**Актуальность проблемы**

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболевании детей.

Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии.

Сейчас положение еще больше ухудшилось: 50 – 80 % детей имеют различные заболевания. Причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских.

Детский сад-это важный этап в жизни каждого маленького человечка. Но нужно помнить, что каждое дошкольное учреждение- это, прежде всего, агрессивная вирусно-микробная среда с постоянной частотой обновления. Поэтому нет ничего удивительного в том, что каждый попавший в эту среду ребёнок находится под угрозой постоянных инфекционных и простудных заболеваний. К сожалению, некоторые родители ведут своих детей в детский сад, не обращая внимания на постоянный насморк, а порой даже кашель и другие симптомы начинающейся болезни.

Основными задачами детского сада по оздоровлению детей в детском саду являются:

-охрана и укрепление здоровья детей

-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств

-создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

-воспитание потребности в здоровом образе жизни

-обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение .

Слайд № 2

**Защита детского организма в детском саду**

Поэтому, сегодня мы говорим не просто о развитии гармоничной личности, но делаем огромный акцент на здоровье, сберегающих технологиях в воспитании малышей

Профилактика простудных и хронических заболеваний имеет ряд современных немедикаментозных методов, разработанных медицинскими работниками учреждения, воспитателями по физическому развитию детей используемых в детском саду.

Первостепенное значение имеет комплексная диагностика детей и осмотр состояния здоровья специалистами.

Затем необходимо скоординировать рациональную организацию двигательной активности малышей :

**Методы закаливания в ясельной группе:**

* Утренняя гимнастика,
* Физкультурные занятия
* Прогулки на свежем воздухе,
* Строгое соблюдение режима дня,
* Гимнастика после дневного сна
* Сон без маек

(с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей).

* Хождение босиком до и после сна, ходьба по ребристым дорожкам.
* Умывание холодной водой
* Проведение физкультминуток,
* Подвижных игр,
* Музыкальные занятия.
* Кварцевание помещений;
* Общеукрепляющий самомассаж.
* **Режим.**
* Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей.
* Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервозные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых; поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.

Слайд № 3

* **Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика - обязательная часть ежедневного режима ребёнка в семье, детских дошкольных учреждениях. Её основная задача- перевести ребёнка в бодрое состояние.

Систематическое проведение утренней гимнастики под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.

Утренняя гимнастика создаёт организованное начало, ровное ,бодрое настроение у занимающихся. После утренней гимнастики малыши более уравновешенны, лица их довольны и радостны. Утренняя гимнастика является важным многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня бодрое состояние ребёнка.

Слайд № 4

* **Залог здоровья – правильное питание детей.**

В нашем детском саду работают специалисты, грамотно и педантично составляющие сбалансированное меню. В него входят полезные овощи фрукты, соки.

Но порой сами родители балуют детей, покупая им кока – колу, чипсы, не следя за составом этих модных сегодня продуктов.

Кроме того, отправляя ребенка с утра в садик, они перед завтраком подкармливают его чем-либо, перебивают малышу аппетит.

И потом, он уже не за хочет есть полезную кашу.

Забирая ребенка вечером из садика, они опять же балуют его различными сладостями, фаст – фудами и к ужину он опять потеряет аппетит.

Поэтому правильное питание ребенка – это проблема не только специалистов детского учреждения но и родителей. С раннего детства у ребенка должны формироваться привычки здорового питания. Он должен понимать - чтобы не болеть, нужно кушать только полезные продукты: мясо, рыбу, молочные продукты, соки , фрукты, овощи.

Слайд № 5

* **Непосредственно образовательная деятельность**

Основные тезисы организации партнёрской деятельности взрослого с детьми:

* включение воспитателя в деятельность наравне с детьми;
* добровольное присоединение дошкольников к деятельности

(без психического и дисциплинарного принуждения):

* свободное общение и перемещение детей во время деятельности

(при соответствии организации рабочего пространства);

* открытый временной конец деятельности (каждый работает в своём темпе);
* основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра.

Слайд № 6-7

* **Прогулка**

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.

Во время пребывания на участке ,на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем : о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д.. Прогулки дают возможность решать задачи нравственного воспитания. Воспитатель знакомит детей с трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней - после полдника. Кроме постоянного оборудования, на площадку выносятся игрушки, пособия в соответствии с намеченным планом работы. В зимнее время на участке воспитатели строят горку и снежные фигурки .

