть всегда****, нужно заниматься!»*;

*«Если хочешь быть****здоров****!»*;

*«Витамины я люблю - быть****здоровым я хочу****»*;

*«Беседа о****здоровье****, о чистоте»*;

Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании *(потешки)*;

*«****Здоровая пища****»*, *«Как вести себя в поликлинике»*,

Сказка-беседа *«Мойдодыр»*.

5 Игры на прогулке Игры на развитие двигательной активности *«Догони меня»*; *«Ловишки»*; *«Лягушки и цапля»*; *«Третий лишний»*

Малоподвижные игры *«Каравай»*; *«Мы погреемся немножко»*; *«Две подружки»*

Сюжетно-ролевые игры *«Больница»*, *«У зубного врача»*;

Дидактические игры *«Охотник»*, *«Цветы»*; *«Расскажи без слов»*.

6. Физкультура на прогулке Подвижные игры;

Закаливающие процедуры, дыхательная и артикуляционная гимнастика.

7. Досуги, развлечения *«Есть такая профессия – Родину защищать»*;

*«Дефиле шляп»*

*«Масленица»*

*«Олимпиада»*

8. Работа с родителями Консультация *«Физкультурное оборудование своими руками»*, *«Семь родительских заблуждений о морозной погоде»* и др;

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого **ребенка**, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д. ;

Наглядность в виде информационных файлов *«Семь условий****здорового ребенка****»*, *«Будь****здоров****!»* и др;

Картотека *«Чтоб улыбка сияла»*; *«Всё о дыхательной гимнастике»*, артикуляционная гимнастика;

Семинар-практикум для родителей на тему: *«****Здоровый****ребёнок - успешный ребёнок»*.

Анкета для родителей

Создание книжек-малышек *«Моя копилка****здоровья****»*;

Утренняя гимнастика – проводят воспитатели совместно с родителями

Пословицы, поговорки про **здоровье и спорт**

Коллаж *«Быть****здоровым – здорово****!»*

9 Анализ проделанной работы Совместно с родителями выявить положительные результаты проделанной работы, проанализировать недостатки.

Приложение

Консультации, беседы

Нестандартное физкультурное оборудование

В рамках конкурса проводимого в нашем ДОУ, воспитателям было предложено изготовить нестандартное оборудование своими руками.

*«ВЕСЕЛЫЕ ДОРОЖКИ»*

Цель использования: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

Анкета для родителей

1. **Здоровый образ жизни – это***(выберите 2 наиболее значимые характеристики)*

- залог долгожительства

- предотвращение болезней

- как необходимое условие для достижения целей в жизни

- способствует развитию силы и выносливости

- как необходимость для лучшей адаптации к изменяющимся условиям жизни

2. Оцените степень значимости перечисленных факторов формирования и укрепления **здоровья дошкольников**

- спорт

- питание

- двигательная активность

- эмоциональное состояние ребёнка

- **здоровый образ жизни семьи**

- медицинское обслуживание

3. Выделите важный на ваш взгляд аспект **здоровья**:

- физический

- интеллектуальный

- личностный

- социальный

- эмоциональный

- духовный

- все равноценны

4. Что вы делаете в семье для сохранения и укрепления **здоровья**?

- правильное питание

- физические упражнения

- соблюдение режима

- создание эмоционального комфорта

- прогулки

- выезды на природу

- укрепление веры в себя

- гигиеническая культура

- другое

5. Готовы ли Вы к совместной работе с ДОУ по привитию **здорового образа жизни**? В какой форме?

- спортивные досуги

- совместные праздники

- консультации

- информационные бюллетени

- клуб общения

- создание экологического пространства

- участие в составлении индивидуальных планов **оздоровления детей**

- другое

6. Что может существенно повлиять на систему **оздоровления**

- комплексная диагностика

- физкультурно – **оздоровительная работа**

- реабилитация и коррекционная работа

- консультативно – информационная работа

- другое

Благодарим Вас за искренние ответы!

"Семь родительских заблуждений о морозной погоде"

Многие считают, что **ребенка надо одевать теплее**.

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь *«ста одежек»*излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный. Но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Многие считают: если **ребенку холодно**, он обязательно даст

об этом знать.

**Ребенок** до 2-3 лет ещё не может сказать *«мне холодно»*, не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать.

Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок.

На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности **ребенка** и уличной температуры. С **ребенком**, которому уже исполнилось три года, смело гуляйте несколько часов. В соответствии с п. 2.12.2 СанПин 2.4.1.1249-03 от 25.03.2003г. прогулка детей дошкольного возраста должна проводиться два раза в день по 2-2,5 часа с общей продолжительностью 4-4,5 часа при температуре наружного воздуха до -15С и скорости ветра не более 7м/сек. Прогулка сокращается при более низкой температуре.

Многие считают - беда, если у **ребенка замерзнут уши**.

В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако если у **ребенка воспаление ушей**, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Анатомическое строение детского уха таково, что просветевстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого. Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно из-за этого возникает отит, а не из-за того, что *«застудили»*уши.

Многие считают: раз **ребенок замерз**, нужно как можно быстрее согреть его.

-Это верно и неверно. Согреть нужно, но не в *«пожарном порядке»*. Резкий контраст температур может вызвать резкую боль в переохлажденном участке тела или, хуже того, нарушение работы сердца! Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры обычно достаточно.

Многие считают, что простуженный **ребенок не должен гулять**.

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного **ребенка** неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать. Ничего, если будет и морозец. Следите, чтобы **ребенок не дышал ртом**, чтобы его не продуло ветром и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока беготня или катание с горки. Гуляйте *«за ручку»* - чинно и благородно, как говаривали в старину.