**Формирование у детей привычки к ЗОЖ и основ безопасности жизнедеятельности в образовательном процессе.**

     Утренний прием детей я начинаю с беседы с родителями о состоянии здоровья ребенка, его самочувствии, настроении. Встречаю детей с улыбкой, стараюсь уделить внимание каждому ребенку, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться полезной двигательной деятельностью, обеспечить условия для нее. С этой целью в группе есть уголок физкультуры.

 Одним из составляющих звеньев в укреплении здоровья детей, считаю утреннюю гимнастику, которую провожу в не традиционной форме – в форме танцев. Организованная деятельность под ритмичную, веселую музыку организуют детей, развивают не только координационные способности, но и ловкость, гибкость, пластику.  Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями. Музыкальное сопровождение способствует развитию у детей чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение совмещать свои движения с музыкой. Комплексы подбираю с учетом возрастных особенностей детей и их двигательной активности. Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин.

 В конце зарядки провожу дыхательную гимнастику, для восстановления дыхания, массаж ушных раковин, самомассаж, массаж кистей рук. Все эти виды массажа укрепляют здоровье ребенка, поднимают настроение на весь день.

Дыхательную  гимнастику  применяю  в различных формах физкультурно- оздоровительной работы. Проводится в проветриваемом помещении. Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, используем традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки).

 Ежедневно в своей работе с детьми использую такую форму, как пальчиковые игры.

В группе имеется картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений.

Для укрепления зрения использую следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Массаж глаз- проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Детям очень нравятся эмоциональные разминки (похохочем, покричим так, чтобы стены задрожали, или как будто кричит огромный, неведомый зверь и др.)

В процессе проводимых игр «Весёлая пчелка», «Остров плакс», «Шалтай -болтай», «Заводим машину», дети «плачут» и смеются, могут вволю накричатся, погримасничать, свободно выражать свои эмоции, они полностью раскрепощены. Это развивает в них чувство доброты, отзывчивости на чужую боль.

Часто используем минуты покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами,

-   ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы,

- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Для этой работы используем спокойную, классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

В течении дня мы изыскиваем минутки , чтобы доставить детям радость , выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития  и укрепления опорно- мышечной системы ребёнка.

Наряду с традиционными формами работы провожу с детьми точечный массаж от простуды( автор А.И.Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом.     Проводится строго по специальной методике, показана детям с частым простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ.

 Точечный массаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Также знакомлю детей с лечебными точками на утренней гимнастике и на нод. Делаем 1-2 раза в день.

Делая массаж и самомассаж, ребята закрепляют названия частей тела: руки ( правая и левая), плечо, предплечье, кисти рук, пальцы, голова, брови, нос, подбородок, лоб, затылок и т.д.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Широко использую в течение дня, во время принятия пищи, перед сном.

   Важной частью режима считаю дневной сон.

 После тихого часа использую бодрящую гимнастику, куда входят упражнения под музыку. Затем дети для профилактики плоскостопия проходят по ребристой дорожке, по массажным дорожкам. Разнообразные резиновые коврики, дорожки со следами, коврики с пуговицами. К изготовлению этих пособий привлекаю родителей. Упражнения для профилактики плоскостопия во все виды деятельности: ходьба на носках, ходьба по толстому шнуру, с перекатом с пятки на носок. Катание палки ступнёй и пальцами ног, а затем захват и подъем пальцами мелких предметов (палочек, карандашей, камушков, шишек). Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют их.

     После дневного сна, для профилактики опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки, предлагаю детям встать к стене, касаясь ее пятками, ягодицами и затылком и постоять в таком положении

  Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

Коррекционные технологии - Сказкотерапия используем для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще используем авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать.

 Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

* Регулярные прогулки
* Солнечные ванны
* Водные процедуры
* Закаливание
* Регулярное мытье рук с мыло
* Полоскание рта после приема пищи
* Питьевой режим
* Кварцевание
* Проветривание
* Одежда детей в соответствии с температурным режимом

Так же очень важным является уборка помещения в соответствии графиком.