**Система оздоровления детей  дошкольного возраста в**

**АУ ДО «Детский сад Солнышко Уватского муниципального района»**

Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова”, “Здоровью цены нет”. Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, когда ребенок большую часть времени проводит в детском саду? Основной задачей дошкольных учреждений является оздоровление, обеспечение всестороннего физического развития ребенка. В связи с этим перед нами встают вопросы, требующие решения: Как добиться, чтобы ребенок был здоров? Что нужно делать для этого? Какие меры предпринять?

В нашем детском саду проблема оздоровления детей решается с путем комплексного подхода, который предполагает  реализацию следующих направлений:

1. Организация режима двигательной активности, включающая организованную и самостоятельную деятельность.

Привычки закладываются в начале жизни и свидетельствуют о том, что физически активные дети, как правило, чаще становятся физически активными взрослыми. Регулярная физическая деятельность способствует формированию крепкого здоровья, уменьшает эмоциональные проблемы, такие как тревога и депрессия, ребенок чувствует себя уверенным, счастливым и расслабленным, у него улучшается сон.

Правильная организация физкультурно-оздоровительной работы, а именно, привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях,  помогает развивать позитивное отношение  к здоровому образу жизни, разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной и социальной сферах.

Использование в ходе различных видов занятий двигательно-оздоровительных моментов и так называемых физкультминуток способствует повышению общей работоспособности детей, снятию психического напряжения, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, обогащению творческого потенциала ребенка, поддержанию интереса к основной деятельности, самоанализу собственных возможностей.

2. Одним из важных условий реализации оздоровительной работы является правильная организация здоровьесберегающего пространства, которое создает условия для:

* оздоровления ребенка и укрепления его здоровья;
* познавательно-двигательного развития дошкольника (познание своих двигательных возможностей на занятиях и в самостоятельной деятельности, желание преодолевать трудности при выполнении физических упражнений, привлечение внимания к достижениям спортсменов, их биографии);
* формирования умения самостоятельно распределять двигательную нагрузку.

В детском саду созданы условия: спортивный зал, спортивный участок на территории детского сад, в каждой группе имеется спортивный уголок.

3. Формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни. Педагогами ДОО проводятся занятия по валеологическому образованию дошкольников по программе «Основы практической валеологии», автор Л.И. Латохина. Система занятий включает не только вопросы физического, но и духовного здоровья дошкольников. Эти знания, умения, навыки  должны стать основой  для дальнейшей жизнедеятельности детей.

В совместной деятельности с педагогом дети знакомятся со свойствами воды «Волшебница вода», основами здорового образа жизни «Соблюдаем режим дня», «Книга добрых советов», «Уроки Айболита», КВН «Мы здоровью скажем «Да!», рисуют на тему «Здоровая семья», «Я здоров» и др. В сюжетно-ролевых играх «Больница», «Семья» дети закрепляют полученные знания, учатся сами находить выход из проблемных ситуаций.

4. Совместное решение задач физического воспитания и оздоровления с задачами общего развития. Интегрирование оздоровления в разные виды деятельности (игровая, трудовая, театрализованная и др.), использование комплексных и интегрированных занятий. Связь с различными видами деятельности формируют устойчивые знания, умения и навыки здорового образа жизни.

5. Взаимодействие специалистов ДОО в решении задач оздоровления детей.

Комплексный подход к оздоровлению детей подразумевает взаимодействие всех членов образовательного пространства: инструктора по физической культуре, родителей, психолога, медицинской сестры, воспитателей. Так, в  начале учебного года медицинская сестра и педагоги проводят обследование  физического развития.  Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья и физического развития, планируется индивидуальная работа с детьми и организуется двигательный режим в группах.

6. Создание благоприятной психологической атмосферы, положительного настроя, обилие положительных эмоций.

В последнее время всё большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и способствуют повышению заболеваемости. Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума. Отмечена тесная связь между психическим и физическим здоровьем. Кроме того, наличие положительных ярких эмоций способствует формированию устойчивого знания, навыка, умения.

Созданию положительной атмосферы, радости от двигательной деятельности способствует проведение различных физкультурно-оздоровительных развлечений в зале «Веселые старты»,  «Папа, мама, я – спортивная семья», зимние развлечения на открытом воздухе, спортивные праздники по пожарной и дорожной безопасности и др. Инструктором по физической культуре проводятся занятия в спортивном кружке «Здоровячок», направленные на общее укрепление детского организма, иммунной системы, формированию и закреплению навыков правильной осанки, походки, тренировке мышц стопы. Кроме этого положительный настрой помогает создать использование нетрадиционных форм организации занятий (сюжетной, игровой), наличие сюрпризных моментов, игровых персонажей, атмосфера таинственности. Организована работа педагога - психолога, ведется кружок психологического сопровождения «Дорога к своему «Я», где дети учатся выражать свои эмоции, проводятся тренинги, что способствует формированию психического здоровья.

7. Использование в работе с детьми  новых методических разработок и технологий, направленных на совершенствование оздоровительной работы, моделирование занятий нового типа.

Педагоги ДОО  внедряют инновационные технологии в воспитательно -образовательный процесс: элементы проблемного обучения (решение проблемных ситуаций), развивающего обучения, ТРИЗ, моделирование, использование здоровьесберегающих технологий и методик (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, логоритмика, психогимнастика, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ортопедическая гимнастика, сказкотерапия, ритмопластика, технология коррекции поведения и мн. др.)

