**Меркурьева О.Б.**

**инструктор по физической культуре**

**МБДОУ «Добрянский детский сад №21»**

**Практикум с воспитателями:**

 ***«Минутки здоровья как средство профилактики***

***и сохранения здоровья воспитанников»***

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

*В. А. Сухомлинский*

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Гармоничное развитие ребенка возможно при условии, что он будет здоровым. Одной из целей в воспитании является формирование привычки к здоровому образу жизни.

 Именно воспитатель должен заложить понятие про здоровый образ жизни.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она включает в себя результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

В понятие *«здоровье»* входят три основных компонента – здоровье физическое, социальное и психическое.

У некоторых детей отсутствует заинтересованность в занятиях, рекомендации насаждаются детям чаще всего в нарицательной форме и не вызывают у них положительных эмоций, сами взрослые редко придерживаются правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. От воспитателя требуются значительные волевые усилия, готовность применять современные методики и технологии для обеспечения качества образовательного процесса детей и подготовки их к формированию навыков и привычек к здоровому образу жизни.

Профессия воспитателя требует постоянного расходования огромных душевных сил. Один из главных показателей деятельности педагога – это умение владеть собой, держать себя в руках в любых ситуациях.

Профессиональная деятельность педагога характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу.

Большая часть рабочего времени протекает в напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, эмоционально насыщенная деятельность, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Такие факторы оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие. Это проявляется в нервозности, раздражительности, усталости, недомоганиях.

Профессиональное здоровье педагога является основой эффективной работы ДОУ. Оно определяется как способность организма сохранять и активизировать защитные и регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность и эффективность педагогической деятельности, и развитие личности педагога.

Современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохранять высокую работоспособность и творческое долголетие. Напряженная работа педагога с детьми, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, радоваться жизни и бороться с огорчениями, постоянное нервное напряжение – всё это подрывает его собственное здоровье.

Поэтому проблема здоровьесбережения педагогов стоит очень ярко. Только сформированная, здоровая личность, способная адекватно воспринимать самого себя и окружающих, личность с развитой системой ценностей, которая умеет сознательно руководить своими действиями и поступками, имеет право обучать других. Только деятельность здорового педагога, который постоянно стремится к развитию, росту, профессиональной самореализации, будет эффективной.

Практически все здоровьесберегающие технологии направлены в основном на детей, а осуществляются они педагогами. А как же педагоги могут применять технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, если они сами не используют эти технологии в своей жизнедеятельности, да еще имеют проблемы со здоровьем.

Когда дети не видят пример взрослого человека, у них не закрепляется правильный образ мышления, не вырабатывается навык противостоять вредным привычкам.

Здоровье воспитателей – это важная проблема. Только здоровый и духовно развитый человек, компетентный в вопросах здоровьесбережения счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию.

Педагоги только тогда смогут добиться более высоких результатов в физическом и психическом развитии детей, и воспитать в них желание вести здоровый образ жизни, когда сами будут регулярно заниматься физической культурой и спортом, соблюдать режим, правила гигиены и закаливания, вести здоровый образ жизни.

Таким образом, полноценное физическое и психическое здоровье педагога – это залог успешного воспитания здорового ребенка.

1. Предлагаю начать с валеологического приветствия *«Доброе утро»*, которое является энергетической зарядкой.

*Доброе утро, улыбнись скорее,*

*И сегодня весь день будет веселее.*

*Мы погладим лобик, носик и щечки*

*Будем все красивые как в саду цветочки.*

*Разотрем ладошки сильнее, сильнее*

*А теперь похлопаем смелее, смелее.*

*Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем*

*Улыбнемся снова, будем все здоровы.*

С такого валеологического приветствия мы начинаем день в детском саду или образовательную деятельность, заряжаясь на доброе и позитивное настроение.

Почему именно эта форма профилактики здоровья детей имеет важное значение?

Во - первых, *«Минутки здоровья»* не отнимают много времени на подготовку.

Во-вторых, их можно проводить ежедневно. Именно в этой непрерывности залог того, что у детей появляются навыки, привычки и потребности беречь свое здоровье.

*«Минутки здоровья»* можно планировать в разные отрезки времени, удобно перед обедом, когда младшие воспитатели накрывают на столы и дети должны успокоится к приему пищи.

Чтобы содержание *«Минутки здоровья»* было интересным, полезным, занимательно – оздоровительном, рекомендуется создать картотеку дидактического и методического материала. В картотеке подобрать *«Минутки здоровья»* в соответствии с темой недели, а также по разным видам:

1. *«Минутки здоровья»* – это игровой закаливающий массаж, самомассаж.

При планировании обязательно учитывать актуальность. Например, в данное время в целях профилактики простудных заболеваний проводим самомассаж шеи и грудной клетки. (Показ *«Лечим медвежонка»*)

*«Лечим медвежонка»* *(массаж шеи и грудной области)*

Медвежонок наш простужен,

Мед ему сегодня нужен.

Мы дадим его на ужин. *(поглаживание шеи от подбородка к грудному отделу)*

А потом, а потом медом грудку разотрем. (поглаживание области грудной клетки дугообразными движениями рук сверху вниз и наоборот).

1. Продолжая говорить о самомассаже, хочу напомнить об играх с прищепками.

