**Здоровьесберегающая среда – эмоционально – комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.**

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не

угнетающая ребенка система, основу которой составляет эмоционально – комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

Построение здоровьесберегающего пространства не мыслимо без реализации такого важного принципа – принципа индивидуально – дифференцированного подхода к детям. В группе созданы условия для наиболее полного самовыражения ребенка двигательной деятельностью.

В непосредственной образовательной деятельности подбираю такие пособия и атрибуты, которые отвечают индивидуальным потребностям ребенка. В свою очередь эти потребности обуславливаются состоянием его здоровья, уровнем его физической подготовленности, а также уровнем его двигательной активности. Педагогический процесс полностью оснащен необходимыми материалами и пособиями, среди которых имеются и авторские разработки: проект по физическому воспитанию «Я расту», методическая разработка программы развития ясельной группы, конспекты и дидактические игры. Для создания условий по сохранению, укреплению, формированию здоровья детей также нужно разумное сочетание оздоровительных и образовательных задач, что обеспечит развитие детей не в ущерб здоровью. В этом направлении мною был составлен и разработан проект «Я расту». Цель которого: Сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье. Для достижения поставленной цели формирую навыки ухода за телом; создаю условия для закаливания; вырабатываю привычку к самомассажу; формирую навыки охраны личного здоровья и здоровья окружающих; даю представления о строении и функциях тела; учу детей общаться с опасными для здоровья вещами; создавая проблемную ситуацию, демонстрирую значимость правильного отношения к здоровью и т. д. Стараюсь создавать у себя в группе такую здоровьесберегающую среду, которая могла бы обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

А также использование в работе с детьми здоровьесберегающие технологии, которые помогут в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний и будут способствовать их гармоничному и всестороннему развитию.

Для профилактики и коррекции эмоционально – личностных проблем у детей использую здоровьесберегающую технологию, а именно метод «Куклотерапия», который предполагает использование кукол и театральных приемов (этюдов, игр, упражнений, специально заданных ситуаций с помощью персонажей кукольного театра).

Учитывая все выше сказанное, определила для себя следующие задачи:

посредством кукол знакомить детей с культурой поведения, развивать

коммуникативные навыки общения, речь, внимание, память, эмоциональную сферу, повысить самооценку детей. Работая в этом направлении, мне на помощь пришла русская народная кукла Петрушка. Именно кукла помогла нам развивать природные способности каждого ребенка, воспитывать доброту и отзывчивость, открыть перед малышами мир, в котором они живут. Петрушка утром ласково встречал детей, прививая им навыки культуры поведения. В период адаптации он был незаменимым помощником, с его помощью я переключала внимание детей, тем самым отвлекая их от плача. Петрушка рассказывал детям русские народные сказки, потешки, приглашал станцевать русскую пляску

с платочком или просто поиграть. С его участием адаптация в детском коллективе проходила намного легче и безболезненней. Для снятия психологического напряжения разных видов капризов я использую сценки, спектакли с куклами. В этих постановках дети совершенствуют

свои навыки в «актерском» мастерстве, ведь именно кукла своеобразная ширма, за которую можно спрятаться, отделиться от самого себя и

раскрыться. Такие постановки, как «Капризка», «Гусенок» и другие

пробуждают у детей положительные эмоции. Для массажа пальцев использую игру: «Возьми куклу Машу и помни ей ладошки». Воспитывая положительные моральные качества – игровые упражнения, как медвежонок играет с друзьями», «В группу принесли новую куклу, все хотят поиграть с ней». Для индивидуальной работы с детьми, предлагаю выбрать куклу или игрушку, спрятаться за ширмой и вести диалог как бы от лица игрушки. Многое говорит сам выбор игрушки: выбор зайца может говорить о страхе, волка – об агрессии, расторможенные дети обычно выбирают куклу с глазами. Для развития эмоциональной сферы использую куклы с разными выражениями лица: грусть, радость, гнев, спокойствие, страх и удивление. Дети в зависимости от выражения лица куклы должен произнести фразу типа: «Добрый день».

