Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладываетсся фундамент здоровья, формируются личные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Главной задачей является вырабатывание у детей разумного отношения к своему организму, привитию необходимых санитарно-гигиенических навыков, обучение вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Изучив различные формы организации оздоровительных мероприятий, мы создали свою систему физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, которую постоянно совершенствуем.

Система здоровьесберегающих технологий в работе с детьми включает в себя следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

1.сквозное проветривание

 2.утренняя гимнастика в проветренном помещении.

3.дыхательная гимнастика.

4.оздоровительная гимнастика после сна.

5.физкультурные занятия.

6.закаливание( воздушные ванны, ходьба босиком по дорожкам «здоровья», умывание прохладной водой, солевые дорожки.)

Каждый комплекс гимнастики рассчитан на 2 недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур.

**Утренняя гимнастика**.

Основная задача гимнастики- укрепление и оздоровление организма ребенка.Именно она усиливает: дыхание, кровообращение, обмен веществ. Во время проведения гимнастики целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Ежедневная гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.

**Дыхательная гимнастика.**

Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья являются дыхательные упражнения.Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Занятия проводятся 2 раза в неделю, в облегченной одежде,в хорошо проветренном помещении. Основа дыхательных упражнений- упражнение с усиленным или удлиненным выдохом. Все упражнения проводятся в игровой форме:

Вот идет сердитый еж: П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(низко наклониться,обхватив руками грудь.)

Где же носик? Не поймешь. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

**Гимнастика после сна.**

Гимнастика помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, способствует профилактике простудных заболеваний,нарушений осанки и стопы. Проводится в течении 7-10 минут.

Организация ребенка после сна требует постепенного пробуждения и подготовке к активной деятельности, «поднимать» детей нужно осторожно, постепенно. Целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Например: Я по спаленке хожу, деток я не нахожу. Я к кроватке подойду, в каждый домик постучу и тихонечко спрошу: «Тук-тук, Тимочка проснулся?».

**Закаливание.**

Закаливание- одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Закаливание положительно влияет на механизмы приспособления к холоду, жаре. Создает прочный щит от простудных заболеваний. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.Закаливать свой организм нужно каждому.

**Дорожки здоровья.**

Эффективным средством закаливания является хождение босиком по дорожкам «здоровья» и солевым дорожкам. Суть процедуры:

Сначала разогревается стопа ребенка-ходьба по дорожкам «здоровья»(фломастеры, пробки,пуговицы, следы).Далее ребенок встает ногами на салфетку смоченную солевым раствором,потом на влажную салфетку- стирает соль с подошвы ног, далее переходит на сухую салфетку.

**Заключение.**

Таким образом , используя данный комплекс здоровьесберегающих технологий, мы добились снижения уровня заболеваемости, повысилась посещаемость детей, достигли положительных результатов в воспитании здорового ребенка, формировании ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.