

**«Роль ежедневных оздоровительных мероприятий  
в процессе оздоровления детей старшего дошкольного возраста  
в группе компенсирующей направленности»**

Составил воспитатель:  
Фурсова Елена Юрьевна  
МБДОУ «Детский сад «Сказка»  
г. Долинск Сахалинской области

**«Здоровье – это самое ценное,  
что есть у человека»  
Н.А. Семашко**

В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряжённости социальных отношений, здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Здоровье и развитие тесно связаны, состояние здоровья обеспечивается современным, естественным и полноценным развитием и в случае необходимости, коррекций недостатков в развитии. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем развитии детей. Одной из главных задач дошкольного образовательной организации является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья детей. Детский сад может и должен стать «средой здоровья», где любая деятельность: образовательная, спортивная, досуговая, приём пищи и двигательная активность – будет способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья. Очень важным является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни – это режим, правильное питание, здоровый сон, постоянные прогулки на свежем воздухе. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз повторить, что забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя и на воспитателя ложится большая ответственность в этом направлении». Для сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста и формирование у ребёнка интереса к своему здоровью, ответственности за себя, используем различные оздоровительные мероприятия. Одним из главных является утренняя гимнастика, которая может сопровождаться речёвкой:

« Раз, два, три – посмотри,  
Вот идут ребята, ребята – дошколята.  
Крепкие, весёлые, румяные, здоровые.  
Любим закаляться,  
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

В режимных моментах включаются элементы массажа, так используя специальные массажные мячики, используя игровой приём, дети могут выполнять массаж груди, спины и ладоней.

«Не циркач и не артист,  
Сам себе я массажист.  
Гладь мои ладошки ёж,  
Ты колючий ну и что ж,  
Я хочу тебя погладить,  
И ладошки свои расслабить».

Такой массаж изменяет функциональное состояние коры головного мозга, усиливает её регулирующую и координирующую функции. Для профилактики плоскостопия можно использовать различные виды дорожек, в летний период дети могут ходить босиком и на носках. Такие приёмы как: ходьба по «дорожке здоровья», ходьба по канату: всей ступнёй или приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба по массажной дорожке «Ёжик», ходьба по массажному «Чудо – коврику». Такие мероприятия хорошо проводить до сна или после сна, как элементы бодрящей гимнастики.

В группах компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста хорошо проводить игровые упражнения для профилактики детской близорукости по методике Г.Г. Демирчоглына. Игровые упражнения очень полезны, так как тренируют мышцы управляющие движения глаз, улучшают кровообращение и, следовательно, хорошо снимают умственное утомление, дети себя чувствуют значительно бодрее. Такие упражнения можно выполнять из разных исходных положений: сидя или стоя. Вот несколько упражнений, которые можно выполнять в утренние часы или после сна: «День – ночь» плотно закрыть глаза, а затем широко открыть глаза, повторить 5 – 6 раз. «Любопытная Варвара» смотрит влево, вправо не поворачивая головы. «Мигалочки» быстро моргать в течение 1 – 2 минуты. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону. Несколько упражнений дети могут выполнять стоя:

- смотреть прямо перед собой 2 – 3 секунды, затем поставить палец руки на расстоянии 25 – 30 сантиметров от глаз перевести взор на кончик пальца, смотреть на него 3 – 5 секунд, опустить руку, повторить 10 – 12 раз;

- смотреть близко – далеко (на стёклах наклеены кружки, дети подходят к кружку, смотрят на него, а потом на предмет за окном, который находится далеко) повторить 10 – 12 раз.

Большое внимание в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста в группах компенсирующей направленности можно уделить дыханию, применять дыхательные упражнения ежедневно. Ведь дыхание снабжает кислородом важнейшие органы растущего организма, сердце и головной мозг и даже органы пищеварения. Дыхание играет важнейшую роль для формирования речевой системы, питает речевой аппарат энергией для чистого произношения слов. Дыхательная гимнастика может стать одним из элементов воспитания произвольности, терпения и усидчивости. Рекомендуем вам комплекс игровых дыхательных упражнений, проводить упражнения 2 – 3 раза в день.

«Поиграем с носиком» - дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому. «Носик гуляет» - на вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, не сильно наваливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах» - ребёнок выполняет 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем. «Погладим носик» - ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движения к крыльям носа, делается как бы легкие растирания. Такие упражнения можно сопровождать стихами:

«Подходи ко мне дружок и садись скорей в кружок,  
Носик ты быстрее найди, мне его ты покажи.  
Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй,  
Тише – тише не спеши, ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба – бо – бу».  
Надо носик нам погреть его немного потереть,  
Нагулялся носик мой, возвращается домой».

При выполнении таких упражнений учим детей правильно, дышать. Вдыхать воздух обязательно через нос (плечи при вдохе не поднимать), выдыхаем медленно, долго и постепенно. Для того чтобы детям было интересно и весело заниматься, можно использовать любимые игрушки. Так игрушку можно положить на живот, ребёнок видит, как игрушка поднимается во время вдоха и опускается во время выдоха. Это помогает ребёнку сделать акцент на дыхании. Некоторые детские забавы, по сути, являются дыхательными упражнениями. Можно вспомнить, как нравится детям рисовать пальчиком на окне, но предварительно нужно создать поверхность для рисования, чтобы стекло затуманилось, придётся, как следует подышать. Всем известные мыльные пузыри, чем не тренировка дыхания? Так же касается и белых цветков одуванчика. Какого ребёнка оставит равнодушным букет из этих воздушных шариков?

Так же дети любят выполнять дыхательные упражнения, играя с пластмассовыми бутылочками внутри которых много конфетти, глядя друг на друга, устраивают соревнования «Кто дольше?», «У кого сильнее кружатся конфетти?». В таких играх у детей развивается сила дыхания.

Ежедневно и систематически в режимных моментах хорошо проводить по 2 – 5 минут пальчиковые игры и упражнения. Так, как уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности движений пальцев рук. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у дошкольника развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. Ежедневно проводят гигиенические процедуры: умывание, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипячёной водой с добавлением морской соли после приёма пищи.

Все закаливающие процедуры проводятся под руководством старшей медицинской сестры. Систематические проводятся прогулки в любое время года с физическими упражнениями, подвижными играми, физкультурными занятиями. Во время прогулок должна быть хорошая двигательная активность. Систематические прогулки вырабатывают у детей иммунитет к простудным заболеваниям. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его, повышает аппетит у детей. Правильное питание – залог здорового образа жизни.

Таким образом, целенаправленная работа воспитателя, медицинской сестры, родителей в детском саду, воспитывает определённую культуру поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки, полученные в дошкольном возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

### **Список использованной литературы:**

1. Гаврчина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 210. – 160 с. (Здоровый малыш). 2027г. ISBN 978-5-89144-798-1
2. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ».) ISBN 5-89144-391-0
3. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: программа оздоровления дошкольников / М.Ю. Картушина. – Москва : Творческий Центр Сфера, 2007. – 207, [8] с. : ил., ноты, табл.; 21см. – (Программа развития); ISBN 978 – 5 – 89144 – 821 - 6

4. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. – СПб.: Издательский ДОМ «Литера», 2010. – 32 с.: ил. – (Серия «Уроки логопеда»). ISBN 9788-5-94455-333-1
5. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М : ТЦ Сфера, 2004. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми».) ISBN 5-89144-485-2