А также в работе с детьми первой младшей группы, использую и

другие виды здоровьесберегающих технологий. По музыкотерапии у меня есть разнообразные подборки: «Ромашковые песенки» (этот диск не только для того, чтобы дети в игровой форме пели и плясали, но научились фантазировать, импровизировать); «Игрушечные песенки»

( изменяем слова, мелодии, движения, сами сочинять движения к песням. Первые шаги детей становятся шагами в мир творчества); «Аэробика для малышей». (песенки – игры радуют малышей, оказывают положительное

влияние на их сенсорно – моторное и эмоциональное развитие. Выполняя подражательные движения под музыку дети получают возможность

лучше осознавать различные ситуации и роли, развивают крупную и мелкую моторику и речь. Подвижные игры с песенками учат малышей быстро принимать решения, взаимодействовать с другими детьми и добиваться успеха); «Гимнастика для малышей» (дает положительный оздоровительный эффект. который важен для формирования правильной осанки и для профилактики плоскостопия, для тренировки вестибулярного

аппарата и для развития сердечно – сосудистой системы, для развития

навыков ходьбы, бега и других основных движений, а также для обретения малышом чувства уверенности и эмоционального благополучия. По утрам , в момент приема детей в детский сад, включаю записи классических и современных произведений с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. Такая музыка выступает в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Использую методику музыкально – рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна. Чтобы пробуждение не вызывало отрицательных эмоций, использую тихую, нежную, легкую музыку.

С помощью изотерапии снимаю нервное напряжение, страхи, отвлекаю

от грустных мыслей, обеспечиваю эмоционально – положительное

состояние. Рисуя пальчиком или ладошкой, дети преодолевают чувство неуверенности, боязни.

Хороший эффект дают разнообразные игры с песком и водой. Такие игры дают большие развивающие возможности, а с период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

Во время адаптации провожу специальные игры, которые помогают детям

справиться с напряженной, стрессовой ситуацией:

* нанизывание шариков на шнур;
* резиновые игрушки – пищалки;
* крупные детали конструктора «Лего» и др.;
* подбираю игрушки – забавы, куклы Бибабо.

Все это затормаживает отрицательные эмоции, монотонные движения руками или сжимание кистей рук. Часто провожу игру «Солнышко», которая позволяет получить от других «психологическое поглаживания», столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным.

В начале каждого учебного года я знакомлюсь с картами здоровья,

заполнив и проанализировав листы адаптации я провожу диагностику

исходного уровня развития детей. Обработка данных позволяет выделить три группы, для осуществления дифференцированного подхода в процессе развития двигательных умений. 1 группа – основная, ее составляют дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций

организма), с тренирующей психофизической нагрузкой. 2 – группа – подготовительная (дети, имеющие некоторые функциональные отклонения и часто болеющие), с умеренной нагрузкой, 3 группа – риска

с ограниченной психической нагрузкой (эту группу составляют дети, имеющие хронические заболевания и дети после болезни).

Организацию образовательного процесса основываю на единых требованиях к охране здоровья, физическому и общему развитию ребенка. Достижения

благоприятных результатов при этом в существенной степени обеспечивается реализацией принципиальных положений: интегрирование содержания занятий физической культуры с повседневной самостоятельной двигательной деятельностью детей; использование комплекса физических упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно –

двигательного аппарата, плоскостопия и других отклонений. Обеспечение достаточного уровня двигательной активности детей в самостоятельной деятельности; недопущение перегрузок, переутомления детей, сокращения

прогулок и режима дня; формирование у детей культурно – гигиенических навыков.

Дыхательная система детей несовершенна, и, чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, которые могут воспалиться даже под действием

частиц пыли. Поэтому групповую комнату, спальню проветриваем; в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболеваний. Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в

комплекс физкультурно – оздоровительных упражнений включаю дыхательную гимнастику. Основу дыхательных упражнений составляет

упражнение с удлиненным и усиленным выдохом, этого достигаем с детьми произнесением гласных звуков (удлиненно А - А - А, О - О - О -О,У – У – У), шипящих согласных (Ш, Ж) и сочетаний звуков (АХ ,УХ, ОХ). В повседневные игры детей включаю такие упражнения: качаем шины – Ш – Ш- Ш, наливаем бензин – С –С -С), заводим мотор – ДЫН – ДЫН, летим на самолете – У - У -У, жужжим, как пчелки – З – З –З, жуки – Ж – Ж – Ж.

