|  |
| --- |
| ***Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10******общеразвивающего вида городского округа*** ***город Нововоронеж»*** |
| ***Статья на тему «Опыт работы по здоровьесбережению в детском саду»*** |
|  |

|  |
| --- |
| ***Подготовила: воспитатель IКК*** ***Чеботарева Мария Ивановна******2015г*** |

Учёные доказали, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут своё начало с дошкольного возраста.

Поэтому особо важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и педагогов.

Мы должны воспитывать здоровьесберегающее сознание детей, включающее в себя элементарные знания о своём организме, методах его закаливания, стремление заботиться о своём здоровье, вести здоровый образ жизни.

Здоровьесбережение ребёнка – это одна из приоритетных задач в педагогике.

Как научить ребёнка беречь своё здоровье?

Что значит быть здоровым?

Как же нам вырастить здоровое поколение?

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться на положительные результаты.

Что же мы можем предложить детям в детском саду, используя наши возможности, создав определённые условия:

* Создавать условия для формирования у детей представлений о здоровом образе жизни.
* Формировать и развивать навыки и привычки, необходимые для поддержания собственного здоровья.
* Воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни.

Мы ежедневно в работе с детьми используем такую форму работы, как пальчиковые игры: «Семья», «Соберём ягоды», «Бабушка очки наела», «Мы капусту рубим», что является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Это и упражнения с предметами: счётные палочки, пуговицы, мячики-ёжики, игра Воскобовича «Весёлый шнурочек» и многие другие.

Для укрепления зрения мы проводим зрительные паузы.

Зрительная гимнастика даёт возможность справиться со значительной зрительной нагрузкой. Тренировочные упражнения для глаз можно и нужно проводить несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

Особенно полезны дыхательные упражнения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка.

Проводим эмоциональные разминки: «Минуты шалости» - покричим, как огромный, неведомый зверь; «Минуты покоя» - посидим молча с закрытыми глазами, ляжем на коврик и расслабимся и т. д.

Ещё одной формой приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима, является ежедневное использование в работе с детьми корригирующей гимнастики после дневного сна, закаливающие процедуры и упражнения для профилактики плоскостопия, хождение по канату и массажным дорожкам и в заключение - релаксирующий «Сухой дождь» из разноцветных атласных тоненьких лент («разноцветные струи» стимулируют тактильные ощущения). Всё это вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость.

Как совокупность в укреплении здоровья – это личная гигиена, проветривание, режим питания, обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.