**Доклад на педагогический совет**

**Применение здоровьесберегающих технологий в период пандемии**

Слайд 2

В этом году в связи с распространением новой коронавирусной инфекции*(COVID- 19)* сохранение **здоровья** наших воспитанников приобрело для нас первостепенное значение. В условиях **пандемии** нужно соблюдать требования Роспотребнадзора, чтобы ослабить распространение вируса.

Санитарно - эпидемиологические требования в ДОУ: *«утренний фильтр»* (термометрия,родители приходят в масках, обработка рук детей и родителей антисептиком. Обработка входных дверей и ручек, дезинфекция столов и всех поверхностей,а также мытьё игрушек дезинфицирующими средствами.

Проведение влажной уборки помещений с использованием дезинфицирующих средств, проветривание и обеззараживание воздуха, создание условий для соблюдения правил личной гигиены *(частое мытье рук)*.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на сохранение **здоровья ребенка-дошкольника**. Одним из средств решения обозначенных задач становятся **здоровье-сберегающие технологии**, без которых немыслим педагогический процесс работы детского сада.

Слайд 3

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть **здоровыми и сильными**, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.»

Слайд 4 Януш Корчак

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

*(Всемирная организация здравоохранения)*

Слайд 5

**Здоровьесберегающие технологии** - это позитивное воздействия на **здоровье** детей путем различных **оздоровительных мероприятий**, которые грамотно “встроены” в общую систему функционирования ДОУ, направленные на благо **здоровья** детей и отвечающую единству целей и задач.

Слайд 6

Виды **здоровьесберегающих технологий**: медико-профилактические **технологии**, **физкультурно-оздоровительные технологии**, **технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов**,валеологическое просвещение родителей, **здоровьесберегающее образование детей**

Задачи **здоровьесбережения**: сохранение **здоровья** детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности,создание адекватных условий для развития, обучения, **оздоровления детей**,создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения становление культуры **здоровья педагогов**

Слайд 7

Медико-профилактические **технологии**: проведение медосмотров, соблюдение режима дня, организация профилактических мероприятий, рациональное питание - включение в рацион богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. Витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в **период** эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в два раза. Контроль и помощь в обеспечении требований СаНПиН.

Слайд 8

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов**:

семинары, тренинги, консультации для педагогов.

Валеологическое просвещение родителей:

дни открытых дверей, выступления на родительских собраниях, консультации, информация для стендов, памятки, презентации, буклеты, образовательный сайт ДОУ.

Слайд 9

**Физкультурно-оздоровительные технологии**: утренняя гимнастика, закаливание, КГН, организация прогулок,валеологические занятия, пальчиковая гимнастика, подвижные и спортивные игры, гимнастика после сна, дорожки **здоровья**,динамические паузы, дыхательная гимнастика,массаж и самомассаж.

Слайд 10

Утренняя гимнастика очень важна для ребенка с самого раннего возраста. Она помогает быстрее проснуться и восстановить все функции организма после длительного ночного сна. Помогает сделать ребенка выносливее, усилить иммунитет.

Слайд 11

Культурно - гигиенические навыки

В настоящее время очень актуально, чтобы дети как можно чаще мыли руки. Нам следует стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало для детей естественной потребностью, такой же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре, а навыки гигиены постепенно совершенствовались и становились привычными. Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребёнка полезные для **здоровья** навыки закреплять их, чтобы они становились привычками.

Слайд 12

Проведение НОД по **здоровьесберегающим технологиям** - формирование потребностей в **здоровом образе жизни**, закрепление знаний **здоровых и вредных привычках**, расширение знаний о КГН.

Слайд 13

Дыхательная гимнастика

Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении,в том числе и лёгочной ткани. Улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание. Способствует восстановлению нормального крово и лимфоснабжения. Повышает общую сопротивляемость организма. При выполнении дыхательной гимнастики важно, чтобы дети правильно дышали и при вдохе надувался животик, а при выдохе сдувался.

Слайд 14

Самомассаж учит детей сознательно заботиться о своём **здоровье**. Является профилактикой простудных заболеваний. Прививает им чувство ответственности за своё **здоровье**, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства *(интерферон)*.

Массаж *«Неболейка»*

Чтобы горло не болело, мы погладим его смело,

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать,

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком,

*«Вилку»* пальчиками сделай и массируй уши смело,

Знаем, знаем да- да-да, нам простуда не страшна!

Массаж с шишками воздействует на биологические точки организма. Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом. Повышает защитные свойства организма.

Слайд 14

Пальчиковая гимнастика.

При упражнении пальцев рук **применяем следующие приёмы**:

- вытягивание каждого пальца и надавливание на него;

- растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

Слайд 15

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Слайд 16

Побудка *(или гимнастика после сна)*

Проводимая после сна гимнастика тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности, кровообращение, дыхание, обмен веществ. В комплекс бодрящей гимнастики включаются упражнения с простейшими тренажерами *(массажные коврики, ребристая доска)*.

Все эти **здоровьесберегающие технологии** мы используем в своей работе,

чтобы сохранить и укрепить **здоровье своих воспитанников**.

Слайд 17

Десять золотых правил **здоровьесбережения**:

-Соблюдайте режим дня!

-Обращайте больше внимания на питание!

-Больше двигайтесь!

-Спите в прохладной комнате!

-Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

-Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

-Гоните прочь уныние и хандру!

-Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

-Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

-Желайте себе и окружающим только добра!

   
Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);

 Профилактика старенья— в бесконечности (*движенья*);

 Чисто жить — здоровым (*быть*);

 Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);

 Не в меру еда — болезнь и (*беда*);

 Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);

 Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*);

 Кто рано встаёт — тому (*Бог даёт*);

 Не пеняй на соседа, когда спишь (*до обеда*);

 Слабеет тело без (*дела*);

 Без дела жить — только небо (*коптить*);

 Хлеб на ноги ставит, а вино (*валит*);

 Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);

 Табак здоровье разрушает и ума (*не прибавляет*);

 Курильщик — сам себе (*могильщик*);

 Если хочешь долго жить — (*брось курить*);

 Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*);

 Спорт — эликсир (*жизни*);

 Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*);

 Береги платье снову, а здоровье (*смолоду*).