В утреннюю гимнастику включаю игровые упражнения, в которых говорим на выдохе ГА – ГА – ГА, ГАВ – ГАВ – ГАВ, МЯУ – МЯУ, КО – КО – КО.

Кроме дыхательной гимнастики делаем массаж ушной раковины и сопровождаем движения стихами.

«Подойди ко мне дружок, Ловко с ними мы играем,

И садись скорей в кружок Вот так хлопаем ушами.

Ушки ты свои найди А сейчас все тянем вниз.

И скорей их покажи. Ушко ты не отвались.

А потом, а потом. Раз – два, раз – два!

Покрутили козелком. Вот и кончилась игра.

Ушко, кажется, замерзло А раз кончилась игра,

Отогреть его так можно Наступила тишина.

Дети с удовольствием проговаривают слова, выполняют движения, что не только способствует профилактике простудных заболеваний, но и доставляет радость от совместной игры, развивает речь.

Применяю ингаляции с использованием лука и чеснока, особенно в период подъема заболеваемости, в спальне раскладываю мешочки, наполненные сухими травами (мята, мелисса, лаванда). С помощью родителей на каждого ребенка изготовила чесночницы. В результате пребывания в атмосфере

растительных летучих веществ улучшается самочувствие и настроение,

снимается усталость, исчезает чувство тревоги, стабилизируется сон, что позволяет легче адаптироваться к условиям в ДОУ.

Для профилактики заболеваемости применяем щадящее закаливание: воздушные ванны, хождение босиком по массажным коврикам, обширное

умывание, а в летний период – максимальное нахождение на свежем воздухе, сон без маек.

В систему физкультурно – оздоровительной работы, проводимой мною, включены следующие мероприятия: дыхательная, пальчиковая,

корригирующая гимнастики, гимнастика пробуждения, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, точечный самомассаж и т. д.

При работе с детьми соблюдаю основные принципы:

* осуществляю закаливание при условии, что ребенок здоров;
* не провожу закаливающих процедур при наличии у ребенка страха, плача, беспокойства;
* осуществляю закаливание постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени закаливания;
* обеспечиваю комплексное использование всех видов природных факторов, тщательный учет индивидуальных особенностей детей.

В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль придаю правильно организованному дневному сну, поэтому:

\* обеспечиваю в период подготовки детей ко сну спокойную обстановку, исключаю шумные игры за 30 минут до сна;

* первыми за обеденный стол сажаю детей с ослабленным здоровьем, чтобы затем их первыми укладывать в постель;
* проветриваю спальное помещение перед сном со снижением температуры воздуха на 3 – 5 градусов;
* для быстрого засыпания использую музыку;

Для успешного проведения физкультурно – оздоровительной работы в группе создана спортивно – игровая предметная среда, которая содействует всестороннему физическому развитию и формированию личности, побуждающая детей к действию. Спортивный уголок оснащен всеми необходимыми атрибутами: кеглями, мячами разной величины, обручами, кубиками, флажками, ленточками, «косичками», различными массажными дорожками, горка и т. п. Предметно – развивающая спортивная среда легко меняется и дополняется в зависимости от индивидуальных особенностей и склонностей ребенка, уровня его подготовленности.

В систему физкультурно – оздоровительных мероприятий включаю не только традиционные (перечисленные выше), но и инновационные формы работы.

Инновационными формами работы являются:

* оздоровительная ходьба на прогулке. Ежедневно мы с детьми ходим в гости, заранее готовлю игрушку (героя) к которой идут дети. Сначала это короткие расстояния (10 -15 метров), затем они удлиняются до 100 – 150 метров, увеличивая и физическую нагрузку, использую сюрпризные моменты (найти спрятанную игрушку);
* закаливающие процедуры после сна провожу в такой последовательности:

принцип постепенного подъема с небольшими физическими

упражнениями типа потянись, обними себя, легкий бег из спальни в группу и раздевалку с разницей температуры в помещениях, ходьба по ребристой доске, массажным коврикам, умывание водой комнатной температуры (обильное умывание лица, рук до локтей);

* игровой час в спортивном зале. Провожу 2 – 3 раза в неделю. Детям даю возможность почувствовать пространство, стать его хозяином. Дети сами выбирают игрушки, спортивный инвентарь.. Самостоятельное перемещение в зале способствует снятию зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах. Стараюсь направить активность детей так, чтобы движения были для них полезны. К концу года дети более уверенно чувствуют себя в

спортивном зале, хорошо ориентируются, помогают друг другу, становятся самостоятельными и активными.

