**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ В ДЕТСКОМ САДУ.**

В дошкольный период идет интенсивное развитие всех органов и становление функциональных систем организма. Одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения - сохранение и укрепление здоровья детей. В нашей группе педагоги активно используют в своей деятельности оздоровительные игры и упражнения. Проведение оздоровительных игр не требует специальной площадки или особого оборудования. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить уровень их физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

фото1



**Воспитателю надо помнить о требованиях по проведению оздоровительной работы с детьми:**

- необходимо проветрить комнату перед игрой, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание.

- продолжительность одной игры — до 5 минут, можно увеличить до 10-15 минут

- оздоровительные игры должны оказывать разностороннее воздействие на организм и быть эмоционально положительными для ребенка ;

-уровень сложности упражнений должен соответствовать возрасту, педагог следит за правильностью выполнения.

**В оздоровительной работе с детьми мною используются:**

* Гимнастика для глаз
* Дыхательная гимнастика
* Игровые упражнения с элементами массажа и самомассажа
* Профилактические упражнения для ног

Приведу пример некоторых оздоровительных игровых упражнений, которые с удовольствием делают наши дети.

**Упражнения для глаз**

**«Веселая неделька» (фрагмент)**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).*

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)*

фото 2 

**Игровые упражнения с элементами массажа и самомассажа**

**«Дождик»**

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! (*Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам)*

Дома, дети, посидите!- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом*! (Постукивают пальчиками)*

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! *(Поколачивают кулачками)*

Я уйду–тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом! *(Поглаживают ладошками)*

фото 3



**Профилактические упражнения для ног**

Дети сидят на стульчиках, ножки босые.

**Упражнение 1 «Веер»**

Стопы на полу, разводим носочки в стороны, пятки прижаты к полу. Возвращаемся в исходное положение

**Упражнение 2 «Гармошка»**

Стопы на полу, разводим ноги в стороны, ставя ноги тона носочки, то на пятки. Обратно в исходное положение.

**Упражнение 3 «Прятки»**

Ставим стопу на пятку, тянем носочки на себя. Возвращаемся в исходное положение.

**Упражнение 4 «Пуговички»**

Стопы на полу. Пальчиками ног захватываем пуговички, рассыпанные на полу, и собираем в баночку.

фото 4, 5

**Дыхательная гимнастика**



**Упражнение «Ёжик»**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный («как ёжик»), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

фото 6

**Упражнение «Насос»**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Ценность игровых форм оздоровления в том, что они позволяют дать физиологическое воздействие на организм детей без резких степеней утомляемости. Благодаря наличию в нашей работе арсенала оздоровительных игр и упражнений, наши режимные моменты содержательные и веселые.

Воспитатель Кинзебулатова Г.Ш.