**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ.**

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Воспитатель: Романова Ирина Анатольевна

Высшая категория МБДОУ д/с № 13 г. Лысково.

Проблема воспитания здорового ребенка сегодня актуальна, как никогда. Наибольшую тревогу вызывают дети раннего и дошкольного возраста, уровень заболеваемости которых за последние годы возрос.

Многочисленные исследования свидетельствуют: рост отклонений в состоянии здоровья происходит в период пребывания детей в дошкольных учреждениях. Первые 7лет жизни организм ребенка интенсивно растет и развивается. С этим возрастом связано большинство критических периодов, что делает дошкольника наиболее уязвимым к воздействию неблагоприятных внешних факторов. Назрела необходимость широкого привлечения дошкольных образовательных учреждений к решению важной проблемы—сохранения и укрепления здоровья детей путем создания условий для их гармоничного развития и для их систематического проведения профилактической и оздоровительной работы.

В нашей старшей группе создан мини-центр по физическому развитию, в котором есть необходимое оборудование для развития двигательной деятельности и оздоровления детей. Свою работу по оздоровлению детей отражаю в перспективном и календарном планировании. Это ежедневное проведение утренней гимнастики в физкультурном зале, в облегченной форме с соблюдением санитарно –гигиенических норм(холодный период года), утренняя зарядка на улице(в теплый период года);полоскание горла водой комнатной температуры; обширное умывание; физкультурные занятия; музыкально-ритмические занятия; игры малой подвижности; физкультминутки; пальчиковые игры; ежедневное пребывание детей на свежем воздухе; медленный оздоровительный бег; подвижные игры; дыхательная гимнастика; босохождение по тактильным дорожкам, траве, солнечные ванны, воздушные ванны, игры с водой, обливание ног( в теплый период года); питьевой режим; витаминизация в виде соков, фруктов; луковая и чесночная закуски(в целях профилактики и предупреждения ОРВИ); воздушные ванны после дневного сна, хождение по массажным коврикам, следам; упражнения на коррекцию зрения, на профилактику осанки и плоскостопия.; четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика). Обеспечиваю детям условия для преобладания положительных эмоций в течении всего дня.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия. Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить свое здоровье. Таким образом, грамотно организованная физкультурно-оздоровительная работа дает положительные результаты. Наши дети жизнерадостны подвижны и в полном составе посещают детский сад.