**"Растим здоровых детей"**

**(физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ)**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Охрана и укрепление здоровья детей, всесторонне физическое развитие, закаливание организма- вот главная цель сотрудников дошкольной группы«Светлячок» МКОУ НОШ д.Азиково.

Наш детский сад работает над этой проблемой несколько лет. Из года в год мы организуем оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год:

1. Гимнастика после сна/ ежедневно в течение года/
2. Утренняя гимнастика/ ежедневно в течение года/
3. Дыхательная гимнастика
4. Точечный массаж / в период эпидемий ОРЗ/
5. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
6. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
7. Проветривание спальни/перд и после сна/
8. Пальчиковая гимнастика
9. Витаминизация: соки, напитки/ежедневно/
10. Профилактические прививки
11. Профилактика плоскостопия/ежедневно/
12. Профилактика осанки детей/ежедневно/
13. Закаливание солнцем ,водой /в летний период/
14. Физкультминутки /ежедневно/
15. Подвижные игры/ежедневно/
16. Прогулки /ежедневно/
17. Проводить работу по профилактике оздоровительных мероприятий в течение года
18. Степ-аэробика/ежедневно после сна/

Исходя из принципа « здоровый ребенок -успешный ребенок»,считаем невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется создание здоровьесохраняющей среды в условиях детского сада.

Для выполнения физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДГ созданы следующие условия:

* Спортивный зал в здании школы
* Разрабатывается спортивная площадка для подвижных и спортивных игр

Предварительно составляется план работы совместной деятельности на год, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах. Планируются медико-педагогические совещания.

Консультация для воспитателей: «Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна», «Физическая готовность к школе»

Планирование консультаций на педсоветах: «Охрана жизни и здоровья детей», «Итоги оздоровительной работы»

Планирование медико-педагогических совещаний: «Эффективность физкультурно-оздоровительной работы»

В своей работе воспитатели дошкольной группы используют различные виды занятий, среди которых преобладают:

* Сюжетно-игровые занятия ,состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности.
* Занятия- соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
* Занятия- тренировки основных видов движений;
* Занятия по традиционной схеме: водно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, подвижные игры
* Занятия- зачеты, на которых дети сдают физические нормативы на время;

Большую часть времени в дошкольной группе ребенок находиться в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Конечно, хорошо бы, если в детском саду был инструктор по физической культуре, который бы помогал воспитателям, но в нашем ДОУ такого нет, поэтому воспитатели сами подбирают упражнения и занятия по различным видам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

* Подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
* Оборудование физкультурного уголка;
* Организация самостоятельной двигательной активности детей в группеи на прогулке;
* Оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье;

Основными проблемами, требующими совместной деятельности педагогов:

1.Физическое состояние детей, посещающих дошкольное учреждение.

2.Оптимизация двигательного режима детей в ДОУ.

3. Профилактика заболеваний.

4.Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности6 утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Детям проводятся следующие профилактические мероприятия:

* Вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой и закладывание мази(оксолиновой) в нос;
* Витаминизация;
* Дыхательная гимнастика;
* Закаливающие процедуры

Утренняя гимнастика, физкультурные занятия

Прогулки на свежем воздухе (-20)

Хождение по группе босиком

Воздушные ванны без маек (/16,/18)

Такие же мероприятия проводятся и в весеннее -летний период, только закаливающие процедуры:

* Ежедневные прогулки на свежем воздухе
* Воздушно-солнечные ванны
* Хождение босиком по песку

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т.д. Но главные «киты» на которых держатся жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно -сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Из этого следует сделать вывод: вся система физического воспитания в дошкольной группе должна быть , прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечно – сосудистой, дыхательной и иммунной системы организма. Основным же средством этого развития являются движения.

В содержание оздоровительного физкультурного занятия включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать или комплексы дыхательных упражнений.

**Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.**

**Цель:** Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

**Задачи:**

1. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких.

**Основные правила.**

* Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
* Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.
* Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
* Дышать носом.
* Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в детских садах используется применение точечных массажей.

**Массаж рук**

**Цель:** воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

* “Мыть” кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.
* Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
* Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
* Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладошкой – вниз и “стряхнуть воду”.

**Массаж ушных раковин**

**Цель:** вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

* Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:
* поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;
* ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);
* нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”);
* лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);
* с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

**Массаж головы**

**Цель:** Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

* Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
* Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
* “Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегает” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
* С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

**Массаж лица**

**Цель:** предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

* Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.
* Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).
* С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).
* Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
* Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

В детском саду оздоровительным мероприятиям должно отводиться одно из главных мест:

* воспитание с детства разумного отношения к здоровью, правильный режим дня;
* рациональное, сбалансированное питание;
* оптимальная двигательная активность, физическая культура;
* закаливание – адаптация организма к различным условиям окружающей среды;
* профилактическая работа (полоскание рта отварами трав, чесночно-лимонный настой и т.д.);
* здоровьесберегающие технологии и общеоздоровительные мероприятия.

Одно из направлений оздоровительной деятельности ДОУ это потребность детей в здоровом образе жизни. Чтобы привить детям эту потребность они должны знать:

* значение здорового образа жизни;
* осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
* обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
* взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
* научиться приемам самомассажа;
* усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.

Действенным путем решения этих задач является ежемесячное проведение «Дня здоровья».

Примерное тематическое планирование занятий:

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Тема занятий |
| Сентябрь | “Вот я какой” |
| Октябрь | “Чтобы быть здоровым” |
| Ноябрь | “Наши органы дыхания” |
| Декабрь | “Наши органы слуха” |
| Январь | “Как сохранить хорошее зрение” |
| Февраль | “Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми?” |
| Март | “Мои защитники кожа, ногти, волосы” |
| Апрель | “Внутренние органы” |
| Май | “Правила на всю жизнь” |

Планирование “Дней здоровья” в детском саду поможет вырастить детей здоровыми, выносливыми, физически подготовленными ко второй ступени в жизни ребенка, т.е. к поступлению в первый класс.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

* Совершенствование системы физического и психического воспитания

на основе реализации дифференцированного подхода к каждому

ребенку.

* Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей

в оздоровлении детей.

* Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов

в сохранении и укреплении здоровья детей.

* Снижение заболеваемости детей в ДОУ.
* Стимулирование внимания дошкольников и их родителей к вопросам

здорового образа жизни, рациональной двигательной активности и

правильного питания в условиях семьи.

* Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в

образовательный процесс.

* Сокращение дней, пропущенных по болезни детьми и сотрудниками

ДОУ.

* Улучшение показателей физического развития детей.