

Маркина Татьяна Петровна

воспитатель

Сергеева Людмила Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №59 «Ягодка»

г. Тамбов, Тамбовская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА, ПРОВОДИМАЯ С ДЕТЬМИ 3-5 ЛЕТ

***Аннотация:** в статье рассмотрены способы здоровьесберегающей деятельности среди детей 3-5 лет. Авторами предложены упражнения, направленные на профилактику и укрепление здоровья дошкольника в условиях детского сада.*

***Ключевые слова:** оздоровительная работа, здоровьесберегающая деятельность, физическое воспитание.*

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях детского сада. Одной из основных задач дошкольного образования считаем формирование осознанного принятия ценностей здорового образа жизни. В процессе нашей работы мы стараемся четко соблюдать режим дня, гигиенические требования в группе, планировать деятельность с учетом двигательной активности детей. Для решения задач укрепления здоровья детей используем различные средства физического воспитания различные виды утренней гимнастики, гимнастику пробуждения, прогулки, подвижные и спортивные игры и т. д. Ежедневно утром воспитателями нашей группы или педагогом по физоз проводит утреннюю гимнастику. На занятиях проводим физкультпаузы и физкультминутки, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз по Базарнову и Аветисову. Многие занятия проводим в режиме «динамической позы»: «сидя», «стоя», т.е. периодической смены позы. Для систематической тренировки пальцев и кистей рук используем различные комплексы пальчиковой гимнастики. Например, с

использованием тренажеров: «Украсим бусы», «Разноцветные прищепки» и др. Во время прогулок проводим спортивные игры: «Воробушки и кот», «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Найди пару», «Цветные автомобили» и т. д. В группе есть дети, которые часто болеют. Для ослабленных детей правильное дыхание является залогом оздоровления. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно-сосудистой, нервной системы, головного мозга, способствует умению управлять своим поведением. Процессом дыхания можно научиться управлять. Поэтому, в своей работе мы начали использовать дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой. Это простые упражнения: «Насос», «Петушок» и т. д. В группе создан уголок физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. Ежедневно после сна проводим «гимнастику пробуждения». Это комплекс упражнений лежа, сидя в кровати и стоя около кровати. Причем, эту гимнастику можно начать с оздоровительного массажа пальцев рук и ступней ног, т.к. на них находятся точки, связанные с различными внутренними органами человека. Данный массаж стимулирует деятельность головного мозга и всех органов, способствует лучшему пробуждению ото сна. После комплекса упражнений дети идут босыми ножками по ребристой деревянной доске, по колючему пластмассовому коврику, а затем по коврикам, на которых нашиты «следы» с пуговицами, палочками, мехом. Ходьба проводится с целью укрепления свода стопы у детей и профилактики плоскостопия. Для профилактики стрессовых состояний, нервного переживания, различных инфекционных и острых респираторных заболеваний, создания комфортной обстановки используем ароматерапию. Для этого мы приобрели специальную керамическую лампу, свечи и масла: лавандовое и пихтовое. Большое значение уделяем фитоионогальвятизации. Насыщение воздуха фитопцидами лекарственных растений (лук, чеснок) в осенне-зимний период помогает детям не заболеть во время эпидемии гриппом. Фитотерапию используем для укрепления адаптивности организма ребенка к влиянию вредных факторов окружающей среды, оздоровления. профилактики заболеваний: полоскание полости рта отварами трав перед едой. Таким обра-

зом, всю свою образовательную деятельность мы строим с использованием здоровьесберегающих технологий, которые помогают нам сформировать у детей необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни; научить их использовать полученные знания в повседневной жизни; обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период пребывания в детском саду.