*Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение «Детский сад № 5 «Радость» р.п. Базарный Карабулак.*

*Козлова Виолетта Сергеевна.*

С целью укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни, в нашей группе  имеется следующее оборудование: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (скакалки, мячи, обручи, , шнуры, ленты, платочки и т.д.), шапочки для подвижных игр,  коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья. Для организованной и самостоятельной двигательной активности – выносной материал, атрибуты для подвижных игр. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий мы применяем следующие группы средств:

Средства двигательной направленности:

* физические упражнения;
* физкультминутки и паузы;
* эмоциональные разрядки;
* оздоровительная гимнастика после сна;
* пальчиковая гимнастика,
* подвижные и спортивные игры;
* самомассаж;

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

Для укрепления зрения мы используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Прогулка в зимнем лесу”, “Бабочки, “Листочки”, “Цветы”).

Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

Часто используем минутки покоя:

* - посидим молча с закрытыми глазами;
* - посидим и полюбуемся на падающие снежинки;
* - расслабим спину, руки, будто мы тряпичные куклы;
* - помечтаем под эту прекрасную музыку.

Физкультминутки позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Проводятся они по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомления детей. Содержание физкультминуток может быть связано или не связано с тематикой занятия, они могут быть в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений под текст стихотворения, с использованием упражнений для отработки и закрепления различных рефлексов. В другие дни – 1-2 подвижные игры и 1-2 физических упражнения с более интенсивной нагрузкой. Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей. Последние учитываются во всех формах двигательной активности.

Ещё одной формой приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима, которую мы ежедневно используем в работе с детьми, является гимнастика после дневного сна. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Обычно я начинаю этот вид гимнастики таким образом: лёжа в постели, поверх одеяла, они в течение 3-4 минут выполняют 4-5 упражнений общеразвивающего воздействия. Предлагаю упражнения из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этих  упражнений дети встают с постели, проходят по массажным дорожкам, выполняя корригирующие упражнения в разном темпе, затем одеваются. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна. Проснувшись, дети проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, мочалкам (для профилактики и коррекции плоскостопия).

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

В течение дня мы находим минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.

В двигательном режиме детей старшей группы значительное место отводится самостоятельной двигательной активности. Она занимает разное время – утром до завтрака, между занятиями, во время прогулок, после дневного сна. С целью обогащения двигательной активности систематически обновляется физкультурно-игровая среда. С учётом интересов детей используем вариативные приёмы и методы индивидуально-дифференцированного подхода.  
Я считаю, что такой подход к организации физкультурно-оздоровительной работы и приобщению детей к здоровому образу жизни способствует укреплению физического, соматического, психологического здоровья ребёнка и снижению роста заболеваемости.  
Полученные количественные и качественные данные, говорят о важности правильно организованной системы работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни в дошкольном учреждении и семье.