Здоровье детей – это будущее страны. Сохранить и улучшать здоровье детей – это огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребенка. И то, каким ребенок пришел в детский сад и чему научили его родители зависит будущее самого ребенка. Многие дети особенно это наблюдается последние 5 лет приходят в детский сад не умеют держать правильно столовые приборы или вообще не понимают что это такое, о том, чтобы держать правильно письменные принадлежности вообще не может быть речи. А ведь каким будет взрослый человек по своим физическим и умственным способностям, нравственным качествам, в большей степени зависит от этого периода.

На первый план у детей выходят компьютерные игры, просмотр мультфильмов с не ординарными названиями «Человек Паук», «Бакуганы», «Мансуно», «Супермен» и т.д., на сегодняшний день родители не до конца понимают и не воспринимают советы воспитателей и логопеда по развитию сенсомоторной сферы. И начинают задумываться только тогда, когда ребенок начинает ходить в первый класс. И зачастую лечение и пальчиковая гимнастика, массаж и физиолечение не дают сдвигов.

Следствие? Недостаточное развитие общей моторики, в частности руки, общая неготовность к письму, проблемы с речевым развитием. Отсутствие физической нагрузки заметно тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания и выносливость. Однако немало важное значение имеет развитие координационных способностей, т.е. согласование действий рук и глаз. Ведь с помощью зрения ребенок изучать окружающую действительность, контролирует свои движения, и они становятся более совершенными и точными. Глаз как бы обучает руку, а в результате манипулирования предметами ребенок получает больше новой информации. Ведь основными источниками познания окружающей действительности является зрение и движения рук. Сформированная координация точных и соразмерных движений, если они не случайны, а проявляются систематически в различных видах деятельности, определяет ловкость воспитанника. Координационные упражнения развивают двигательные навыки, улучшают состояние здоровья, способствуют совершенствованию функциональных систем организма.

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Области здоровьесбережения в работе с детьми всегда уделяется большое внимание нами воспитателями.

В работе по здоровьесбережению использую технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологию обучения здоровому образу жизни: подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная), коммуникативные игры, точечный самомассаж, сказкотерапия.

В работе использую несколько направлений:

воспитание осознания и потребности в здоровом образе жизни;

создание оптимальных условий для реализации двигательной активности детей; воспитание у дошкольников навыков личной гигиены,

обеспечение оздоровительно-физкультурной работы в течение дня с учётом возрастных особенностей.

Большое внимание уделяю формированию ценностного отношения к своему здоровью и воспитанию здорового образа жизни: привития стойких культурно-гигиенических навыков (правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании); развития представлений о строении собственного тела; формирования представлений о том, что полезно, а что вредно для организма; формирования привычки ежедневных физкультурных упражнений.

Для этого в работе с детьми применяю:

игры-занятия познавательного цикла, направленные на привлечение внимания к своему телу, побуждение интереса к самопознанию, усиление мотивации к изучению себя («Путешествие в страну здоровья», «Я и мое тело» и др.);

физкультурные занятия с целью развития двигательной активности, освоения техники основных движений, укрепления определенной группы мышц;

интеграцию образовательных областей;

праздники и досуги;

познавательные беседы для создания у дошкольников правильных представлений о здоровом образе жизни: «Лекарства – друзья и враги», «Овощи и фрукты полезны для здоровья».

Работу по профилактике заболеваемости провожу через использование комплексов упражнений, направленных на профилактику бодрящей гимнастики после сна, использование игр на развитие общей моторики, релаксации, разных видов закаливания: воздушно, босоножье – ходьба по корригирующим дорожкам.

В процессе ознакомления с образовательной областью «Познание» ознакомление с окружающим миром формирую представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни.

На занятиях экологической направленности формирую у детей знания об условиях необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

В своей работе использую как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные, тематические выставки, оформила информационные уголки, проводила консультации, встречи «за круглым столом». Родители стали непосредственными участниками оздоровления своих детей.