Воспитатель учит детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определённой последовательности. Нужно приучать малышей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять детям больше самостоятельности.

Ведущее место на прогулке отводится играм, особенно подвижным. Подвижную игру воспитатель проводит в начале прогулки, ели занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального занятия, то игра проводится в середине прогулки или за полчаса до её окончания. Зимой малыши больше бегают и прыгают.

Во время прогулки воспитатель уделяет внимание трудовой деятельности детей. Трудовые задания: зимой - разгребать снег, осенью- собирать листья, летом- подметать дорожки. Необходимо стремиться сделать детский труд радостным, помогающим малышам овладеть полезными навыками и умениями .На прогулке разучиваются небольшие стихотворения, песенки. Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. В конце прогулки организуются спокойные игры. Затем дети собирают игрушки.

Слайд № 8

* **Правила гигиены**

Малыши - дети этого возраста в состоянии успешно ос­воить основные гигиенические навыки, и приучиться выполнять их системати­чески, правильно и быстро. Для выработки и закрепления этого навыка ребен­ка необходимо научить закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, смывать мыло, досуха вытираться только лич­ным полотенцем. Нужно несколько раз показать ребенку, где посто­янно висит его полотенце. Не стоит торопить ребен­ка, если поначалу на умывание он тратит много вре­мени. Если навык мытья рук и умывания не закре­пить в этом возрасте, в дальнейшем у вас будет мно­го хлопот.

В детском саду в теплое время года, мы моем ноги перед обедом*.*

Для этого у каждого малыша естьотдельное полотенце для ног.

Малыш способен самостоятельно пользо­ваться носовым платком*,* поэтому подумайте, где и как будут храниться у ребенка эти платки, и никогда не ругайте его за утерянные.

Очень важно в этом возрасте приучать детей к оп­рятности*.* К гигиеническим навыкам, которые необ­ходимо воспитывать, относится и внимание к своему внешнему виду

(не ходить в обуви с развязанными шнурками, в платье или рубашке с расстегнутыми пуговицами и т.д.).

Соблюдение гигиенических норм в повседневной жизни не только благотворно влияет на здоровье, но и способствует требовательности к себе и уважение к окружающим.

Отправлять ребенка в детский сад нужно опрятным, по сезону одетым, аккуратно подстриженным и причесанным. В жаркое время года на голове должна быть кепка, панама или косынка.

Слайд № 9

* **Речевые упражнения**

Поэтому сегодня разработаны целые комплексы различных речевых упражнений.

Малыши очень любят стишки – потешки и с удовольствием выполняют движения, согласно текста.

Мы проводим специфические нетрадиционные методики оздоровления детей, как:

* Игровой самомассаж,
* Дыхательная гимнастика,

Слайд № 10

* **Сон , гимнастика после сна**

В течение дня ребенок получает много впечатлений от окружающего мира, деятельная натура его требует усиленного движения, разнообразных игр, занятий. Все это приводит к быстрому утомлению нервных клеток коры головного мозга.

Поэтому ребенок нуждается в покое не только ночью, но и в перерывах между интенсивной деятельностью среди дня.

В течение суток детям 3 лет надо спать 14—16 ч. Днем дети 3—4 лет спят 2 ч.

Основная цель гимнастики после сна- поднять настроение с помощью воздушных ванн и физических упражнений. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание ,поочерёдное поднимание и опускание рук и ног, пальчиковой гимнастики. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем дети переходят в групповую комнату. Там они выполняют ходьбу или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия.

Слайд № 11-12

* **Развитие моторики**

Очень важное, значение в процессе развития ребенка имеет развитие мелкой моторики рук: у него улучшается двигательная координация, преодолевается зажатость, скованность.

Ребенок обследует руками предметы, играет, ест, умывается, одевается, рисует Кроме того, руки принимают участие в ползании, в удержании равновесия, в защите при падении и др.

Движения рук управляются несколькими механизмами.

Чувствительность пальцев обеспечивает восприятие свойств предметов -твердость, мягкость, гладкость, пушистость, шершавость; формы, веса, температуры.

Выдающиеся отечественные ученые считают, что развитие мелких мышц руки положительно сказывается на становлении детской речи.

Очень хорошо помогает в развитии речи малыша -массаж пальчиков и кистей рук.

