**Оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста**

Проблема сохранения и укрепления здоровья ребенка в современных условиях является приоритетной. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни?

Здоровье ребёнка – самое ценное, что может быть у его родителей. Здоровье детей – это ценность для нашей страны в целом. Но реальность такова, что с каждым годом здоровых детей становится всё меньше. Одним из фактором является то, что подавляемая часть родителей концентрирует своё внимание на лечебных процедурах, упуская из виду ценность профилактических мероприятий.

Существует множество нетрадиционных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами.В последние годы, в нашем дошкольном учреждении активно внедряются инновационные формы и методы оздоровления детей.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочерёдно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге. В группе мы дышим травками ромашки и пьем в осенне-весенний период настои шиповника. Во время обеда едим чеснок и лук. Это ещё одно профилактическое средство против респираторных заболеваний.

В народной педагогике действие руками – один из ведущих методов образовательной работы. Очень важно максимально включить мелкие движения пальцев в повседневную жизнь ребёнка – всё это развивает моторику, которая влияет на речевую и мыслительную деятельность детей. У детей дошкольного возраста довольно часто наблюдается задержка в развитии речи, хотя они и здоровы. Чтобы повысить работоспособность коры головного мозга, улучшить артикуляционные движения, подготовить руку к письму необходимо систематически тренировать движения пальцев и всей кисти рук, которые выступают важнейшим фактором в развитии ребёнка.

Пальчиковую гимнастику начинаю проводить с младшего возраста, провожу в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Наиболее часто использую в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух.

Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Успешно использую в своей работе упражнения для глаз, которые предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Нет родителей, которые бы хотели видеть своих детей сутулыми, с плоскими стопами. Медицинское обследование детей дошкольного возраста показывает - высок процент дошкольников с нарушениями осанки и стоп.

В дошкольном возрасте осанка ещё не совсем сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста (5-7 лет). Нарушение осанки - частый спутник многих хронических заболеваний. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек. Основа профилактики и лечения нарушений осанки – общая тренировка организма ребенка. Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Основным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений является физические упражнения. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе.

В своей практике я систематически применяю двигательные игры – разминки, которые позволяют снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровнях. Это, в свою очередь, способствует формированию и укреплению адаптивных механизмов.

Одной из главной особенностью нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояние в другое, что способствует несформированности нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна провожу с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения, сопровождающиеся текстом. После гимнастики дети проходят по ребристой или массажной дорожке, которой мы изготовили для детей сами. Это дорожка, на которой закреплены разные крышки из пластмассовых бутылок. И тонкие твердые трубочки. Ходьба по ней используется для развития тактильного восприятия, координации движений и профилактики плоскостопия. Для построения всей жизнедеятельности детей в детском саду я беру в основу, прежде всего, заботливое, создание спокойной, уютной и доброжелательной обстановки. Повышена эффективность оздоровительной работы.

Таким образом, комплекс оздоровительных мероприятий с детьми, направленных на укрепление организма и развитие движений детей, помимо укрепления и развития опорно-двигательного аппарата ребенка, вызывает улучшение кровообращения, углубляет дыхание и улучшает вентиляцию легких, повышает пищеварительные и выделительные функции, улучшает обмен веществ. Все это благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.