**«Организация оздоровительной работы в ДОУ»**

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны. Поэтому одной из основных задач детского сада является охрана  жизни  и  укрепление  физического и психического здоровья воспитанников, формирование культуры, основ личной гигиены и здорового образа жизни.

Ведущие цели оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Совершенствование условий для обеспечения физического и психического здоровья детей в соответствии с ФГОС ДО, СанПиН. Комплексный подход и реализация  физкультурно-оздоровительных мероприятий в контакте со всеми участниками педагогического процесса (педагоги, медицинские работники, родители, дети). Вся работа по физическому воспитанию детей проводится с учетом их состояния здоровья инструктором ФИЗО и воспитателями групп при регулярном контроле со стороны медицинской сестрой и администрации ДОУ. В детском саду разработаны инструкции по охране жизни и здоровья воспитанников, составлен перечень бесед по охране жизни и здоровья воспитанников. В каждой возрастной группе оформлены папки с этими материалами.

В нашем детском саду выполняются все виды здоровье сберегающих технологий: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения педагогов дошкольного образования; просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

**Элементы медико-профилактической технологии**

 организация мониторинга здоровья дошкольников,

 разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья,

 организация и контроль питания, физического развития, закаливания дошкольников,

 организация профилактических мероприятий в детском саду,

 организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН,

 организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Элементы физкультурно-оздоровительной технологии**

 развитие физических качеств, двигательной активности

 становление физической культуры дошкольников,

 профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,

 воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

 ритмика

 развитие мелкой моторики

 дополнительные образовательные услуги спортивной направленности (художественная гимнастика для девочек, спортивная гимнастика для мальчиков)

Для ребенка, как и для взрослого необходима эмоционально благоприятная обстановка в группе, образовательном учреждении.

Психолого  - педагогическое сопровождение ребенка ведет психолог. Ребенок, имеющий какую-либо проблему в развитии получает квалифицированную помощь, направленную на индивидуальное развитие.

Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды ДОУ доводится до соответствия санитарно-гигиеническим требованиям, и обеспечивают физкультурно-оздоровительную работу.   В  детском саду есть спортивный и музыкальный залы. Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

 различный спортивный инвентарь;

 спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;

 спортивная футбольно-баскетбольная площадка

 физкультурные уголки (во всех группах);

 кабинет медицинского работника;

  лампы для кварцевания помещений (стационарные и переносные);

 подбор и маркировка мебели согласно физиологическим особенностям детей.

С целью снижения заболеваемости в детском саду разработана и успешно применяется система закаливающих мероприятий в повседневной жизни и специально организованная. Используются все природные факторы: вода, воздух, солнце. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

**Профилактическая работа включает в себя:**

- облегченную одежду для детей в детском саду

- соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья.

- соблюдение температурного режима в течение дня

- соблюдение режима проветривания

- гимнастику после сна

- мытье прохладной водой рук

- правильную организацию прогулки и ее длительность

- неспецифическую профилактику респираторных заболеваний (витаминизация третьих блюд, аромотерапия – лук, чеснок).

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, необходимо менять последовательность видов деятельности детей на прогулке в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий.

Большую часть времени в ДОУ ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. В утреннюю гимнастику и физкультурные занятия включаются коррегирующие упражнения для профилактики сколиоза, нарушения осанки, плоскостопия. Во время организованной образовательной деятельности проводятся двигательно-оздоровительные моменты: упражнения и задания на развитие мелких мышц руки, задания на развитие мимики и артикуляции и т.п.

   После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс гимнастики после дневного сна***,***который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены»; разминка в постели - дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений; дети выполняют произвольные танцевальные музыкально-ритмические движения под музыку.

В течение года, ежемесячно, на производственных совещаниях, на педсоветах проводится анализ заболеваемости и посещаемости.

Адаптация детей к условиям детского сада проходит в спокойной форме. У 93% детей она протекает в легкой и средней степени тяжести.

**Во время адаптационного периода для детей создается щадящий режим:**

- сокращенный день для малыша

- присутствие мамы в группе

- повышенное внимание со стороны персонала группы.

   Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой. Составляется план работы на год, включающий в себя консультации для воспитателей, родителей, выступления на педагогических советах, совещаниях. Медицинская сестра учит педагогов определять признаки утомления у детей по изменению окраски кожи, выражению лица, частоте дыхания, появлению потливости и своевременно регулировать характер их деятельности, переключая на более спокойный или, наоборот, интенсивный.

