**НАША ЗАДАЧА – БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ**

**Цель работы**: Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Создать условия для сохранения и совершенствования здоровья ребенка .

 **ЗАДАЧИ:**

Изучить программу возрастных особенностей группы раннего возраста

Подобрать литературу для самообразования

Создать методическую копилку в виде: картотек, консультаций, бесед

Создать условия для развития и оздоровления детей.

Сохранять  здоровья детей и повышать двигательную активность

Создать положительно эмоциональный настрой и снятие нервного напряжения.

**Актуальность выбранной темы**

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в настоящее время является особенно актуальной. Ведь наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России, и, что особенно огорчает, детей дошкольного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его, начиная с раннего детства.

Чтобы помочь сохранить и укрепить здоровье детей, в детском саду целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии. Особенно важно их применение для детей раннего возраста.  Этот возраст является благоприятным для прививания полезных привычек, поэтому педагогу необходимо начинать формировать  у ребёнка потребность к здоровому образу жизни уже с этого возраста.

Считаю задачу формирования культуры здоровья для только что поступивших в детский сад детей очень важной. Именно поэтому темой своего самообразования выбрала эту тему .

Цель работы: Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Создать условия для сохранения и совершенствования здоровья ребенка .

 **Ожидаемые результаты:**1.Снижение уровня заболеваемости детей;
2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группе.
3.Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение  разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;
5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».
В рамках работы над данной темой была проведена следующая работа:
В работе с **детьми** использую следующие виды **здоровьесберегающих технологий** сохранения и укрепления **здоровья**:

Наш день начинается с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится как с предметами так и без них,

Основная задача утренней гимнастики – укрепление и **оздоровление организма ребенка**. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

Путем ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки.

Регламентированную образовательную деятельность по физической культуре провожу используя разные способы организации с использованием игрового образа.

**Оздоровительные** подвижные игры - один из видов игровых **здоровьесберегающих технологий**.

Преимущества подвижных игр в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения

Подвижными играми можно предупредить и лечить такие заболевания, как: ОРЗ, ОРВИ, плоскостопие, нарушения осанки и т. д. Музыкальное сопровождение подвижных игр ведёт к ещё большему эффекту в развитии психических процессов, воспитывает чувство ритма, уравновешивает нервную систему, способствует регуляции мышечных усилий.

Прогулка является надежным средством укрепления **здоровья** и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Перед каждым приёмом пищи проводятся гигиенические и закаливающие процедуры, в частности мытьё рук и умывание лица.

Затем приём пищи с соблюдением культурно-эстетических и гигиенических навыков. Ведь прием пищи тоже является одним из факторов, влияющих на **здоровье детей**.

После сна проводим закаливающие процедуры: хождение босиком по массажным коврикам.

Изучали различные пальчиковые игры, артикуляционную гимнастику, дыхательную гимнастику

Провели родительское собрание «Будь здоров!»;

Провели спортивное развлечение с родителями «В гости к доктору Айболиту».

 Изготовили стенгазету:

 \* Мы за здоровый образ жизни»;

\* Кем быть? По малой профориентации

Изготовила картотеки:

\* комплекс утреней гимнастики;

\* подвижные игры;

\* пальчиковые игры;

\* гимнастика после сна

По малой профориентацииизготовила Лепбук «Врач»,

 в который входят дидактические игры:

\*Разрезные картинки;

\*Что лишнее у доктора?

\*Собери чемодан Доктору;

\*Вредные и полезные продукты;

\*стихи про доктора;

\*загадки про доктора;

\*раскраски

Играли в сюжетно ролевые игры ;

\*Поможем накрыть стол Кате;

\*У Куклы Маши День рождения;

\*Кукла Катя заболела;

\*Помоем куклу Катю;

\*Кукла Катя в гостях у ребят

Изготовили дидактическую игру «Собери предметы воспитателю»

слайд

Изготовили стенгазету:

\* Кем быть?

Важным фактором **здоровьесберегаюших технологий** я считаю работу с родителями. Для этого я использую следующие формы: родительские собрания, беседы, консультации, памятки, информационные листы, папки-передвижки, праздники, развлечения. Так же хочется отметить что родители принимают активное участие в жизни **группы**, многие атрибуты сделали родители (султанчики, ленточки, плаочки Ю маски дорожки **здоровья**).

Оформляются папки передвижки «Правильная одежда и обувь для дошкольника», «Расти **здоровым**, малыш», консультации для родителей «Как **одеть ребенка на прогулку**», беседы о необходимости закаливающих процедур: «Чистые руки, залог **здоровья**». «Как ухаживать за больным ребенком»,

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Грипп – как защитить себя и других», «Значение прогулки в жизни детей» и т. д.

Таким образом, используя **здоровьесберегающие технологии**, можно добиться определённого прогресса в вопросе укрепления и сохранения **здоровья детей дошкольного возраста**.

Своими приоритетными задачами на перспективу считаю:

• продолжать формировать потребность вести **здоровый образ жизни**

• повышать уровнь теоретических знаний родителей по формированию основ **здорового образа жизни**.

- улучшать материально-**техническую базу**.

Укрепление и сохранение **здоровья** детей - одна из главных наших задач, как родителей, так и педагогов.

**Здоровые дети – Это здоровая СТРАНА**!

Хотелось бы закончить выступление такие словами:

**Здоровье** ребенка превыше всего, богатство земли не заменит его. **Здоровье не купишь**, никто не продаст. Его берегите, как сердце, как глаз!