|  |
| --- |
| **РАБОТА В ДОУ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.** |

1-2,3 Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма,а так же организации двигательного режима ребенка ,направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, -утренняя гимнастика. Продолжительность утренней гимнастики 8-10мин. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению волевых усилий, вырабатывает полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Она укрепляет дыхание, усиливает, кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде ,помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия ,предлагается упражнения для укрепления свода стопы поднимание на носки, пятки.

4-5 Весной сажаем в группе лук, за ним ухаживаем и в обед с супом кушаем ,детям очень нравиться ,профилактика гриппа

6 Особое внимание в режиме уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости .Основные принципы закаливания: рациональная, не перегревающая одежда; соблюдение режима прогулок во все времена года;спальная комната перед сном проветривается; регулярные гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой .

7 Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после каждой еды. Так же в режимном моменте мы закрепляем упражнения и игры проводимые инструктором физической культуры на улице и свободное время в группе.

8-9 Подвижные игры на улице. Подвижные игры  один из самых популярных и действенных способов воспитания и полноценного физического развития для подрастающего человечка....
10-11 Эстафеты на улице. **Зарядить детей положительными эмоциями;**

**- укреплять физическое здоровье детей;**

**- развивать ловкость, координацию движений;**

12-13 В нашей группе мы проводим гимнастику после дневного сна ,которая помогает улучшить настроение детей,поднять мышечный тонус ,способствует профилактике нарушений осанки и стопы .В течение года используется различные варианты.

14-15 Массажная дорожка состоит из колючих ковриков ,пособий предметов,способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком,идут в медленном темпе по дорожке и плавно переходят на бег(1-1.5 мин)и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями .Это развивает выносливость ,координадцию движений,формирует стопу и укрепляет организм детей.

16 В группе проводим Беседы с детьми : «Кто такой здоровый человек?»«Что надо делать ,чтобы не болеть.»

17 Проводили Анкетирование родителей.: «О здоровье в серьез.»После анкетирования сделали вывод:70% из 100 ведут здоровый образ жизни.

18 Оформили стенд для родителей. «Мы хотим быть здоровыми.»

19 Для родителей есть уголок здоровья,где меняется информация.

20 Проводилось родительское собрание на тему: «Как защитить здоровье ребенка .»На собрании дети рассказали и показали родителям: «Как укрепить здоровье детей и избежать болезней.»Родители делились со своими знаниями и опытами закаливания детей.

21 Рекомендации родителям:

-Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни .

-Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня.

-Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома .

-Организовать дома режим дня и питание, приближенное к детсадовскому .

-В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.

-Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.