* Развивают моторику малыша и шнуровки.
* Артикуляционная и пальчиковая гимнастика, с помощью которой развивается не только артикуляционная речь, дикция ребенка, но и мелкая моторика рук.

Занятия способствуют развитию кисти, пластичности движений.

* Хорошо развивают и игры в стучалки, пирамидки и кубики.

Слайд № 13-14

* **Физическая культура в детском саду**

Регулярные занятия физической культурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении при наличии у детей спортивной формы ( шорты, футболка, носки, кеды или тапочки на резиновой подошве ). Ясельные группы занимаются физкультурой в группе, но в вашей группе занятия по физкультуре я провожу 2 раза в неделю во второй половине дня в физкультурном зале, так как эта группа дальше остаётся со своими воспитателями до подготовительной группы. Продолжительность занятия составляет 15 минут. На занятиях по физкультуре дети в игровой форме учатся прыгать в длину, в высоту, прыгать на батутах , бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, ловить и кидать в цель мяч, перекатывать мяч друг –другу , лазать по гимнастической стенке , пролезать через туннель , ходьба босиком в сухом бассейне . Помимо этого изучаются различные виды ходьбы: « как мишка косолапый», « как лисичка» , « как зайчик», изучаем подвижные игры.

Слайд № 15

* **Художественно-эстетическое воспитание детей**

Большая роль отводится художественно – эстетическому воспитанию малышей , с ними работает музыкальный руководитель Ирина Феликсовна.

В нашем детском саду дети не только танцуют, поют ,и развивают музыкальный слух. Они учатся доброжелательному, внимательному и заботливому отношению друг к другу.

Слайд № 16

* **Детский сад – это большая и дружная семья**

В начале пути рядом с беззащитным и доверчивым малышом находятся самые главные люди в его жизни – родители. Благодаря их заботе, эмоциональной близости и поддержке, ребенок растет и развивается, у него возникает чувство доверия к миру и окружающим его людям.

Как известно, начальным этапом общественного воспитания является дошкольное образование, которое осуществляется в детских садах.

Теперь его окружают новые люди: взрослые и дети , о которых он раньше не знал, и которые составляют иную общность, чем его семья.

Мы стараемся объединить свои усилия и обеспечить малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома, а детский сад будет способствовать его развитию, умению общаться со сверстниками, поможет подготовиться к школе.

Эффективность развития в детском саду зависит от отношения семьи к детскому саду . Ни одна, даже самая лучшая педагогическая система, не может быть в полной мере эффективна, если в этой системе нет места семье.

Главной, мы считаем, должна быть атмосфера добра, доверия, взаимопонимания между воспитателем, специалистами детского сада и вами - родителями. Только в этом случае возможно создание условий, помогающих раскрытию всех творческих и человеческих возможностей ребенка, формирование положительных качеств его характера: усидчивость, внимательность, честность и справедливость, умение воспринимать материал. Развитие речи дошкольника является критерием познавательного развития ребенка.

Мы привлекаем родителей к сотрудничеству: проводим Дни здоровья с участием не только родителей, но и дедушек и бабушек. Практикуем проведение совместных занятий родителей с детьми, соревнований, эстафет, конкурсов, забав. Поэтому надеемся на активное участие в жизни детского сада.

Ребенок должен с радостью идти в детский сад и с радостью возвращаться домой, где ждут его любящие родные.

Если взрослые люди начинают задумываться о своих воспитательных воздействиях, пытаются установить контакт с ребенком, следовать рекомендациям педагога – значит, мы добились своей цели, труд наш не напрасен.

Слайд № 17

* **Наличие спортивной формы для здоровья детей**

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, кеды ( тапочки на резиновой подошве), носочки.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1.Футболка.

Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2.Шорты.

Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3.Кеды ( тапочки на резиновой подошве)

Они не скользят при выполнении упражнений.

За счет тонкой подошвы невольно проводится профилактика плоскостопия.

4.Носочки.

Носки лучше хлопчатобумажные.

Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Слайд №18

**Памятка родителям**

Пять обязательных **«НЕ»**

* Не принуждать
* Не ублажать
* Не торопить
* Не потакать, но понять
* Не тревожиться и не тревожить

Пять обязательных **«НАДО»**

Надо приучать детей:

* Тщательно мыть руки перед едой,
* Жевать пищу с закрытым ртом,
* Есть самостоятельно,
* Правильно пользоваться столовыми приборами: ложкой, а в дальнейшем ножом и вилкой.
* Закончив еду, поблагодарить .

