**Сбережем здоровье вместе**

Капризна и непредсказуема наша камчатская погода. То дождь, то слякоть посреди зимы приводит к ежегодным эпидемиям гриппа, частым простудным заболеваниям. Страдают все, и взрослые и дети, особенно дети, которые больше подвержены температурным колебаниям. «Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его пути. Растить детей сильными, здоровыми и эмоциональными - задача каждого дошкольного учреждения.

Фундамент здоровья детей закладывается в дошкольном возрасте, именно тогда происходит интенсивный рост, развитие и созревание важных физиологических систем и структур организма, формирование движений и осанки. В эти годы вырабатываются необходимые привычки и черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни личности.

Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а соответственно ориентация на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а формируются в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Научить ребенка быть здоровым душой и телом, творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия, - одна из целей педагогической деятельности.

Задача современного воспитателя состоит в том, чтобы в повседневной деятельности, на занятиях, создать условия, не приносящие вреда здоровью ребенка. Для этого необходимо соблюдать гигиенические нормы и использовать в работе методы, которые позволяют укреплять и сохранять здоровье детей. Для решения этой задачи необходимо использовать здоровьесберегающие технологии: компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки), стимулирующие (создание ситуации успеха), информационно-обучающие (пропаганда здорового образа жизни).

Опыт показывает, что выполнение режима дня, правильное распределение времени для игр, занятий, прогулки и отдыха способствует более активному включению детей в рабочий ритм. Объяснение детям о необходимости выполнения в определенное время и в должной последовательности различных элементов режима приводит к тому, что дети легко привыкают быстро переходить от одного элемента режима к другому, все дела выполняются намного легче и быстрее.

Важной составляющей здоровьесберегающих технологий является соблюдение гигиенических норм: световой режим, проветривание групповой комнаты и спальни, ионизация помещений, ежедневная влажная уборка, кроме того, день надо начинать с утренней гимнастики.

Ежедневная утренняя гимнастика помогает стряхнуть остатки сонливости, взбодрить детей, способствует их собранности, настраивает на рабочий лад. Использование разнообразных комплексов гимнастических упражнений с различными предметами повышает интерес детей к утренней гимнастике.

Привитие культурно-гигиенических навыков поведения, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, продиктованы не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки и смотреть на неопрятную одежду. Воспитание культурно-гигиенических навыков имеет значение не только для здоровья детей, но и для их успешной социализации.

Непосредственную образовательную деятельность с детьми необходимо проводить в игровой форме. Игра для дошкольника является основным средством познания мира. При игровых методах обучения у детей повышается интерес к занятиям, возникает эмоциональный подъем, в результате знания приобретаются легко, без излишних усилий со стороны ребенка. Немаловажное значение имеет на занятии психологическая комфортность, когда дети чувствуют себя спокойно и уверено. Этому помогает создание условий для ситуации успеха, при которых ребенок бы не боялся высказать свои пусть еще не совсем зрелые мысли: положительный эмоциональный тон, партнерские отношения с детьми.

Главное условие ситуации успеха – радость, похвала, искренняя заинтересованность в прогрессе ребенка, в росте его сил. Перед занятием или какой-либо совместной деятельностью, надо настраивать детей на то, что приходя в детский сад, они не только играют, но и учатся, узнают что-то новое, и поэтому не надо бояться задавать вопросы, допускать ошибки – это нормальное явление. Выслушивая ответы детей, не показывать своего неодобрения даже мимикой, взглядом. Ребенок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует, видит. Не использовать таких слов как «неправильно», «правильно», «не умеешь», «у тебя не получается», а использовать в речи такие выражения: «у кого другое мнение», «кто не согласен?»,

«давайте подумаем вместе».

Учитывая, что наибольшая утомляемость детей связана с их длительной статичной позой на занятиях, необходимо чередовать виды заданий, располагать их в разных частях группового помещения, использовать различные формы организации деятельности детей: работа в парах, работа в группах. Выполнение 2-3 физкультминуток в течение занятия снимает напряжение, улучшает состояние опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, организма в целом, а также способствует повышению эффективности усвоения знаний.

Обязательным элементом режима в детском саду является дневной сон. Дневной сон обеспечивает полноценный отдых организму. Он помогает снять усталость, восстановить силы ребенка. Однако некоторые дети, особенно легковозбудимые, с трудом засыпают и мешают отдыху остальных, поэтому обязательным условием полноценного дневного сна, является присутствие воспитателя при засыпании детей. Одной из закаливающих процедур, также укрепляющей здоровье детей, является сон без маек.

Обычно детям дошкольного возраста трудно пробудиться от дневного сна и включиться рабочий ритм. В этом поможет комплекс упражнений, которые не только закаливают детей, но и помогают «проснуться». Дети выполняют ряд упражнений лежа в постели: сгибание и разгибание ног, подтягивание согнутых в коленях ног к груди с обхватом их руками, перекрестные движения рук и ног, упражнения «Качели» и «Велосипед».

Недостаточно проводить работу с дошкольниками по формированию взглядов на здоровый образ жизни только в саду, выработанные в детском саду навыки и сформированные понятия должны закрепляться в семье в обыденной жизни. Для этого родители сами обязаны выполнять все требования, предъявляемые к детям, чтобы служить образцом для подражания, ведь личный пример в дошкольном возрасте является наиболее эффективным и поэтому ведущим методом обучения здоровому образу жизни.

Развивая и укрепляя разными способами психику детей, самостоятельность и нестандартность их мышления, мы сохраняем им силы, устраняя почву для физических заболеваний. Все это дает возможность детям развить выносливость, силу, ловкость, быстроту реакции, координацию движений, укрепить здоровье, создать базу для успешного овладения достаточным запасом движений и поступить в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий и к более значительным нагрузкам.