**Физкультурно – оздоровительная работа с детьми раннего возраста**

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения является самой актуальной на сегодняшний день. Оздоровление детей - это целенаправленная и систематически сбалансированная работа на весь период пребывания ребенка в детском саду.

Работая над этой проблемой на протяжении 5 лет, мы в своей группе четко определили задачи по организации физкультурных и лечебно - профилактических мероприятий в режиме работы группы. Основная задача - снижения острой и хронической заболеваемости, профилактика и укрепление здоровья детей.

Утро начинается с утреней гимнастики в облечённой одежде, продолжи­тельностью 6-7 минут. Сюда же включаются упражнения дыхательной гим­настики:

«Надуваем шарик», «Гуси шипят», «Часики», «Пчелки», «Носос» и т.д.

Дыхательные упражнения - прекрасное закаливающее и лечебно - про­филактическое средство. Очищается слизистая дыхательных путей и глоточного лимфозного кольца от патологической микрофлоры, что предупреждает переход острых заболеваний в хронические.

После выполнения общеразвивающих упражнений, включаем дренаж, повторяем несколько раз, чтобы дать возможность освободиться от накопления макроты в бронхах.

Дренаж - поочередное выставление ноги вперед, руки - правая на груди, лева на животе. Сделать глубокий вдох, наклониться вперед и нажать согнутыми коленями, выставленной ноги на грудную клетку, и, выдыхая из себя воздух в несколько приемов откашляться.

После гимнастики - водные процедуры: мытье рук, растирание сухим по­лотенцем.

После завтрака - мытье рук, растирание.

Далее проводим с детьми самомассаж лица с элементами точечного массажа.

Благодаря частому точечному самомассажу в течении дня улучшается самочувствие организма в целом, оказывается благоприятное профилактическое воздействие на органы дыхания, хорошо очищают носовые проходы, снимает утомляемость, головную боль, быстрее проходит насморк при заболевании ОРЗ.

После непосредственно организованной деятельности или прогулки, проводим физио и фитотерапию (питье настоя трав: крапива, шиповник, зверобой). Преимущество фитотерапии перед химиопрепаратами связаны с их более щадящим (легким) воздействием на организм, комплексным действием за счет содержания в лекарственных растениях биологически активных и сопутствующих им веществ.

В комнате релаксации проводим подвижные и спокойные игры.

После подвижной игры включаем упражнения на дыхание и дренаж.

Перед обедом обязательная процедура - мытье рук по локоть, растирание.

Во время обеда в I блюдо добавляем мелко измельченный чеснок (постоянно) III блюдо - настойка элеутерококка - (осень, весна и по эпид. показателям).

После обеда - умывание водой комнатной t, мытье рук. Перед сном - смазываем нос оксалиновой мазью - профилактика ОРЗ.

Сон детей - в проветренном помещении, летом с доступом свежего воздуха. В спальной комнате аромалампа. - эфирные масла являются естественным концентратом фитонцидов (витаминов воздуха), повышают иммунитет к вирусным заболеваниям, улучшают, состояние верхних дыхательных путей, оказывают положительное влияние на Ц.Н.С., улучшают настроение и самочувствие.

После сна - динамическая пауза упражнения, лежа в кровати.

1)подтянуться;

2)подтянуть вверх и ноги;

3)«жучки»;

4)разогрев ладошек.

II половина дня проходит так;

1. .умывание;

2.в полдник дети получают поливитамины;

3.игры детей с нестандартным оборудованием;

4.самомассаж, дренаж

Для снижения заболеваемости 2 раза в день в группе включается настенная бактерицидная лампа:7:00 - 7:30; 13:00 - 13:30. Так же в группе имеется ионизатор воздуха (лампа Чижевского), назначения ее в том, чтобы исправить экологическую неполноценность воздуха в помещении, создав «живую» воздушную среду.

Чтобы предупредить общее утомление от статичного напряжения во время организованной деятельности за столом, мы проводим физкультминутки, с целью переключения детей с умственной деятельности на физическую. Физкультминутка должна быть радостной, увлекательной для детей, давать им мышечную разрядку от сравнительно неподвижной позы и устойчивого внимания, и мы в своей работе учитываем это, не забываем об индивидуальных особенностях каждого ребенка.

Благодаря этим оздоровительно - закаливающим мероприятиям заболеваемость в нашей группе: сентябрь 2011 - 2,5 (адаптационный период)

октябрь 2011 - 2,0 ноябрь 2011 - 1,7 декабрь 2011 - 1,5.