В результате последовательной и систематической оздоровительной работы у моих воспитанников отмечается хорошо выраженная положительная мотивация к физкультурно – оздоровительной деятельности. Опыт работы показывает, что активное последовательное включение инноваций в педагогический процесс обеспечивает гармоничное развитие интеллектуальных и физических способностей детей без ущерба их здоровью; повышает профессиональный и творческий потенциал педагога. Упражнения, способствующие: формированию осанки, профилактике плоскостопия, развитию органов дыхания, развитию опорно – двигательного аппарата – все выше перечисленные методы, как показала моя практика, мне очень помогают в работе с детьми, я и в дальнейшем буду их использовать, о чем свидетельствуют результаты диагностики.

Работа с родителями для меня является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. С момента поступления ребенка в детский сад строю совместную

работу, которая помогает ребенку быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив. Для этого я провожу с родителями

беседы на тему: «Ваш ребенок идет в детский сад», «Особенности

воспитания и обучения детей раннего возраста», «Оздоровление и закаливание детей раннего возраста» и многие другие, даю необходимые консультации даю необходимые консультации (индивидуальные и групповые) по вопросам адаптации к условиям ДОУ и на интересующие родителей темы. В группе создан пресс – центр для родителей, в котором помещаются папки передвижки, памятки для родителей. Родители принимают активное участие в оформлении и оснащении группы, участвовали в различных конкурсах: семья Караваевых (городской конкурс проектов «Русский сувенир» - 2010год), семьи Караваевых, Ланец, Романовых (в 2008г – городской конкурс архитектурных мини – проектов «Мой двор – глазами моей семьи»), семья Гудиных – участие в конкурсе рисунков детей раннего возраста «Радуга на ладошке», смотре – конкурсе детского сада «Елочные украшения своими руками» - 1 место 8 семей); «Осенние фантазии» - 10 семей. Провела родительские собрания в нетрадиционной форме: «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными», «Здоровье детей в наших руках», «Об упрямстве и капризах», «Игра – не забава», «Жестокое обращение с детьми – преступление против детства», «Азы воспитания», «Кризис трех лет». Организовывала дискуссии: «Мнение педагогов и мнение родителей», «Защита прав и достоинств ребенка», «Ребенок личность или игрушка для взрослого», «Кто воспитывает ребенка – родители или педагоги». В результате сотрудничества с семьей подготовлены фотовыставки: «Наша дружная семья», «Вот и стали мы на год взрослей», «Многое мы можем, многое умеем», «Летний отдых с ребенком», «Мама – солнышко мое», «Мой папа» и другие.

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не

угнетающая ребенка система, основу которой составляет эмоционально – комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

Построение здоровьесберегающего пространства не мыслимо без реализации такого важного принципа – принципа индивидуально – дифференцированного подхода к детям. В группе созданы условия для наиболее полного самовыражения ребенка двигательной деятельностью.

В непосредственной образовательной деятельности подбираю такие пособия и атрибуты, которые отвечают индивидуальным потребностям ребенка. В свою очередь эти потребности обуславливаются состоянием его здоровья, уровнем его физической подготовленности, а также уровнем его двигательной активности. Педагогический процесс полностью оснащен необходимыми материалами и пособиями, среди которых имеются и авторские разработки: проект по физическому воспитанию «Я расту», методическая разработка программы развития ясельной группы, конспекты и дидактические игры. Для создания условий по сохранению, укреплению, формированию здоровья детей также нужно разумное сочетание оздоровительных и образовательных задач, что обеспечит развитие детей не в ущерб здоровью. В этом направлении мною был составлен и разработан проект «Я расту». Цель которого: Сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье. Для достижения поставленной цели формирую навыки ухода за телом; создаю условия для закаливания; вырабатываю привычку к самомассажу; формирую навыки охраны личного здоровья и здоровья окружающих; даю представления о строении и функциях тела; учу детей общаться с опасными для здоровья вещами; создавая проблемную ситуацию, демонстрирую значимость правильного отношения к здоровью и т. д. Стараюсь создавать у себя в группе такую здоровьесберегающую среду, которая могла бы обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

А также использование в работе с детьми здоровьесберегающие технологии, которые помогут в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний и будут способствовать их гармоничному и всестороннему развитию.

