Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №4 «Солнышко» муниципального образования

г. Обь Новосибирской области

**Физическая активность и здоровье детей**

 **раннего возраста**

Подготовила: инструктор по физической культуре

 МБДОУ детский сад №4 «Солнышко»

высшей квалификационной категории

Жарикова Е.З.



г. Обь ,2021 год.

На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Здоровье детей **зависит от ряда факторов:** биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность.
 **Двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структур ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитие организма ребёнка.

 В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части:

·  активность в процессе физического воспитания;

·  физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;

·  спонтанная физическая активность в [свободное время](https://pandia.ru/text/category/vremya_svobodnoe/).

Эти составляющие тесно связаны между собой.

*Выделяют три уровня двигательной активности:*

- ***Высокий уровень***. Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

- Дети со ***средним уровнем***двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности

- ***Низкий уровень***двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

Таким образом, оптимальная двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника.

Поэтому наш детский сад обеспечивает рациональный уровень двигательной активности, который достигается путём совершенствования двигательного режима, так как двигательная активность определяется не столь биологической потребностью ребёнка в движении, сколько факторами социального **характера:**

организацией педагогического процесса, условием внешней среды, воспитанием и обучением.
 Двигательная активность малыша должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку. Поэтому педагоги ДОУ заботятся об организации двигательной деятельности, её разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к её содержанию. Содержательная сторона двигательного режима должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Здоровье - это физическая, гигиеническая, душевная и социальная культура человека; основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие малыша, фундамент его дальнейшего благосостояния.  Охрана здоровья детей, его укрепление составляют предмет особой заботы нас, взрослых.  Формирование двигательных функций – это одна из наиболее важных особенностей детского развития и воспитания.

Всем давно известно, что **движение** - это:

* врождённая, жизненно-необходимая потребность человека
* эффективное лечебное средство;
* познание окружающего мира;
* важное средство воспитания и обучения.

    Сензитивный период развития движений и действий длится в среднем от 1 года до 4 лет, и важность его для общего развития ребенка трудно переоценить. Именно благодаря движению и сопровождающей его усиленной вентиляции легких ребенка происходит насыщение крови кислородом, достаточное для снабжения им тех клеток головного мозга, которые участвуют в развитии всех психических функций.

Таким образом, все воспитательные приемы и методы, ограничивающие свободу движений ребенка в указанном возрасте, без преувеличения являются преступлением против его естественного развития. Отсюда же следует вывод о вреде для развития ребенка малоактивного образа жизни, который присущ многим современным семьям. Протекание этого сензитивного периода неоднородно: в начале периода ребенка интересуют именно движения (у него есть потребность ощутить возможности своего тела),  впоследствии его начинают интересовать все более и более сложные действия, для выполнения которых необходимо обладать определенным уровнем координации, свободы и выразительности движений. Нетрудно представить себе, насколько мир для детей станет богаче, здоровее, безопаснее, если мы, взрослые, не будем препятствовать движениям ребенка, поощрять их инициативу в самостоятельной двигательной деятельности.

 Учёными подобран надежный ключ к правильной организации жизни малыша в детском саду и семье, к формированию его здоровья, умственной активности, умения действовать «рядом» и «вместе» с другими. Этот ключ – движения!

   Необходимость работы в данном направлении:

       Ранний возраст является периодом наиболее быстрого развития строения и функций организма ребенка. Крепкий полноценно физически развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям, а, заболев, справляется с ними с меньшими отрицательными последствиями. Поэтому создание всех необходимых условий для укрепления здоровья и правильного развития организма детей раннего возраста – задача первостепенной важности.

Одним из условий нормального роста и развития ребенка, повышения сопротивляемости его организма, является достаточная двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно – психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной активности, но в раннем возрасте  в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста потребность в движении особенно высока.

Недостаточный объем двигательной активности в раннем возрасте может привести к ранним отклонениям осанки, косоглазию, плохо сформированной стопе и другим заболеваниям в дошкольном возрасте.

Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что последние годы отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме   дня. Это отрицательно сказывается на формировании всех систем и понижает защитные силы детского организма. Заметно возросло количество физически ослабленных детей, поэтому так важен оптимальный двигательный режим в котором бы удовлетворялась естественная и достаточная потребность ребенка в движении.

 Кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин:

* не все родители имеют возможность предоставить своим малышам достаточно времени, места и необходимого оборудование для правильного физического развития,
* некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своего ребёнка (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей

 На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения.

          Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребёнка.

         Развитие основных движений в условиях целенаправленного руководства связано с развитием психических процессов (внимание, восприятие, воображения, мышления), способствует повышению общего жизненного тонуса, воспитанию чувств, интереса и определённого отношения к своей деятельности.

        Если ребенок много двигается, он быстрее и легче привыкает к новой обстановке. Малыши охотнее идут в группу, мгновенно перестают плакать, если мы переключаем их внимание на активную двигательную деятельность, да еще с интересной игрушкой. Поэтому, работая с детьми раннего возраста, мы уделяем большое внимание формированию двигательных функций.

Для организации работы по данному направлению определили основные задачи:

* создать условия, побуждающие детей к двигательной активности;
* научить детей правильно двигаться;
* заложить основы физической культуры.

        Двигательную активность осуществляли согласно двигательному режиму, в который входят: утренняя гимнастика, подвижные игры, игровые упражнения, непосредственно образовательная  деятельность по развитию движений. В основу методики обучения детей движениям, опирались на следующие  принципы:

* доступность;
* систематичность;
* последовательность;
* повторность

     Одним из основных условий  полноценного физического развития ребенка   является создание предметно-развивающей среды в группе. В группе имеются игры и оборудование для развития ходьбы и других движений детей (игрушки, которые можно катать, бросать; дорожки для ходьбы, , скамейки, дуги разной высоты, лесенка-стремянка, разнообразные мячи, мягкое бревно, коврики, канат; погремушки, колечки, султанчики, ленточки, платочки, флажки, гимнастические палки, , кольцебросы, различные маски для проведения подвижных игр.

 Во время выполнения физических упражнений, игр каждому ребёнку предоставляется достаточная площадь для движений, своё пособие. Никаких ожиданий, очередей, никакой спешки и суетливости! Если помнить, что игры с движениями и в движении - счастливейшие минуты в жизни ребёнка, то всё будет в порядке.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

Двигательная активность способствует:

* повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
* росту физической работоспособности;
* нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
* появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

      Каждое утро с детьми начинаем с утренней гимнастики. Главное назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы поднять эмоциональный и мышечный тонус детей, устранить заторможенность после сна, взбодрить ребенка. В холодный период года гимнастику проводим в группе, а в летнее время на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении (в зависимости от экологических  и погодных условий). Воздушная ванна в сочетании с упражнениями, составляющими комплекс утренней гимнастики, улучшает деятельность внутренних органов дыхания, кровообращения, пищеварения, повышает тонус нервной системы. После утренней гимнастики дети принимают водные процедуры (умываются).

    Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы.  Для того, чтобы достичь эффективного влияния утренней гимнастики мы тщательно к ней готовимся (составляем комплексы – 2 на один месяц, в которых определяем дозировку, темп выполнения упражнений, порядок проведения).

          Еще одним обязательным физкультурно-оздоровительным мероприятием стало для нас проведение корригирующей гимнастики после дневного сна. Мы заметили, что ее ежедневное выполнение положительно влияет на детей. У них поднимается не только настроение, но и мышечный тонус. Во время проведения гимнастики  стараемся учитывать правильную нагрузку на мышцы, даём детям немного отдохнуть после очередного движения. Обязательным условием проведения гимнастики является игровая форма. Малыши с удовольствием выполняют и имитируют движения жучков, бабочек, животных .Непосредственно образовательную деятельность по образовательной области «Физическая культура» проводим в игровой форме, с введением увлекательных упражнений во всех частях организованной деятельности, что способствует повышению интереса детей, развитию эмоциональных чувств.

Два раза в неделю проводится непосредственно- образовательную  деятельность по развитию движений  детей, которая  состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Структура и дозировка: вводная часть – 1 мин.; основная часть  – 6-8 мин.; заключительная часть – 1 мин.

        Вводная часть: организация детей и постепенное введение их в ритм занятия. Содержанием этой части является знакомым детям материалом, например, ходьба. По мере того, как овладевают двигательными умениями, усложняем содержание вводной части за счет упражнений в равновесии (ходьба по дорожке, лежащей на полу, перешагивание через кубик и т.д.).

       Основная часть: упражнения общеразвивающего характера, на развитие основных видов движений и подвижная игра. Общеразвивающие упражнения даются из исходного положения, сидя (на полу, на стуле, скамейке), лежа и стоя. Из трех-пяти упражнений два-три из исходного положения, сидя и лежа, так как они формируют осанку и дают разгрузку позвоночнику и стопе ребёнка. При выполнении всех упражнений на одном занятии используем однотипные пособия или игрушки. Это помогает сосредоточить внимание детей.

