**Доклад**

**«Система работы по оздоровлению детей в различных видах деятельности в младшей группе «Ромашка»»**

Воспитатель: Морозова Наталья Евгеньевна

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

*В.А. Сухомлинский.*

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребёнка.

В работе с детьми в младшей группе я использую разнообразные здоровьесберающие технологии:

- Каждое утро приём детей начинается с осмотра и измерения температуры;

- Утренняя гимнастика ежедневно с предварительным проветриванием помещения.

Способствyет  формированию ритмических умений и навыков, позволяет дать детям хороший заряд бодрости, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, помогает развитию правильной осанки;

- Мытье рук с самомассажем;

- Подвижные игры с физическими упражнениями ежедневно.

Игра в раннем возрасте помогает:  
1) обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение; 2) освоить групповые правила поведения;  
3) наладить контакт между взрослыми и детьми;  
4) развить ловкость и координацию движений;

- Физиопроцедуры “Чесночные” киндеры. Для профилактики острых респираторных заболеваний .Фитонциды раскладываем в помещении;

- Во время образовательных событий проводятся физкультминутки:

Пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, воображение, кровообращение, быстроту реакции;

**Физкультминутка — прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом;**

**Динамическая пауза – это пауза заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности;**

- Дыхательная гимнастика.  
Развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма при помощи таких упражнений, как «Надуваем воздушный шар» (имитация надувания воздушного шара), «Подуй на ленточки» (дуем перед собой на привязанные к палочке ленточки) и другие;

- Самомассаж.

Данное упражнение является не просто физическим воздействием на тело ребенка, но и средством снятия психологического напряжения в течение дня. Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма, нервной системы;

- Физкультурные образовательные события.

Укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Направлены на обучение двигательным умениям и навыкам;

- **Ритмопластика.**

**Является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребёнка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом.**

**Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы;**

**-** Закаливание.

При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность;

- **Релаксация**.

Глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения;

Главная цель моей работы с детьми – сохранять и укреплять их здоровье, формировать привычку к здоровому образу жизни.