Для профилактики и коррекции эмоционально – личностных проблем у детей использую здоровьесберегающую технологию, а именно метод «Куклотерапия», который предполагает использование кукол и театральных приемов (этюдов, игр, упражнений, специально заданных ситуаций с помощью персонажей кукольного театра).

Учитывая все выше сказанное, определила для себя следующие задачи:

посредством кукол знакомить детей с культурой поведения, развивать

коммуникативные навыки общения, речь, внимание, память, эмоциональную сферу, повысить самооценку детей. Работая в этом направлении, мне на помощь пришла русская народная кукла Петрушка. Именно кукла помогла нам развивать природные способности каждого ребенка, воспитывать доброту и отзывчивость, открыть перед малышами мир, в котором они живут. Петрушка утром ласково встречал детей, прививая им навыки культуры поведения. В период адаптации он был незаменимым помощником, с его помощью я переключала внимание детей, тем самым отвлекая их от плача. Петрушка рассказывал детям русские народные сказки, потешки, приглашал станцевать русскую пляску

с платочком или просто поиграть. С его участием адаптация в детском коллективе проходила намного легче и безболезненней. Для снятия психологического напряжения разных видов капризов я использую сценки, спектакли с куклами. В этих постановках дети совершенствуют

свои навыки в «актерском» мастерстве, ведь именно кукла своеобразная ширма, за которую можно спрятаться, отделиться от самого себя и

раскрыться. Такие постановки, как «Капризка», «Гусенок» и другие

пробуждают у детей положительные эмоции. Для массажа пальцев использую игру: «Возьми куклу Машу и помни ей ладошки». Воспитывая положительные моральные качества – игровые упражнения, как медвежонок играет с друзьями», «В группу принесли новую куклу, все хотят поиграть с ней». Для индивидуальной работы с детьми, предлагаю выбрать куклу или игрушку, спрятаться за ширмой и вести диалог как бы от лица игрушки. Многое говорит сам выбор игрушки: выбор зайца может говорить о страхе, волка – об агрессии, расторможенные дети обычно выбирают куклу с глазами. Для развития эмоциональной сферы использую куклы с разными выражениями лица: грусть, радость, гнев, спокойствие, страх и удивление. Дети в зависимости от выражения лица куклы должен произнести фразу типа: «Добрый день».

А также в работе с детьми первой младшей группы, использую и

другие виды здоровьесберегающих технологий. По музыкотерапии у меня есть разнообразные подборки: «Ромашковые песенки» (этот диск не только для того, чтобы дети в игровой форме пели и плясали, но научились фантазировать, импровизировать); «Игрушечные песенки»

( изменяем слова, мелодии, движения, сами сочинять движения к песням. Первые шаги детей становятся шагами в мир творчества); «Аэробика для малышей». (песенки – игры радуют малышей, оказывают положительное

влияние на их сенсорно – моторное и эмоциональное развитие. Выполняя подражательные движения под музыку дети получают возможность

лучше осознавать различные ситуации и роли, развивают крупную и мелкую моторику и речь. Подвижные игры с песенками учат малышей быстро принимать решения, взаимодействовать с другими детьми и добиваться успеха); «Гимнастика для малышей» (дает положительный оздоровительный эффект. который важен для формирования правильной осанки и для профилактики плоскостопия, для тренировки вестибулярного

аппарата и для развития сердечно – сосудистой системы, для развития

навыков ходьбы, бега и других основных движений, а также для обретения малышом чувства уверенности и эмоционального благополучия. По утрам , в момент приема детей в детский сад, включаю записи классических и современных произведений с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. Такая музыка выступает в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Использую методику музыкально – рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна. Чтобы пробуждение не вызывало отрицательных эмоций, использую тихую, нежную, легкую музыку.

С помощью изотерапии снимаю нервное напряжение, страхи, отвлекаю

от грустных мыслей, обеспечиваю эмоционально – положительное

состояние. Рисуя пальчиком или ладошкой, дети преодолевают чувство неуверенности, боязни.

Хороший эффект дают разнообразные игры с песком и водой. Такие игры дают большие развивающие возможности, а с период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие.