**Рекомендации:**

* Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время, не позднее 21 часа.
* Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.
* Установите чёткие требования к ребёнку и будьте последовательны в их предъявлении.
* Будьте терпеливы.
* Учите ребёнка убирать за собой вещи, игрушки, одежду.
* Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
* Всегда слушайте, что говорит вам ваш малыш.
* Говорите с малышом медленно, короткими фразами. Давайте простые и понятные объяснения.
* Спрашивайте у ребёнка «Что ты делаешь?»
* Читайте ребенку каждый день.
* Занимайтесь совместной творческой деятельностью: играйте, рисуйте, лепите.
* Поощряйте любопытство своего малыша.
* Поощряйте любой успех ребенка.

И помните, только совместные усилия воспитателей и родителей дадут возможность вырастить крепкого, здорового, эмоционального ребенка!

**Примерное планирование занятий в ясельной группе :**

1. Где живет витаминка? (Рассказать детям о пользе овощей и фруктов для здоровья человека. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).

2. Это я! (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, формировать любовь к жизни, чувство радости существования).

3. Для чего нужны глаза? (Познакомить детей с тем, что такое глаза и зачем они нужны. Воспитывать бережное отношение к своим глазам, желание ухаживать за ними (мыть, соблюдать правила безопасности).

4. Орган слуха – уши. (Познакомить детей с тем, что такое уши и для чего они нужны. Воспитывать бережное отношение к ушам, желание ухаживать за ними (мыть, не совать посторонние предметы)).

5. Органы слуха, вкуса, обоняния (уши, рот – язык, нос). (Познакомить детей с тем, что такое нос, рот и для чего они нужны. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).

6. Для чего нужны зубы? (Познакомить детей с тем, что такое зубы и для чего они нужны. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).

7. Моя одежда (зима, весна, лето, осень). Занятия проводятся по временам года. (Учить детей правильно одеваться, учитывая природные особенности).

**Детская художественная литература:**

 · Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр»

· Тувим Ю. «Овощи»

· Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. « Правила поведения для воспитанных детей»

· Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала»

· Токмакова И. «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной»

· Крылов А. «Как лечили петуха»

· Маяковский в. «Что такое хорошо и что такое плохо»

· «Ладушки» (Русские народные песенки)

· Прокофьев А. «Как на горке, на горе»

**Игровая деятельность:**

«Игра есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива» Н.К.Крупская

**Дидактические игры.**

1. «Овощи - фрукты» разложить отдельно овощи и фрукты).

2. «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу» на развитие тактильно-вкусовых ощущений.

3. «Что полезно и что вредно для зубов?», «Подбери зубную щетку к стаканчику», «Что лишнее?».

4. «Что одеть на улицу», «Одень куклу на прогулку».

**Игры с зеркалом.**

1. «Мои зубки»

2. «Мои глазки»

3. «Мои ушки»

**Развивающие игры.**

1. «Послушаем тишину»

2. «Сравни картинки»

**Сюжетно-ролевые игры.**

1. «Больница» (врач – пациент).

2. «Кукла заболела» (воспитывать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относиться к больному).

3. «Магазин» (покупаем продукты, полезные для здоровья).

**Игры малой подвижности на развитие внимания.**

1. «Покажите мне…» (Дети показывают те части тела, которые называет ведущий).

2. «Повтори за мной» (Дети повторяют движения воспитателя).

**Работа с родителями**

Отдельная и огромная роль отводится информационно – консультативной работе с родителями в виде:

* Отдельных консультаций родителям по вопросам оздоровления и закаливания малышей с участием специалистов:

врача , воспитателя по физической культуре

* Мероприятий по здоровому образу жизни;( праздники , тематические досуги , дни здоровья)
* Оформления наглядной документации для родителей:
* Стенды
* Папки
* Коллажи
* Анкетирование

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

* Дик Н.Ф., Жердева Е.В.

Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. М., 2005.

* Доронова Т.Н.

Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями.

М., 2002.

* Доскин В А., Голубева Л.Г.

Растем здоровыми. М., 2003.

* Копылов ЮА., Малыхина Н.В., Полянская Н.В.

Физическое воспитание в семье. М., 2003.

* Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.

Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.

* Чупаха КВ., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии. М., 2003.