**Консультация для воспитателей**

**Тема: *«Методические аспекты укрепления здоровья детей в ДОО в ЛОП»***

*Подготовила:* воспитатель ГБОУ Школа №1568 г. Москвы

Добромыслова Ольга Анатольевна

Здоровье – это одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть, не мучаться головными болями или бесконечными насморками. Но, к сожалению, много лет поражает грустная статистика частоты заболевания **детей** дошкольного возраста. Каждый третий имеет отклонение в физическом развитии. Конечно, причин тому множество: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одно из них – невнимание взрослых к здоровью **детей**.

В своей работе мы используем целый комплекс закаливающих процедур. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы - солнце, воздух и вода в сочетании с достаточным двигательным режимом.

Начинается день с утренней гимнастики.

Мы заменили традиционную гимнастику весёлой ритмикой. Детям очень нравятся танцевальные движения с ленточками и разнообразным инвентарём. Зарядка проходит весело.

Разработана программа мероприятий с детьми с учетом комплексно - тематического планирования.

Откорректирован режим **детей** с учетом теплого период года;

Проведена работа по подготовке оборудования, подбору игрушек и пособий, необходимых для жизни и разнообразной деятельности **детей**, учитывая максимальное пребывание **детей на воздухе**.

Огромное внимание в своей работе мы уделяем режиму дня, который имеет первостепенное значение и является сам по себе воспитывающим, **оздоравливающим фактором**, правильно сочетающим основные компоненты здорового начала - покой и движение. Каждое **оздоровительно-воспитательное** занятие с детьми мы проводим не по принуждению, а с их желанием и интересом, учитывая возрастные особенности, используя очень много игр и игровых ситуаций.

Для работы в летний – **оздоровительный** период были созданы условия не только для физического, но и для психологического благополучия **детей**, развития познавательной активности, **педагоги** выносили на участки спортивный инвентарь, книги, раскраски, карандаши и фломастеры, пластилин.

Для проведения летней **оздоровительной** кампании были созданы условия для проведения санитарно – гигиенических процедур, обеспечен питьевой режим на участках и в помещении образовательного учреждения, в режиме соблюдался график выдачи второго завтрака.

После занятий и прогулки проводится второй этап **оздоравливающих процедур**. Придя с улицы, дети переодеваются, обязательно проверяем переодевают дети мокрые вещи, затем дети моют руки и ноги. Затем дети проходят в умывальную комнату, где умываются прохладной водой: смачивают шею, грудь, руки от плеча, а затем растираются насухо полотенцем. Все эти упражнения проводятся в игровой форме, широко используются словесные игры, стихи, приговорки. Дети все это запоминают и с удовольствием проводят сеансы **оздоровления дома**, с родственниками, родителями, братьями и сестрами.

Хочу отметить, что весь комплекс закаливания дети проходят одетыми в одних трусиках. Вот эти воздушные ванны, которые получают дети, очень важны в закаливании.

Далее усаживаются на ковер или стулья, для выполнения нескольких упражнений дыхательной гимнастики.

Во время принятия пищи никогда не заставляем **детей есть насильно**, всегда придумываем интересные ходы для того, чтобы дети попробовали и поели нелюбимые и невкусные на их взгляд блюда, но такие полезные для детского организма. То мы ставим пятёрки, раздаём медальки, или вдруг полетел самолётик и потерял витаминку, которая попала в ротик с ложкой и т. д.

Важной частью режима является дневной сон. Перед сном обязательное проветривание помещения, гигиенические процедуры.

Затем, следующий этап закаливания проводится после сна. Дети просыпаются, делают гимнастику в постелях, после встают с постелей на коврики и топчатся 2-3 минуты.

Разные массажные коврики мы делали вместе с родителями. Используя для наполнения крупы, пуговицы, камушки, фантазировали, чтобы детям было интересно.

Мы с первых дней воспитываем у **детей** положительное отношение к здоровому образу жизни. Мы внушаем им, что быть здоровым, это значит быть успешным во всем. Читаем рассказы и сказки о здоровом образе жизни. Мы объясняем им, что нужно для того, чтобы быть здоровым, и вызываем желание и стремление быть здоровым. Мы уделяем этому время на занятиях и в повседневной жизни: рассказываем, показываем на примерах, как важно беречь свое здоровье и укреплять его.

**Педагоги групп**, совместно с родителями, благоустраивали территорию детского сада, организовывали зоны отдыха, разумную смену видов деятельности, обеспечивали дополнительную двигательную активность **детей**. В целях повышения качества воспитательно-образовательной среды, создания благоприятных условий для прогулок в летний период на территории ДОУ.

В каждой возрастной группе оформлен наглядность для родителей *«Режим дня в летний период»*, **консультационный** материал по профилактике заболеваний в летний период, фотоматериал летних мероприятий.

Проведена большая работа по предупреждению ПДД с воспитанниками в летний период, именно выставки детских работ *«Я - пешеход»*, *«На улицах города»*, развлечения на транспортной площадке *«Очень важные знаки дорожные»*, целевые экскурсии.

Для проведения **физкультурно-оздоровительной** работы на игровых и спортивных участках обеспечивалась работа по закреплению и совершенствованию различных видов движения с детьми, развития физических качеств. Для достижения **оздоровительного** эффекта в летний период режим дня предусматривал максимальное пребывание **детей** на свежем воздухе с учетом равномерного распределения двигательной активности в первую и вторую половину дня, а также температурного режима. Одним из компонентов рационально построенного режима дня являлись прогулки на открытом воздухе, которые повышают двигательную активность **детей** за счет включения беговых упражнений, использования подвижных игр различной активности, эстафет, элементов спортивных игр. Наиболее эффективно для полноценного физического развития **детей в летний оздоровительный** период использовалась физкультурная площадка.

Составлены рекомендации для родителей; **консультационный материал в помощь педагогу** при организации работы с детьми в летний период;

Однако, следует продолжить благоустройство территории и участков ДОУ, для двигательной активности **детей** на групповых участках продолжать пополнять стандартным и нестандартным оборудованием, продолжать работу по оснащению групповых площадок малыми формами.