Во время адаптации провожу специальные игры, которые помогают детям

справиться с напряженной, стрессовой ситуацией:

* нанизывание шариков на шнур;
* резиновые игрушки – пищалки;
* крупные детали конструктора «Лего» и др.;
* подбираю игрушки – забавы, куклы Бибабо.

Все это затормаживает отрицательные эмоции, монотонные движения руками или сжимание кистей рук. Часто провожу игру «Солнышко», которая позволяет получить от других «психологическое поглаживания», столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным.

В начале каждого учебного года я знакомлюсь с картами здоровья,

заполнив и проанализировав листы адаптации я провожу диагностику

исходного уровня развития детей. Обработка данных позволяет выделить три группы, для осуществления дифференцированного подхода в процессе развития двигательных умений. 1 группа – основная, ее составляют дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций

организма), с тренирующей психофизической нагрузкой. 2 – группа – подготовительная (дети, имеющие некоторые функциональные отклонения и часто болеющие), с умеренной нагрузкой, 3 группа – риска

с ограниченной психической нагрузкой (эту группу составляют дети, имеющие хронические заболевания и дети после болезни).

Организацию образовательного процесса основываю на единых требованиях к охране здоровья, физическому и общему развитию ребенка. Достижения

благоприятных результатов при этом в существенной степени обеспечивается реализацией принципиальных положений: интегрирование содержания занятий физической культуры с повседневной самостоятельной двигательной деятельностью детей; использование комплекса физических упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно –

двигательного аппарата, плоскостопия и других отклонений. Обеспечение достаточного уровня двигательной активности детей в самостоятельной деятельности; недопущение перегрузок, переутомления детей, сокращения

прогулок и режима дня; формирование у детей культурно – гигиенических навыков.

Дыхательная система детей несовершенна, и, чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, которые могут воспалиться даже под действием

частиц пыли. Поэтому групповую комнату, спальню проветриваем; в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболеваний. Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в

комплекс физкультурно – оздоровительных упражнений включаю дыхательную гимнастику. Основу дыхательных упражнений составляет

упражнение с удлиненным и усиленным выдохом, этого достигаем с детьми произнесением гласных звуков (удлиненно А - А - А, О - О - О -О,У – У – У), шипящих согласных (Ш, Ж) и сочетаний звуков (АХ ,УХ, ОХ). В повседневные игры детей включаю такие упражнения: качаем шины – Ш – Ш- Ш, наливаем бензин – С –С -С), заводим мотор – ДЫН – ДЫН, летим на самолете – У - У -У, жужжим, как пчелки – З – З –З, жуки – Ж – Ж – Ж.

В утреннюю гимнастику включаю игровые упражнения, в которых говорим на выдохе ГА – ГА – ГА, ГАВ – ГАВ – ГАВ, МЯУ – МЯУ, КО – КО – КО.

Кроме дыхательной гимнастики делаем массаж ушной раковины и сопровождаем движения стихами.

«Подойди ко мне дружок, Ловко с ними мы играем,

И садись скорей в кружок Вот так хлопаем ушами.

Ушки ты свои найди А сейчас все тянем вниз.

И скорей их покажи. Ушко ты не отвались.

А потом, а потом. Раз – два, раз – два!

Покрутили козелком. Вот и кончилась игра.

Ушко, кажется, замерзло А раз кончилась игра,

Отогреть его так можно Наступила тишина.

Дети с удовольствием проговаривают слова, выполняют движения, что не только способствует профилактике простудных заболеваний, но и доставляет радость от совместной игры, развивает речь.

Применяю ингаляции с использованием лука и чеснока, особенно в период подъема заболеваемости, в спальне раскладываю мешочки, наполненные сухими травами (мята, мелисса, лаванда). С помощью родителей на каждого ребенка изготовила чесночницы. В результате пребывания в атмосфере

растительных летучих веществ улучшается самочувствие и настроение,

снимается усталость, исчезает чувство тревоги, стабилизируется сон, что позволяет легче адаптироваться к условиям в ДОУ.

Для профилактики заболеваемости применяем щадящее закаливание: воздушные ванны, хождение босиком по массажным коврикам, обширное

умывание, а в летний период – максимальное нахождение на свежем воздухе, сон без маек.

