**Самоанализ работы «Здоровьесберегающие технологии в средней группе « Пчелка»**

На начало учебного года по охране и укреплению здоровья были поставлены следующие задачи:

- повышение иммунитета детей;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-формирование потребности в ежедневной двигательной активности;

-воспитание в потребности здорового образа жизни;

-обеспечение физического и психического благополучия.

Для осуществления и решения данных задач ведется непрерывная работа педагога совместно с родителями.

На протяжении всего дня, начиная с утреннего приема детей и заканчивая уходом детей домой, большое внимание уделяется укреплению и поддержанию здоровья, а также развитию психических процессов, эмоционально-волевой сферы ребенка.

Ежедневно проводится утренняя гимнастика в проветренном музыкальном зале.

Во время приема пищи следим за осанкой детей, воспитываем культурно - гигиенические навыки (формируем элементарные правила за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой, не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом) .

Перед едой, после прогулок, после игр дети моют руки с мылом, лицо.

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю, 1 занятие на свежем воздухе.

Во время НОД проводим физкультминутки для снятия умственной усталости.

Соблюдаем режим прогулок (2 раза в день) .

Проводим гимнастику после сна, воздушные ванны до и после сна.

А также с целью снижения заболеваемости в группе мы проводим следующие профилактические мероприятия:

- влажная уборка;

- кварцевание группы;

- соблюдение воздушного режима (частое проветривание) ;

- точечный массаж по методике Уманской, который повышает защитные свойства слизистых оболочек носа и верхних дыхательных путей;

- полоскание полости рта после приема пищи;

- закладывание оксолиновой мази во время эпидемии ОРЗ и ОРВИ;

- отсутствие мягких игрушек;

- отсутствие комнатных цветущих цветов;

- рациональная неперегревающая одежда детей;

- переодевание детей после прогулки,

- чесночная и луковая терапии;

- хождение по массажным дорожкам;

- массаж шишками;

- использование « Тихого тренажера»

Кроме того, большое внимание уделялось организации адаптационного периода для детей, вновь поступивших в ДОУ.

С родителями также велась работа, проводили беседу «Как можно оздоровить ребенка», консультацию «Как кормить ребенка», проект « О вкусной и полезной пище», проводили индивидуальные беседы по вопросам правильного питания, по укреплению здоровья ребенка. В начале учебного года провели родительское собрание «Организация оздоровительной и воспитательно - образовательной работы в ДОУ».

Таким образом, рациональное использование и гармоничное сочетание здоровьесберегающих технологий в работе с детьми способствует уменьшению заболеваемости дошкольников и уменьшению адаптационного периода в детском саду.