        Кульминационная часть – это подвижная игра, которая повышает активность, обогащает двигательный опыт, воспитывает умения согласовывать движения со словом.

        Проводим подвижные игры с использованием  пособий (клубки султанчики, мячи, погремушки и т.д.) и игрушек, так как они дают возможность конкретизировать задание (догони мяч, доползи до погремушки, найди игрушку). Основным правилом всех игр является умение согласовывать свои движения со словом, являющимся сигналом.

       Заключительная часть: основная задача этой части – постепенно привести организм ребенка в спокойное состояние.

        В своей работе мы используем не только готовые комплексы упражнений, но и составляем их самостоятельно, придерживаясь следующих принципов:

* учитываем возможность детей каждой группы и уровень имеющегося двигательного опыта;
* не заменяем полностью все упражнения предыдущего занятия, а оставляем 2-3 знакомых, которые дети слабо усвоили, требующие повторения;
* повторяем те упражнения с детьми, которые доставляют им радость;
* предусматриваем постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце непосредственно организованной деятельности;
* чередуем нагрузки на все основные группы мышц.

       Один раз в месяц  непосредственно образовательную деятельность по развитию движений детей раннего возраста проводим в различных вариантах:

* по единому сюжету («Прогулка в лес», «На бабушкином дворе» и т.п.);
* тренировочное занятие («Дорожка с препятствиями»);
* построенную на одном движении;
* построенную на подвижных играх.

        Движение и игра для малыша не только жизненная необходимость - это сама жизнь. И самой правильной формой физического развития детей является игра. Поэтому в работе мы используем только игровую форму проведения непосредственно образовательной деятельности, гимнастик. Знакомим детей с новыми игрушками и обучаем их разнообразным движениям с ними. Кроме того, придумываем множество движений и в играх с образными игрушками. Например, усадив на стулья кукол, дети показывают им, как правильно подлезать под скамейку, и вот обычное движение превращается в забавную игру.

А главное в этом - то, что дети многократно самостоятельно повторяют движение. Стараемся значительно разнообразить движения и в играх с использованием физкультурных пособий (мяч, обруч). Сначала действия с ними предельно просты и не носят специфического характера, но потом  говорим, что например, обруч "превращается" в машину, в домик, в гнездышко... Затем в детские игры включаем более сложные физкультурные пособия (скамейки, кубы, ящики и другие).

         Одним из средств развития движений, а так же удовлетворения двигательной активности детей раннего возраста являются подвижные игры. Они привлекают малышей своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий. Кроме этого, подвижные игры способствуют также развитию внимания, памяти, воображения, формированию личностных качеств (самостоятельность, активность). Участвуя в этих играх, дети приобретают опыт общения со сверстниками и взрослыми. Взрослый является организатором и активным участником игр: выполняет роль ведущего (читает текст, который служит сигналом к началу и окончанию движений) и одновременно действует вместе с ребенком, являясь образцом для подражания.

Понимая важность проблемы развития двигательной активности детей раннего возраста средствами подвижных игр, мы поставили перед собой следующую цель: Создание благоприятных условий для полноценного физического и психического развития детей раннего возраста путем удовлетворения потребности в двигательной активности детей раннего возраста в подвижных играх.

В своей работе мы решаем такие задачи:

1. Умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Умение двигаться свободно и самостоятельно.

3. Формировать физические качества личности - смелость, ловкость, чувство радости от совместных действий с другими детьми.

4. Сделать физическую культуру частью здорового образа жизни ребёнка в семье.

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей раннего возраста планируется нами в различное время дня в соответствие с режимом дня. Подвижные игры включаем в физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, а также в часы самостоятельной деятельности детей. При этом мы фиксируем свое внимание на том, чтобы каждый ребенок в течение дня принял участие хотя бы в одной игре, вовлекая малышей в игру.

Так дети третьего года жизни с удовольствием выполняют такие игровые упражнения как:

«Полетаем как птички»

«Попрыгаем как зайчики»

«Цыплята клюют зёрнышки»

Через эти игры - упражнения дети учатся умению передавать простейшие образные действия некоторых персонажей. Развитие и совершенствование движений обусловлено повседневностью их применения, это такие движения: как ходьба, бег, лазанье, подпрыгивание, которые широко применяются не только в самостоятельной деятельности, но и в подвижных играх.