В систему физкультурно – оздоровительной работы, проводимой мною, включены следующие мероприятия: дыхательная, пальчиковая,

корригирующая гимнастики, гимнастика пробуждения, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, точечный самомассаж и т. д.

При работе с детьми соблюдаю основные принципы:

* осуществляю закаливание при условии, что ребенок здоров;
* не провожу закаливающих процедур при наличии у ребенка страха, плача, беспокойства;
* осуществляю закаливание постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени закаливания;
* обеспечиваю комплексное использование всех видов природных факторов, тщательный учет индивидуальных особенностей детей.

В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль придаю правильно организованному дневному сну, поэтому:

\* обеспечиваю в период подготовки детей ко сну спокойную обстановку, исключаю шумные игры за 30 минут до сна;

* первыми за обеденный стол сажаю детей с ослабленным здоровьем, чтобы затем их первыми укладывать в постель;
* проветриваю спальное помещение перед сном со снижением температуры воздуха на 3 – 5 градусов;
* для быстрого засыпания использую музыку;

Для успешного проведения физкультурно – оздоровительной работы в группе создана спортивно – игровая предметная среда, которая содействует всестороннему физическому развитию и формированию личности, побуждающая детей к действию. Спортивный уголок оснащен всеми необходимыми атрибутами: кеглями, мячами разной величины, обручами, кубиками, флажками, ленточками, «косичками», различными массажными дорожками, горка и т. п. Предметно – развивающая спортивная среда легко меняется и дополняется в зависимости от индивидуальных особенностей и склонностей ребенка, уровня его подготовленности.

В систему физкультурно – оздоровительных мероприятий включаю не только традиционные (перечисленные выше), но и инновационные формы работы.

Инновационными формами работы являются:

* оздоровительная ходьба на прогулке. Ежедневно мы с детьми ходим в гости, заранее готовлю игрушку (героя) к которой идут дети. Сначала это короткие расстояния (10 -15 метров), затем они удлиняются до 100 – 150 метров, увеличивая и физическую нагрузку, использую сюрпризные моменты (найти спрятанную игрушку);
* закаливающие процедуры после сна провожу в такой последовательности:

принцип постепенного подъема с небольшими физическими

упражнениями типа потянись, обними себя, легкий бег из спальни в группу и раздевалку с разницей температуры в помещениях, ходьба по ребристой доске, массажным коврикам, умывание водой комнатной температуры (обильное умывание лица, рук до локтей);

* игровой час в спортивном зале. Провожу 2 – 3 раза в неделю. Детям даю возможность почувствовать пространство, стать его хозяином. Дети сами выбирают игрушки, спортивный инвентарь.. Самостоятельное перемещение в зале способствует снятию зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах. Стараюсь направить активность детей так, чтобы движения были для них полезны. К концу года дети более уверенно чувствуют себя в

спортивном зале, хорошо ориентируются, помогают друг другу, становятся самостоятельными и активными.

В результате последовательной и систематической оздоровительной работы у моих воспитанников отмечается хорошо выраженная положительная мотивация к физкультурно – оздоровительной деятельности. Опыт работы показывает, что активное последовательное включение инноваций в педагогический процесс обеспечивает гармоничное развитие интеллектуальных и физических способностей детей без ущерба их здоровью; повышает профессиональный и творческий потенциал педагога. Упражнения, способствующие: формированию осанки, профилактике плоскостопия, развитию органов дыхания, развитию опорно – двигательного аппарата – все выше перечисленные методы, как показала моя практика, мне очень помогают в работе с детьми, я и в дальнейшем буду их использовать, о чем свидетельствуют результаты диагностики.

Работа с родителями для меня является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. С момента поступления ребенка в детский сад строю совместную

работу, которая помогает ребенку быстро и безболезненно адаптироваться и

влиться в коллектив. Для этого я провожу с родителями

беседы на тему: «Ваш ребенок идет в детский сад», «Особенности

воспитания и обучения детей раннего возраста», «Оздоровление и закаливание детей раннего возраста» и многие другие, даю необходимые консультации даю необходимые консультации (индивидуальные и групповые) по вопросам адаптации к условиям ДОУ и на интересующие родителей темы. В группе создан пресс – центр для родителей, в котором помещаются папки передвижки, памятки для родителей.