Все медицинские услуги в пределах функциональных обязанностей оказываются постоянно. Прививки: реакция Манту, профилактические прививки по возрасту АКДС, полиомиелит, РВ-кори, РВ-паротита, детям подготовительной к школе группы БЦЖ, против гриппа. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов поликлиники. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми. Дети с нарушениями направляются на консультацию специалистов. Особое внимание медсестра уделяет адаптационному периоду при поступлении детей в детский сад.

  В системе физкультурно-оздоровительной работы детского сада прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха педагоги учитывают климатические условия, особенности сезона и природные факторы.   Темы праздников самые разнообразные «Мы – спортсмены»,   «Веселые старты», «Зимушка-зима», «Праздник Нептуна» и т.д. Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Уже традиционно в ДОУ проводятся неделя здоровья. В проведении этих мероприятий принимает участие весь коллектив, тщательно продумывается план проведения каждого дня, учитывая время года и погодные условия. В организацию работы с детьми включаем разные виды деятельности, насыщенные как спокойными, так и интенсивными движениями. Это игры и игровые упражнения, спортивные соревнования, целевые прогулки-походы. В театрализованной или игровой форме легче усваиваются двигательные навыки и гигиенические знания. При организации активного отдыха воспитателями красочно оформляются места проведения (группа, спортивная площадка) в соответствии с намеченным содержанием мероприятий, а также используется музыкальное сопровождение. Все мероприятия проводятсяв присутствии мам и пап, дедушек и бабушек. Родители остаются довольны такими мероприятиями, высказывают пожелания проводить их чаще.

  Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами нашей работы являются организованная деятельность, режимные моменты, спортивные соревнования, досуги, в процессе которых сообщаем детям новые сведения и закрепляем ранее полученные представления. В процессе ознакомления с окружающим миром формирует представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни.

На занятиях экологической направленности  формируем представления  детей об условиях необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.  
При воспитании культурно-гигиенических навыков формируем привычку правильно: умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

Расширяем представления о ЗОЖ  через: сюжетно-ролевые игры  «Больница», «Аптека», «Семья», чтение художественной литературы: «Сказка про ногти», «Грязнуля Витя» И.Губина, «Птичка Тари», «Зубик-Зазнайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад», разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье. Продолжаем знакомить детей с правилами сохранения своего здоровья и заботе о нём. Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных навыков используем настольные и дидактические игры («Аскорбинка и её друзья»,    «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом и т.д.) Считаем, что к моменту выпуска детей в школу они получают необходимые представления о ЗОЖ и имеют стойкие навыки и привычки сохранения своего здоровья.

    Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Мы включаем в меню фрукты, соки, напитки,   лимонный чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости.

Основными принципами организации рационального питания является обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма:

 Выполнение правил технологии приготовления блюд;

 Соблюдение режима питания (питание по санитарным нормам);

 Введение второго завтрака;

 С-витаминизация блюд;

 Замена продуктов для детей аллергиков;

 Организация питьевого режима;

 Сервировка стола;

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются такие формы работы, как информационные уголки здоровья «Здоровые дети », «Как я расту», проводятся консультации, родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, анкетирование. Родители - постоянные участники всех конкурсов, проводимых в ДОУ.

Детский сад осуществляет преемственную связь с  МКОУ СОШ № 15. Физкультурно-оздоровительные мероприятия направлены на развитие у дошкольников и младших школьников элементарных представлений о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены. Выпускники детского сада, поступив в школу, посещают разнообразные спортивные секции: волейбольную, баскетбольную,  футбольную, танцы. И в дальнейшем планируется систематизировать работу по преемственности детского сада со школой и другими общественными организациями в вопросах воспитания здорового поколения.

   Положительный эффект укрепление физического здоровья детей даёт использование в работе нетрадиционных форм оздоровления таких, как: дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры, музыкально-ритмические движения, психогимнастика, игропластика, игры-путешествия.

   Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный,  системный подход к организации  физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятийпозволит   эффективно  способствовать  укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную  динамику оздоровления детского организма, позволит   достичь положительных результатов: повышения  уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей,  положительную динамику в распределении по группам здоровья,  профилактику и коррекцию  отклонений  физического  развития  воспитанников.

Грамотная организация  здоровьесберегающей  среды, а также  использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли нам максимально снизить статический компонент в режиме дня наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Воспитатели стали замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельность, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально- двигательная  сфера ребёнка. У детей наблюдается  гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась  естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и  мелодичной.

Результаты убеждают в правильности и действенности выбранных нами мер в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы. Однако мы не останавливаемся на достигнутом уровне. Наш творческий поиск продолжается и сегодня.

В нашем детском саду особое внимание уделяется укреплению физического здоровья детей. Одной из форм оздоровительной работы являются систематические проведения "Дней здоровья"