МА ДОУ ЦРР Детский сад №62

**Как я добиваюсь выполнения элементарных правил**

**по здоровьесберегающей технологии детей средней группы**

Основной принцип в работе: «Сохранение и укрепление физического здоровья детей средней группы».

Одним из условий полноценного развития детей дошкольного возраста является высокий уровень здоровья. Статистические данные на 2012 год свидетельствуют о тенденции к увеличению числа детей дошкольного возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья. А именно - в дошкольном возрасте закладываются основы общей культуры личности, компонентом которой является культура здоровья. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальных проблем нашего времени. Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения-«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

На состояние здоровья наших детей, живущих на Дальнем Востоке, оказывает существенное влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические:

- наследственность;

- суровые климатические условия нашего региона;

- неблагоприятная экологическая обстановка;

- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая шумная музыка);

- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отсюда и отклонения в опорно-двигательном аппарате, которые являются первопричиной многих болезней.

Я постоянно обращаю внимание, как дети сидят на занятиях; за столом во время еды; как стоят во время утренней зарядки. Нарушение осанки - нарушение работы многих органов и систем растущего организма: плохое зрение, заболевание органов дыхания , нервной системы и пищеварения. Повышается утомляемость, появляется плохое самочувствие.

Прерываю игры детей с лего, пазлами –провожу сдетьми маленькие физминутки, используя комплексы физкультминуток по развитию речи (при этом выполняется и вторая цель – развитие речи.

При выполнении утренней зарядки очень важно не ограничивать двигательную активность, что я и делаю. Даю возможность детям больше попрыгать, побегать. «Ухожу» от скучного выполнения обязательных упражнений.

Каждый день, работая с детьми, придерживаюсь циклограммы деятельности воспитателя по здоровьесберегающей технологии детей от 4-х лет по трем основным направлениям:

1.эффективно-оздоравливающие процедуры: воздушные ванны(после дневного сна), хождение босиком по «дорожкам здоровья», умывание, полоскание рта после еды: прогулки на свежем воздухе.

2.активизация двигательного режима:утренняя гимнастика, физкультминутки по мере необходимости от вида и содержания занятий, игры с лазаньем и ползаньем,подвижные игры.

3.оздоровительная технология: пальчиковая гимнастика рук, ног; дыхательная и звуковая гимнастика; точечный массаж по А.А. Уманской.

Никогда в своей работе с детьми не забываю: «От здоровья детей во многом зависит благополучие общества: поэтому создание соответствующей среды в условиях детского сада, позволяет детям испытать свои способности, проявить самостоятельность; утверждать себя через активную деятельность; расти телесно и психически здоровыми, творчески активными, радостными и энергичными детьми».