**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №1 «Улыбка» «Работа по укреплению здоровья в группе раннего возраста»**

**Воспитатель: Шнибина Н.Н.**

Здоровье нужно всем. Здоровье детей – это будущее нашей страны. В современных условиях

наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Сохранить и улучшить здоровье –

огромная каждодневная работа, начиная с рождения. Проанализировав состояние здоровья детей,

приходящих в нашу группу, отметила, что большинство детей появляются с частыми

простудными заболеваниями. , Пришедшие дети имеют

вторую группу здоровья. Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными

усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению,

где ребёнок проводит большую часть своего активного времени. Следовательно, укрепление

здоровья детей в дошкольном учреждении – первостепенная задача педагога. Что нужно делать,

чтобы быть здоровым? С древних времён было замечено, что закаливание способствует

укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу

воспитательно – оздоровительного процесса, цель которых – снизить заболеваемость детей.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста.

Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное

пребывания ребёнка на свежем воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда,

позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно

оказывают закаливающие влияние на организм. В мою работу по закаливанию детей входят:

Соблюдение санитарно – гигиенического режима;

Утренняя гимнастика в проветренном помещении;

Гимнастика в постели после дневного сна;

Хождение босиком по ребристой доске;

Умывание прохладной водой;

Прогулка на свежем воздухе;

Подвижные игры;

Совместные развлечения родителей и детей;

Оптимальное чередование различных видов деятельности.

Утренняя гимнастика. Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление

организма ребёнка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все

психологические прессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию

правильной осанки.

Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С

помощью утренней гимнастики дети приучаются к режиму.

Путём ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки.

Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве – построение в колонны на

определённом расстоянии друг от друга при помощи глазомера, а не вытянутых рук. У детей

воспитывается выдержка, организованность, дисциплинированность. Утренняя гимнастика

способствует развитию внимания у детей. Без внимания нельзя добиться хорошего качества

выполнения движений. У детей развивается память, умение делать упражнения по показу, по

слову. Ежедневно проводимая утренняя гимнастика организует детей на дальнейшую

деятельность.

Чтобы ребёнок получил заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовал себя после зарядки

комфортно, педагоги провожу её как можно интереснее, используя художественное слово,

различные предметы (кубики, платочки, флажки, мячи, султанчики). В конце зарядки проводят

подвижную игру.

Гимнастика в постели. После дневного сна педагоги проводят закаливающую зарядку в

постели. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются

по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочерёдное поднимание

и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы

дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут

вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность

гимнастики в постели 2 – 3 минуты. После того, как дети проснутся, проводится ходьба босиком

по ребристой доске. Такие упражнения нравятся детям.

Водные процедуры. Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект.

Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста

рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

Дети любят играть с водой; такие занятия улучшают настроение, вызывают у них радостные

эмоции.

Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для

физического развития. 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. В

соответствии с СанПиН ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4

4,5 ч. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину

дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже -150С и

скорости ветра более 7 м/с. Продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится

при температуре воздуха ниже -150С и скорости ветра более 15 м/с. Для детей до 4 лет, а для

детей 5 – 7 лет при температуре ниже – 200С и скорости ветра более 15 м/с. Прогулку

организовывают так, чтобы она была интересной для детей. Нельзя допускать, чтобы зимой

руки и ноги у детей были мокрыми. Известно, что кисти и стопы содержат множество

терморецепторов, непосредственно связанных со слизистой дыхательных путей, поэтому при

охлаждении возможно быстрое проявление рефлекторного влияния на слизистую в виде кашля,

насморка, чихания и т.д. Прогулка включает подвижную игру с повышением двигательным

режимом, в котором преобладают упражнения циклического характера (оздоровительный бег,

прыжки, игры с мячом). Во время прогулки проводится 2 -3 игры.

Работа с родителями. В своей работе педагоги особое внимание уделяют взаимодействию с

родителями, так как считают, сто в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей

должна также находится семья. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и

укрепления здоровья детей включает:

- проведение родительских собраний;

- консультации для родителей;

- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам

закаливания.

Оптимальное чередование различных видов деятельности. При проведении занятий, применяем

здоровье сберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья

малышей. На занятиях дети ходят, стоят, сидят на стуле, на полу, ищут предметы, тянутся за

ними. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и

творческий характер, включая в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз,

упражнения для спины, шеи, рук, ног. Физкультминутки подбирают в соответствии с темой

занятий, они не являются какой – то отдельной частью занятий. В ДОУ нет спортивного зала,

образовательная деятельность проводится на спортивной площадке или в группе. Для

физического развития детей в группе имеется спортивный инвентарь и оборудование для

физической активности: мячи (резиновые, набивные); обручи разного размера; игрушки,

которые можно катать; гимнастическая лесенка. Весь спортивный инвентарь и оборудование

доступно детям.

Результатом моей работы должны быть показатели: уменьшение количества дней по болезни

ОРВИ, уменьшение числа дней, пропущенных в среднем одним ребёнком по болезни.

Подготовила выступление на педсовете воспитатель: Шнибина Н.Н.

21.11 2018 год

Пгт.Селижарово