В результате проведенной работы, в группе снижается уровень простудных заболеваний, дети в достаточной степени владеют культурно-гигиеническими навыками, дошкольники имеют представление о своём теле и способах ухода за ним, дети понимают важность и необходимость закаливания, владеют некоторыми приёмами закаливания.

Работу в нашей группе мы также стараемся направлять на сохранение здоровья, развитие личности каждого ребенка, обеспечение его эмоционального благополучия.

Всю работу в группе мы строим в соответствии с режимом дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Каждое утро с детьми проводим утреннюю гимнастику в проветриваемом помещении, дети одеты в облегченную одежду. Используем комплекс упражнений, который соответствует возрасту детей. Стараемся следить за качеством выполнения упражнений детьми.

При проведении занятий используем физкультминутки, стараемся проводить занятия, меняя виды деятельности (например, за столом, игра на ковре и др.).

При проведении занятий за столом (например, рисование и т.д.) для профилактики близорукости и других заболеваний глаз с детьми проводим упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, соблюдение правильной посадки. Одним из существенных компонентов режима дня является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. Во время прогулки мы не допускаем, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому изменяем их вид деятельности и место игры. Сочетаем прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети знают достаточно много подвижных игр: «У медведя во бору», «Кто быстрее?», «Два мороза», «Ловишки», «Кот и мыши». Могут организовать игру сами, взяв на себя роль ведущего.

На прогулке мы проводим индивидуальную работу с детьми по физической культуре (ходьба по бревну, прыжки в длину, перепрыгивание через ручей, метание снежных комков в цель и др.). Эти упражнения направлены на совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков. После активной прогулки у детей улучшается аппетит и сон.

Питание является одним из важнейших факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста и физического развития ребенка. Поэтому мы стараемся уделить большое внимание этому вопросу. Приучаем детей, есть все блюда, рассказываем о пользе продуктов, о необходимости правильного питания. Воспитываем культуру еды и поведения за столом. Для профилактики ОРВИ даем детям лук и чеснок.

После сна проводим с детьми корригирующую гимнастику, хождение по массажным коврикам. При этом укрепляются своды стопы, идет профилактика плоскостопия.

Следующим важным направлением в работе по оздоровлению детей является гигиеническое воспитание детей. По привитию культурно - гигиенических навыков у детей мы воспитатели работаем с младшей группы. Приучаем следить за своим внешним видом, правильно мыть руки, причесываться, пользоваться носовыми платками, салфетками после еды, полоскать зубы после еды.

А также проводим беседы, игры-занятия: «Зачем нам красивые зубы», «Уход за собой - дело важное», занятия по ОБЖ «В мире опасных предметов», «Добрый и злой огонь», на которых дети получают знания, как пра­вильно вести себя в той или иной ситуации.

Вместе с нами в группе работает наш помощник – младший воспитатель, которая следит за чистотой помещения, делает влажную уборку, регулярно проветривает группу. Поддержание санитарно-гигиенических условий в группе на должном уровне также способствует уменьшению заболеваний у детей.

Также мы ведем работу с родителями по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей.

- Проводили беседы и консультации для родителей «Здоровье ребенка в наших руках», «Режим дня в жизни ребенка».

- Подготовили папку-передвижку «Зимушка-зима», в которой помести­ли советы родителям по двигательной активности детей во время прогулок (игры, забавы, развлечения, ОБЖ и др. рекомендации).

Беседовали с родителями о необходимости занятий по корригирующей физкультуре с детьми, у которых есть нарушение осанки и плоскостопие.

Показывали наглядно массажные коврики, массажеры, тренажеры на развитие мелкой моторики и координации движения рук, профилактике плоскостопия и мн. др.

Предлагали ряд мероприятий по профилактике простудных заболеваний, плоскостопия, осанки.

Хорошее настроение, положительные эмоции, смех и радость всегда помогают детям быть здоровыми. А нам, педагогам детей дошкольного возраста всегда следует помнить высказывание А. Мюссе. «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но, ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».