**Тема: «Формирование здорового образа жизни у детей младшего возраста с ОВЗ посредством использования природных факторов»**

**(**обобщение педагогического опыта)**.**

Кадырова Алия Маратовна,

Муниципальное автономное

дошкольное образовательное

учреждение г. Нижневартовска

детский сад №5 «Мечта»

 (МАДОУ ДС №5 «Мечта»)

воспитатель.

 «Я не боюсь еще и еще раз повторить: 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 получает от природы, - это здоровье. От чего же зависит здоровье?

Здоровье ребенка зависит не только от наследственных факторов и индивидуальных особенностей. Чрезвычайно важными считаются оздоровительные меры воздействия на организм ребенка.

Экстремальные климатические условия нашего края - продолжительная зима с сильными морозами, резкие перепады атмосферного давления, нехватка кислорода оказывают неблагоприятное воздействие на детский организм.

Закон Российской Федерации «Об образовании» определяет в качестве решающего условия успешности преобразований сохранение и укрепление состояния здоровья воспитанников.

В соответствии с требованиями ФГОС в образовательной области «физическое развитие» особое внимание уделяется задаче направленной на достижения целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирования интереса к работе по здоровосбережению и ценностного отношения к своему здоровью. В настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения. Особую тревогу вызывает значительный рост детей с заболеваниями органов дыхания. Среди них первенство по распространенности, тяжести, возможности инвалидизации и опасности для жизни принадлежит бронхиальной астме, которая превратилась сегодня в проблему мирового значения. *«Дети с бронхолегочной патологией»* – это дети, страдающие хроническими воспалительными заболеваниями органов дыхания и бронхиальной астмой (А.Д. Адо). Контингент воспитанников ДОУ «Айболит» – это дети с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями, частоболеющие дети.

Приоритетным направлением деятельности детского сада является сохранение и укрепление психического и физического здоровья воспитанников. Одной из задач медико – профилактической деятельности определена организация закаливания детей.

Особое внимание в режиме дня уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная основная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При проведении закаливания дети по состоянию здоровья делятся на 3 группы:

**I группа** – дети здоровые, редко болеющие. Таким детям показаны все формы закаливания и физического воспитания.

**II группа** – дети с функциональными изменениями со стороны сердца, часто болеющие острыми респираторными заболеваниями, с физическим развитием ниже среднего, анемией, гипертрофией небных миндалин 1-й и 2-й степени, с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации и редкими обострениями (хронический бронхит, хроническая пневмония, астматический бронхит).

**III группа** – дети с органическими заболеваниями сердца, обострением хронических заболеваний, бронхиальной астмой. Для них проводятся только местные водные процедуры и воздушные процедуры умеренного действия.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил:

**1.**Регулярность

**2.**Учет индивидуальных особенностей ребенка и состояние его здоровья.

**3.** На фонеположительных эмоций.

В качестве основных методов закаливания используются естественные природные факторы:

- воздух;

- вода;

- солнечный свет.

Учитывая неоднородность детского коллектива по уровню закаленности, состоянию здоровья, преимущество имеют:

воздушное закаливание

- систематические прогулки на улицу, в зависимости от погоды в соответствии с СанПин;

- оздоровительная ходьба на воздухе

- воздушные ванны;

- хождение босиком.

водные процедуры

-полоскание горла водой

- обширное умывание,

солнечные ванны в летнее время и УФО в осенне-зимне-весенний период

Закаливание организма через систему процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Этот вид закаливания в нашем детском саду проводится многократно в течении всего дня: во время утренней гимнастики, где дети одеты только в шорты и носочки; во время принятия УФО; хождение перед сном и после сна в трусиках; сон детей в одних трусиках под одеялом в хорошо проветренной спальне: на физкультурных занятиях в зале; во время переодевания: для обучения плаванию в бассейне, на прогулки и с прогулок.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физкультурных занятий на открытом воздухе, особенно в течение всего круглого года, что и применяется в нашем детском саду.

Обширное умывание проводится после комплекса утренней гимнастики. Температура воды в кранах регулируется с помощью водных термометров помощником воспитателя. Дети до 3-х лет при умывании моют кисти рук, лицо, шею. С возрастом и по мере привыкания при умывании увеличивается зона воздействия: моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди, лицо. После умывания кожу растирают махровым полотенцем до появления красноты. Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены

 Хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры. Воду для полоскания готовит помощник воспитателя. Дети полощут рот и горло перед дневным сном. Приучать детей полоскать рот можно с 2 - 3 лет. С 4 - 5 лет можно приучать полоскать горло. На полоскание используют 1/3 - 1/2 стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше. Полоскание горла является эффективным средством предупреждения ангин и разрастания аденоидов и миндалин.

 Бассейн. Дети посещают бассейн два раза в неделю. Плавание – оптимальный вид физической активности дошкольников. Оно способствует улучшению координации и поддержанию осанки детей. Интенсивные движения во время плавания укрепляют мышечную, сердечно-сосудистую системы ребенка, а выдохи в воду и задержка дыхания во время погружений развивают аппарат дыхания.

Следующим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. Перед дневным сном ребенок идет до своей кроватки босиком. После сна и во время корригирующей гимнастики дети идут босиком по «дорожке здоровья». Дорожка здоровья представляет собой набор различных тренажеров по предупреждению плоскостопия и сколиоза (массирующие коврики; канаты; обручи; дорожки с морскими камешками, с пуговицами, «следами»; массажные дорожки; скалки; мешочки с песком; гимнастические палки; мячи и т.д.). Длительность ходьбы увеличивается от 3-х минут в младших группах до 5-8 минут в старших. В летнее время детей приучаем ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, песок). Начинать в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 градусов C°.

В летний период врачом детского сада определяется количество солнечных и воздушных ванн для каждой возрастной группы, а также время их проведения.

Осенью, Зимой и весной солнечные процедуры заменяет принятие УФО три раза в неделю под контролем медицинского работника.

Методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Воспитатель:

* обеспечивает оборудование и все необходимые условия для закаливания детского организма.
* осуществляет весь комплекс мероприятий по закаливанию детского организма в своей группе;
* устанавливает контакт с родителями, добиваясь согласованной единой системы закаливания детей в дошкольном учреждении и в семье;
* проводит беседы с родителями о значении закаливания для укрепления здоровья детей, обучаем их методике проведения разных мероприятий по закаливанию ребенка в семье;
* ведет учет проведения специальных закаливающих процедур, отмечая в табеле, кто из детей их получил.

Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.