Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

«ЦРР – детский сад № 104 «Золотая рыбка» г.Орска

**Консультация на тему:**

**«Создание условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников»**

Подготовила:   
Микотова Марина Анатольевна

Г. Орск, 2022

Дети — это цветы жизни» говорим мы, но вот все ли задумывались, что нужно для их роста? Воспитатели детских садов, выступая в роли садовников, конечно, знают, что необходимо для развития «росточков» — это сохранение и укрепления здоровья. Данная задача актуальна во все времена ведь здоровье наших детей — это наше будущее.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Дошкольный возраст является важным этапом становления способностей человека. С рождения до семи лет у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

Содержание образовательной области *«Здоровье»* направлено на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, освоение опыта выполнения культурно-гигиенических действий и навыков самообслуживания.

Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Но здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов.

**В связи с этим мы стараемся организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей:**

- Утром при приеме детей проводим визуальный осмотр и **термометрию бесконтактным термометром.**

**- Проведение групповых и индивидуальных занятий** познавательного и практического характера, которые дают детям общее представление о здоровье**,** как о ценности, расширяют представления о состоянии собственного организма, формируют привычки здорового образа жизни, прививают стойкие культурно-гигиенические навыки, расширяют знания о питании, его значимости и взаимосвязи с состоянием здоровья**,** формируют положительные качества личности, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

**- Проведение утренней гимнастики**, как средство развития физических качеств и укрепления здоровья;

Утренняя гимнастика проводится ежедневно с музыкальным сопровождением, с использованием бубна. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. Также, во время утренней гимнастики используем атрибуты, сделанные своими руками. Внесение атрибутов положительно влияют как на настроение детей, так и на усвоение общеразвивающих упражнений.

**- Проведение физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр**способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

**- Ежедневно проводится режимное проветривание и кварцевание помещений по графику.**

**- Бодрящая корригирующая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна.** В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей используем  различные виды дорожек. Дети с удовольствием ходят по ним после дневного сна. Дорожки прекрасно массажирует ступни, укрепляют мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

**- Прогулка – одна из самых действенных закаливающих процедур в повседневной** жизни. Влияние свежего воздуха, солнце, двигательная активность детей – всегда дает положительный результат в оздоровлении детей.

**- Динамические паузы (физкультминутки)** проводим во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Физкультминутки повышают общий тонус, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

**- Пальчиковую гимнастику проводим  индивидуально**, либо с подгруппой детей ежедневно, а также на занятии по продуктивной деятельности. Она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

  - **Большое внимание уделяем проведению дыхательной, артикуляционной гимнастики и гимнастики для глаз.**

Гимнастика для глаз  способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Проводим ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время  в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Во время её проведения используем различные атрибуты.

  Дыхательная гимнастика.  У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы с использованием атрибутов и без них.

**- Самомассаж биологически активных точек организма как профилактика** простудных заболеваний. Самомассаж  улучшает  кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Для этого используем различные предметы: массажные мячики, прищепки.

 С родителями ведется тесное сотрудничество по сохранению и укреплению здоровья детей. В уголке периодически обновляется информация.

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!***