Наша задача при организации подвижных игр с детьми раннего возраста - научить выполнять ряд правил: бежать в определенном направлении, останавливаться по сигналу. При планировании мы учитываем разнообразие движений, вызывающих деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживленным движениям.

В первой младшей группе организуем игры сложного содержания, в которых выделяется роль ведущего. Играя в подвижные игры: «Весёлые зайчата», «По ровненькой дорожке», «Пузырь», «Карусели», дети учатся играть по правилам, соотносить действия со словами.

Чтобы дети имели представление о сюжете игры, проводим предварительную работу: чтение художественной литературы, наблюдение в природе, наблюдение за повадками животных и птиц, наблюдение за деятельностью людей.

Мы активно принимаем участие в игре с детьми раннего возраста и берем на себя ведущую роль, показывая, что и как надо делать. Наше позитивное эмоциональное состояние передаётся детям. Путём показа, объяснения мы обучаем детей навыкам движения, регулируем число повторений, подбираем разные игры по трудности выполнения того или иного движения, обеспечиваем определённую физическую нагрузку.

Используем в работе с детьми игры различного содержания:

* с ходьбой и бегом;
* с ползанием;
* с бросанием и ловлей мяча;
* с подпрыгиванием;
* на ориентировку в пространстве;
* с разнообразными движениями и пением.

Для обогащения игрового опыта детей используем следующие приемы:- поддержка инициативы ребенка, поощрение действий вызывает у него желание еще раз повторить какое-нибудь упражнение (пройти по широкой и узкой дорожкам, перешагнуть через листочек, догнать не только большой, но и маленький мячик, бросить не только мешочек с песком, но и «снежный комочек», а неоднократное повторение движений улучшает качество их выполнения),введение игрового персонажа, обогащение игровых сюжетов. Учитывая особенности раннего возраста, малышам трудно точно выполнять движения по слову воспитателя, мы предлагаем игровые ситуации, побуждающие ребенка выполнять различные движения, например кукла Катя катает мяч, а теперь мячик к Сереже покатится или кошка играет с мышками, а теперь дети будут мышками.

Для применения любой из поставленных задач необходимо спортивное оборудование и атрибуты (игрушки, шапочки - маски, массажёры и др.) в изготовлении которых большую помощь оказывают родители.

Работа по физическому воспитанию ведётся совместно с родителями: это приобщение к здоровому образу жизни (совместные игры, прогулки), знакомим родителей с содержанием и словами подвижных игр, привлекаем к обустройству участков в летнее и зимнее время, всё это способствует развитию у детей двигательных умений и навыков.

Таким образом, на рубеже раннего возраста ребенок приобретает опыт в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на освоение основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазанья и бросания мяча в одном из приоритетных видов детской деятельности - игре. В контексте нашей работы таковой является подвижная игра. Именно в подвижной игре ребенок удовлетворяет свою природную подвижность, именно в ней ребенок раннего возраста совершенствуется в двигательном развитии, в умении правильно вести себя в коллективе, а значит, это является благоприятным условием для полноценного физического и психического развития детей раннего возраста.

Индивидуальную работу с детьми раннего возраста по физическому развитию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям, воспитатель не только предлагает ребёнку правильно выполнить упражнение, например по его образцу, но и старается вызвать интерес к задаче. Объединение детей в небольшие группы целесообразно при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил, и усвоения обязательности этих выполнений. Выделение застенчивых детей в роли ведущих, вовлечение малоподвижных детей в двигательную деятельность и т. д. Таким образом, сложные задачи индивидуальной работы и работы с небольшими группами детей требуют от воспитателя тонкого мастерства, чуткого отношения к детям, строгого сравнительного учёта результатов работы, показывающего прогресс психического и физического развития детей.

   Музыкальное сопровождение - еще один способ заинтересовать детей. С этой целью для группы родители приобрели магнитофон и записи с детскими песнями, а также ритмической музыкой. Весёлая музыка повышает двигательную активность детей, создает хорошее настроение, заряжает положительной жизненной энергией. При организации и проведении двигательной активности детей не только не запрещается улыбаться, но и приветствуются все проявления хорошего настроения. Яркими жестами, хлопками дети выражают свою радость от проделанной работы. Они не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями. Они уверены в успехе, у них всё получается.

В  своей работе мы так же большое внимание уделяем и закаливающим мероприятиям, что является неотъемлемой частью полноценного физического развития.

