**«**Оздоровление детей младшего дошкольного возраста**»**

Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова.”, “Здоровью цены нет.”. Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Обратиться к этой проблеме меня побудили следующие исследования, которые проводились российскими медиками. Был произведен сравнительный анализ показателей здоровых детей (по материалам статей доктора медицинских наук профессора В.Р.Кучмы и доктора медицинских наук М.И.Степановой), которые выявили неблагоприятную тенденцию. Количество детей с хронической патологией увеличилось за последние 10 лет в 2 раза, а детей, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, уменьшилось в 3 раза.

Первое, с чем я столкнулась - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки. И одной из основных причин таких результатов является неосведомлённость родителей в вопросах педагогики и, в частности, физического воспитания детей.

     Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, в частности группу младших дошкольников, показало, что папы и мамы мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий (“не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди”), даже от здорового соперничества в подвижных играх. Из лучших побуждений, конечно. Такая родительская любовь рискует превратиться в свою противоположность и принести только один вред. Ведь доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе - то и закаливают организм. Своевременное развитие основных двигательных навыков, так же важны, как и своевременное интеллектуальное развитие ребёнка - например, развитие речи.

В своей работе по оздоровлению детей я использую следующие виды деятельности: физкультурные занятия, физкультурные паузы, подвижные игры, пальчиковые игры, игры на свежем воздухе(мало подвижные игры, народные игры), утренняя гимнастика, гимнастика после сна.

Работу с детьми провожу как со всей группой так и по подгруппам.

В процессе работы мною соблюдались следующие **принципы**.

1. Систематичность;

2. Последовательность;

3. Дифференцированный и индивидуальный подход;

4. Доступность;

5. Онтогенетический принцип - учет возрастных и психических особенностей ребенка;

6. Деятельностный - организация совместной игровой деятельности с ребенком.

Дети с большим удовольствием занимаются физическими упражнениями, подвижными играми – где иногда придумывают свои правила игры, вовлекая своих родителей для игры с ними.

Проведено родительское собрание на тему: «Развитие

двигательной активности детей младшего дошкольного возраста»

Совместный досуг детей младшего дошкольного возраста, родителей, педагогов «Папа, мама, Я - спортивная семья», с целью побудить интерес родителей к совместной подвижной деятельности с детьми, развития сотрудничества между родителями и сотрудниками детского сада. Все участники получили массу положительных эмоций.

Работая по данному направлению, мне удалось достичь хороших результатов. У детей заметно возрос интерес к спортивным занятиям, а так же к играм разной подвижности, они стали более подвижными, уверенными самостоятельными, активными в образовательной деятельности.

Результаты диагностики проведенной в конце года показали увеличения высокого уровня: в самостоятельности в выполнении упражнений, соблюдении общего темпа в выполнении упражнений, а так же дети с большим интересом стали играть в подвижные игры. Так же заболеваемость в группе намного уменьшилась.

Я считаю, что дети должны развиваться физически не только в дошкольном учреждении, но и дома с семьей, в следствии чего здоровье детей будет намного лучше.

Барышева Ольга Сергеевна,

воспитатель МКДОУ г.Новосибирска

 «Детский сад № 445 комбинированного вида»

Ленинского района