Бельевой прищепкой *(проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой)* поочередно *«кусаем»* ногтевые фаланги *(от указательного пальца к мизинцу и обратно, на ударные слоги стиха)*. После первого двустишия – смена рук.

Кусается сильно котенок глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь,

Но я же играю с тобою малыш,

А будешь кусаться, скажу тебе – *«Кыш»*

1. В качестве *«Минутки здоровья»* можно использовать Су – джок терапию.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. *(показ с педагогами)*. С помощью шаров – ежиков с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а так же на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым способствуя развитию речи.

*Я мячом круги катаю, взад – вперед его гоняю.*

*Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку,*

*Я сожму его немножко, как сжимает лапку кошка,*

*Каждым пальцем мяч прижму, и другой рукой начну.*

В шарике есть *«волшебное колечко»*. Кольцо нужно надеть на палец и проводить массаж пальцев до ощущения тепла. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

*1,2,.3,4,5, вышли пальцы погулять,*

*Этот пальчик самый сильный, самый смелый 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.*

1. Дыхательная гимнастика – тренинг правильного дыхания, включающий отработку вдоха и выдоха, что позволяет повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, тем самым активизировать детей на занятии.

*«Корова»* *(регулировка процесса дыхания, развитие дыхательных мышц)*.

*Вот мы слышим на лугу*

*Зазвучало: «Му-му-му»*

Будем тоже мы мычать и дыханье проверять» *(дети делают глубокий спокойный вдох и продолжительный выдох)*.

1. Психогимнастика – психомышечная тренировка,

чередование напряжения и расслабления различных групп мышц. Ребенок учится на игровой основе управлять своим телом, а в дальнейшем – регулировать свое эмоциональное состояние и поведение:

*Шалтай-Болтай*

*Сидел на стене.*

*Шалтай-Болтай*

*Свалился во сне*

Выразительные движения. Ребенок поворачивает туловище вправо и влево, руки свободно болтаются — как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

1. Валеологические, релаксационные игры,

на снятия мышечного и эмоционального напряжения во время какой – либо деятельности. *«Дидактическая игра «мое лицо», «Чистые руки»*

1. Гимнастика зрения – это упражнения,

снимающие значительные зрительные нагрузки. Данные упражнения предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям, а так же включают самомассаж.

*Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо!*

*А теперь вперед! Тут немного отдохнет!*

*А Варвара смотрит вверх – выше всех, дальше всех! А теперь смотрит вниз!*

*А теперь глаза закрыла, и открыла, и закрыла.*

*Веселы, бодры мы снова, и к занятию готовы!*

1. Коррегирующие упражнения для мышц стопы и спины – комплекс интересных

поз и перевоплощений, которые снимают статическое напряжение и укрепляют мышцы спины и стопы.

*Колобок, колобок, колобок – румяный бок!*

*По дорожке покатился и назад не воротился!*

*Встретил мишку, волка, зайку, все играл на балалайке.*

*У лисы сел на носу, больше нет его в лесу!*

*«Минутки здоровья»* направлены не только на физическое здоровье, но и психологическое. Коммуникативные минутки направлены на сплочение детского коллектива, создание психологического комфорта в группе.

(Проведение коммуникативной игры *«Ты шагай»*).

 1.Ты шагай, ты шагай

Своей дорогой не зевай! *(шагать в любом направлении)*

Ты шагай, ты шагай,

Себе пару выбирай *(найти партнера и встать к нему лицом.)*

Поздоровайся ладошкой (*хлопнуть в ладоши партнера,*

Поздоровайся и ножкой (*коснуться ног партнера,*

Плечиком и локотком *(коснуться плечами и локтями друг друга)*

И, конечно, язычком:

-Здравствуй!

2. Ты шагай, ты шагай

Своей дорогой не зевай! *(шагать в любом направлении)*

Ты шагай, ты шагай,

Другую пару выбирай *(найти другого партнера,*

Поздоровайся головкой (*кивать головой,*

Как ты делаешь все ловко (показать поднятый вверх большой палец

остальные собраны в кулак)

Пальчиками, кулачком (*коснуться пальцев и кулачков партнера,*

И, конечно, язычком:

-Доброе утро!

3. Ты шагай, ты шагай

Своей дорогой не зевай! *(шагать в любом направлении)*

Ты шагай, ты шагай,

Другую пару выбирай *(найти нового партнера)*

Поздоровайся макушкой (*коснуться макушки партнера,*

И своим красивым ушком, (коснуться уха партнера,

Спинкой, тепленьким бочком *(коснуться спины и бока партнера)*

И, конечно, язычком:

-Привет!

Ежедневное применение *«Минутки здоровья»* в работе с детьми позволит улучшить у них функциональное состояние внутренних органов и систем, деятельность коры головного мозга, насытить энергетические каналы позитивной энергией, повысить общий тонус, иммунитет у детей, активизировать их познавательные процессы, создать положительный эмоциональный настрой, что очень важно для детей с туберкулезной интоксикацией.

 *«Минутки здоровья»* оказывают комплексное воздействие как на физическое, так и на познавательное, речевое, художественно- эстетическое, социально – коммуникативное развитие детей.

*«Минутки здоровья»* позволяют сформировать у ребенка интерес к своему здоровью, стремление беречь его, повышают внутреннюю активность, самооценку, расширяют кругозор.

И вам уважаемые педагоги *«Минутки здоровья»* принесут огромную пользу.