Прежде всего -  это:

* соблюдение температурного режима в группе;
* правильная организация прогулки и её длительность;
* соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние ребёнка;
* облегчённая одежда в детском саду.

      С детьми проводим следующие закаливающие процедуры:

* коррегирующая гимнастика, ходьба босиком по дорожкам «здоровья» (профилактика плоскостопия и нарушения осанки);
* дыхательная гимнастика после сна;
* умывание, мытьё прохладной водой рук по локоть;
* подвижные игры и упражнения для укрепления мышечной и костной ткани, опорно-двигательного аппарата;
* упражнения и игры на разгрузку мышечного и эмоционального напряжения, релаксация;

          Перед сном дети раздеваются в групповой комнате, где температура воздуха выше, чем в спальне на 2-3 градуса и переходят в майках и трусиках в спальню. Спят дети в теплое время года при открытых фрамугах, в холодное в хорошо проветренной спальне.

        Перед тем как приступить к закаливанию, все мероприятия и их последовательность обсуждаю с родителями. Осенью, после периода адаптации провожу анкетирование на тему: «Влияние закаливания на здоровье ребенка». Меня интересует мнение родителей, как они относятся к закаливанию, что они думают о влиянии закаливающих мероприятий на здоровье малыша.

         Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым и физически развитым, поэтому я работаю в тесном контакте с родителями.

  Работа с родителями

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном физическом  развитии, повышении двигательной активности можно добиться только совместными усилиями детского сада и семьи. Первейшая задача этого единства в воспитании детей раннего возраста – обеспечить безболезненное привыкание малыша к дошкольному учреждению в адаптационный период. Необходимо выявить состояние здоровья, физического и двигательного развития детей

  . Родители часто не задумываются о том, что малая подвижность неестественна для маленького ребенка, она имеет причины – нездоровье ребенка, его недостаточный двигательный опыт, отсутствие условий для движений, психологический дискомфорт .

        Проводя работу с родителями по различным вопросам физического развития детей раннего возраста, мы советуем им, какие игрушки, развивающего характера  лучше подарить детям. Обращаем внимание родителей на одежду детей, на то, как трудно слишком тепло одетым детям двигаться во время прогулки, как вредно отражается на детях чрезмерное кутание.

        После анкетирования родителей мы узнали, чем занимаются дети нашей группы дома, какие они имеют возможности для развития движений в домашней обстановке, проводят ли родители с детьми закаливающие мероприятия, как отражается работа детского сада в играх и занятиях детей.

         Проводим беседы с родителями о необходимости формировать у ребёнка привычку к ежедневным занятиям физкультурой, объясняем, что личный пример родителей - большая сила в воспитании детей. Ведь в тех семьях, где родители занимаются спортом, ребёнок с ранних лет привыкает к физической культуре. Стараемся всегда держать родителей в курсе своих задач. Проводим индивидуальные беседы, где ставим родителей в известность: в чём затруднения у ребёнка и как их преодолеть, над чем больше работать, чему уделить внимание. В информационном уголке для родителей систематически вывешиваем материал о подвижных играх и упражнениях, различные консультации на темы: «Спорт или физкультура», «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой», «Можно ли заниматься физкультурой в квартире», «Как правильно организовать режим дня», « Во что и как играть во дворе», «Быть в движении, значит укреплять здоровье» и многое другое. Так же родителям был предложен комплекс дыхательной гимнастики, комплекс развивающих упражнений и подвижных игр. Имеется и библиотечка для родителей с литературой о физическом развитии и воспитании детей и всей семьи, рассказы, стихи для семейного чтения; тематические папки-передвижки. Родители с удовольствием оказывают помощь в оформлении спортивного уголка. Ими были сделаны  султанчики, флажки, нашиты платочки, изготовлены маски, связаны шапочки для подвижных игр, нашиты разные массажные дорожки и коврики.

      Работа с детьми и родителями по данному направлению дала положительный результат: дети намного меньше стали болеть, в группах раннего развития нет малоподвижных, малоактивных детей. Все дети много двигаются, увлечённо действуют с любым предметом (мячом, флажком). Малыши умеют быть рядом друг с другом, с удовольствием и интересом играют в подвижные игры.

       В настоящее время сохранение и укрепление здоровья детей является самой актуальной проблемой, поэтому мы постоянно работаем в этом направлении. Регулярно изучаем новую методическую литературу, используем в работе здоровьесберегающие и компьютерные технологии. Делюсь своим опытом работы с коллегами  детского сада .