

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 наш детский сад, отметила, что большинство детей появляются с частыми простудными заболеваниями. 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 закаливающее влияние на организм. В работу по закаливанию детей входят:

1. Соблюдение санитарно – гигиенического режима;
2. Утренняя гимнастика в проветренном помещении;
3. Гимнастика в постели после дневного сна;
4. Хождение босиком по ребристой доске;
5. Умывание прохладной водой;
6. Прогулка на свежем воздухе;
7. Подвижные игры;
8. Совместные развлечения родителей и детей;
9. 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 процессы: 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 проводят 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 поднятие 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  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 7 м/с. Продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с. Для детей до 4 лет, а для детей 5 – 7 лет при температуре ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с. Прогулку организывают 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, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться 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 здоровьесберегающие 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. 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 нашей работы являются показатели: уменьшение количества дней по болезни ОРВИ, уменьшение числа дней, пропущенных в среднем одним ребёнком по болезни.