8. Использование дифференцированного и индивидуального подхода к оздоровлению детей предполагает особый подход к следующим группам детей:

* частоболеющие дети;
* дети раннего возраста в период адаптации;
* дети, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата.

Комплексное оздоровление часто болеющих детей предусматривающее щадящий оздоровительный режим:

* создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата;
* увеличение, с учетом индивидуальных особенностей, продолжительности дневного сна (укладывание таких детей первыми и подъем последними) в спокойной обстановке;
* строгое соблюдение общего режима со своевременной сменой различных видов деятельности и чередование их с отдыхом, использованием спокойных и подвижных игр в течение дня;
* в летний период обеспечение максимального пребывания детей на воздухе с достаточной двигательной активностью.

С детьми раннего дошкольного возраста оздоровительный режим строится по особым параметрам и включает мероприятия по адаптации детей к условиям детского сада. В период адаптации устанавливается индивидуальный режим для каждого вновь поступающего малыша. Сначала - пребывание в детском саду на несколько часов, затем  - до обеда. Постепенно ребенок привыкает к общему режиму. Используя игротерапию, как основной метод общения, педагоги стараются сделать процесс адаптации более легким и быстрым.

9. Укрепление иммунитета и закаливание детского  организма с помощью природных факторов.

У ребенка дошкольного возраста система терморегуляции еще несовершенна, как и его иммунитет. Обычно закалённые дети становятся менее восприимчивыми к резким изменениям температуры, к простудным заболеваниям. У них хороший аппетит, хорошее здоровье, такие дети отличаются спокойностью, уравновешенностью, высокой работоспособностью и жизнерадостностью.

Поэтому так важно именно в этом возрасте начать приучать детский организм к температурным перепадам, что очень эффективно оберегает его в дальнейшем от разнообразных простуд. В организации закаливающих процедур мы используем природные факторы.

В ДОО разработана система закаливающих мероприятий, с учетом  соблюдения принципов закаливания, которая включает: полоскание горла водой, приучение детей находиться в группе в облегченной одежде, сон при открытых фрамугах, солнечные и воздушные ванны.

После дневного сна проводятся специальные методы закаливания: общеразвивающие упражнения в постели, общеразвивающие упражнения в проветренной группе, хождение по массажным дорожкам босиком, бег, пролезание под дугами с лентами, продувая ртом ленты для очищения лёгких, постоять на коврике, обширное умывание, упражнение на восстановление сил, дыхательные упражнения.

10. Изменение образа жизни родителей: приобщение взрослых к здоровому образу жизни, педагогическое и медицинское просвещение.

Недостаточная информированность родителей приводит к тому, что дети не получают своевременно медицинскую помощь или для них не создаются необходимые условия в семье по выполнению режима дня, закаливанию, питанию и физическому развитию.

Помочь выявить информированность родителей по тому или другому вопросу, традициях семейного воспитания и развития детей помогают использование информационно-аналитических форм работы с родителями. В нашем детском саду проводятся анкетирование с целью выявления знаний в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнении режимных моментов в семье.

Активно используются наглядно-информационные методы: так в каждой группе в приемной оформлены уголки здоровья, где для родителей помещается ценная информация; используются записи на видео методов физического воспитания и демонстрация их родителям (например, занятия по физической культуре, зарядке, занятия с педагогом-психологом), интервью детей, фотовыставки. Разработаны памятки: «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия», «Лечение чесноком», «Уроки Неболейки» и др., рекомендации по занятиям спортом с ребенком дома, об одежде в зависимости от температуры и сезона.

В качестве наглядно-информационной формы организации общения педагогов и родителей используются система встреч по типу Неделя открытых дверей «Навстречу друг другу», «Большая перемена». На таких встречах родители знакомятся с определенной моделью физического воспитания в детском саду, с особенностями режима дня, проведением подвижных игр, утренней гимнастики и т.д. Увиденные игры и упражнение  родители самостоятельно используют с ребенком дома и на прогулках.

Из досуговых форм общения с родителями можно выделить конкурсы, совместные праздники: «Совместные игры детей и родителей», «День здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Выходные с пользой», которые направлены, прежде всего, на установление неформальных контактов с родителями.

Взаимодействие с семьей помогает сформировать правильное представление родителей о значении физкультурно-оздоровительной работы, дать им необходимые знания об использовании закаливания в домашних условиях. Проводятся тематические выставки «Здоровое питание», «Спортивная семья», «Тренажеры своими руками», круглые столы «Как воспитать здорового ребенка?», где происходит обмен опытом  закаливания детей  в семье, использования нетрадиционных методов оздоровления. В процессе таких мероприятий используются видеоматериалы, памятки, буклеты, которые родители берут домой, для того переосмыслить содержание увиденного.

Большое влияние на улучшение физического воспитания детей в семье оказала широкая пропаганда опыта некоторых семей. Выпуск семейных газет «Секреты воспитания», проектов «Полезная еда», «Дает силы нам всегда витаминная еда», «Музыка для здоровья», позволил родителям обменяться опытом в вопросах оздоровления детей.

Подводя итог системой работы ДОО  по оздоровлению и укреплению здоровья  воспитанников и сравнивая результаты мониторинга здоровья за период 2012-2014 годы видна положительная динамика.

**Индекс здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2012 г.** | **2013 г.** | **2014 г.** |
| 29.5% | 31% | 35,2% |

Решение проблемы снижения общей заболеваемости и повышения двигательной активности и физической работоспособности возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, проведении неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья.