**Основные направления оздоровительной работы с дошкольниками**

Здоровьесберегающая деятельность ДОУ включает целую систему. Данная система может быть представлена в виде следующих направлений:

1.  Комплексная медико-психологическая и педагогическая оценка уровня физического развития и здоровья детей.

2.  Лечебно-оздоровительная работа.

3. Организация питания.

4.  Физкультурно-оздоровительная работа.

5.  Психолого-педагогическая деятельность.

6.  Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в детском саду.

7. Валеологическое просвещение родителей

*Комплексная медико-психологическая и педагогическая оценка уровня физического развития и здоровья детей*

Комплексная медико-психологическая и педагогическая оценка уровня физического развития и здоровья детей является базовым компонентом в целостной системе здоровьесберегающей деятельности детского сада.

Концептуальными положениями, обусловившими разработку системы здоровьесберегающей деятельности в детском саду, являются:

1.  Комплексный гуманитарный подход к оздоровлению ребёнка.

2.  Подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с преобладанием циклических, прежде всего беговых упражнений и особенно их комбинации.

3.  Содержание, формы развивающей двигательно-игровой деятельности и принципы оздоровительной работы с детьми [26].

4.  Рациональное сочетание разных видов занятий [31].

5. Индивидуально-дифференцированный принцип организации двигательной активности.

Содержание данной работы включает в себя:

·  мониторинг состояния развития;

·  определение уровня здоровья;

·  наблюдение за формирование систем, функций организма и двигательных навыков дошкольников.

Психолого-медико-педагогическое сопровождение воспитанников в ДОУ стало комплексной технологией, позволяющей объединить всех участников образовательного процесса в решении задач оздоровления, развития, обучения, воспитания и социализации детей.

Учебный год в ДОУ необходимо начинать с мониторинга углубленной диагностики детей.

*В проведении мониторинга участвуют:*

- воспитатели, работающие с данной группой детей;

- специалисты ДОУ (педагог-психолог, учитель-логопед, инструктор по физической культуре, педагог-дефектолог, музыкальный руководитель

и т.п.);

- медицинский работник (старшая медицинская сестра)

*Специалистами детского сада изучаются:*

* социальное благополучие воспитанников;
* физическое развитие и функциональное состояние организма;
* психологическое, физическое здоровье;
* речевое развитие детей.

Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса, динамики, развития и состояния здоровья воспитанников позволяет определить общие проблемы возрастной группы, каждого ребенка индивидуально, над которыми необходимо работать всему педагогическому коллективу. На основании целостного видения воспитанника, с учетoм его текущего состояния и динамики предыдущего развития, определяются дети, нуждающиеся в индивидуальной помощи, разрабатывается стратегия их сопровождения. Педагоги детского сада проводят коррекцию нарушения физического здоровья детей.

В детском саду регулярно осуществляется медико-педагогический контроль, результаты которого находят свое отражение в дальнейшей работе педагогов, в обсуждении результатов работы на психолого-педагогических консилиумах, с последующим планированием коррекционной деятельности индивидуально для каждого воспитанника.

Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий, в качестве одного из основных приемов работы педагогов, медицинского персонала, используется мониторинг состояния здоровья всех воспитанников и вновь поступивших, что важно для своевременного выявления отклонений в их здоровье.

*Цель мониторинга* ***-***выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей, осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

*Объектом мониторинга выступает****:***

* общая заболеваемость, в том числе и инфекционная;
* состояние здоровья воспитанников группы;
* группы здоровья и их динамика;
* показатели посещаемости;
* физическое развитие детей;
* физическая подготовленность;
* физические качества.

Оценка заболеваемости детей и распределения по группам здоровьяпроводится в начале учебного года медсестрой и врачом. В течение года эти показатели могут изменяться. По показателям состояния здоровья ребенка дети переводятся из одной группы в другую.

*Лечебно-оздоровительная работа*

К лечебно-оздоровительной работе относятся: создание благоприятной обстановки для лечения, организация необходимого режима дня и рационального питания, закаливающие процедуры, лечебная физкультура (ЛФК) и ритмика, медикаментозное лечение, физио- и психотерапия.

Работа осуществляется через организацию закаливающих и лечебно-оздоровительных мероприятий. Основная цель – предупреждение и снижение острой и хронической заболеваемости детей.

Для закаливания воспитанников в детском учреждении используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Данные факторы и средства закаливания используются в детском саду и отдельно, и комплексно, главное – соблюдать индивидуальный подход, учитывать рекомендации врачей-специалистов и развивать преемственность с родителями.

Закаливающие мероприятия:

* Двигательная активность на воздухе.
* Воздушные ванны после сна.
* Ходьба босиком.
* Ходьба по рефлексогенной дорожке.
* Обширное умывание.
* Солнечные ванны, игры с песком и водой.

Лечебно-оздоровительные мероприятия:

* Вакцинация, фармакотерапия, витаминотерапия, фитотерапия.
* Ароматерапия, фитонциды,  лечебные коктейли.
* Физиотерапия.
* Лечебное полоскание зева.
* Коррекция плоскостопия и нарушения осанки.
* Различные виды массажа (точечный, артикуляционный, массаж рук и стоп)
* Различные виды гимнастики (дыхательная, пальчиковая, для глаз, звуковая).
* Оздоровительный режим дня.

*Организация питания в детском саду*

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания.

  В организации питания следует, кроме санитарно-гигинического и нормативного компонентов, также обращать внимание на оздоровительный и психологический.

Санитарно-гигиенический компонент организации питания связан с правилами хранения продуктов питания, их приготовлением и выдачей, соблюдением требований к мытью посуды и содержанию пищеблока.

Нормативный компонент подразумевает выполнение ежемесячных номинальных норм питания в соответствии с инструктивными документами, регламентирующих выход готовой продукции при приготовлении блюд, нормирование порций и доведение норм питания до детей.

*Оздоровительный компонент предусматривает:*

* дополнительное питание для ослабленных детей;
* специальную диету для детей с превышением веса, аллергическими, гастроэнтерологическими и прочими заболеваниями, а также при карантинных мероприятиях в связи с инфекциями (например, при гепатите);
* использование разрешённых Минздравом России пищевых добавок;
* введение в меню в качестве вечернего ужина кисломолочных продуктов, обогащённых бифидобактериями;
* приготовление по специальной рецептуре оздоровительных коктейлей (при согласовании с ЦГСЭН) и фитонапитков;
* обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.

Психологический компонент связан с комфортными условиями приёма пищи. Здесь важно всё: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приёма пищи.

*Физкультурно-оздоровительная работа*

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через различные типы специально организованных видов деятельности, где применяются личностно-развивающие технологии, интегрированные формы организации.

Цель физкультурной работы – формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий развитий здоровья детей на основе их творческой активности.

Оптимальные условия для развития физической культуры, создаваемые в дошкольном учреждении, решают комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ включает в себя следующие мероприятия:

* физкультурное занятие,
* утренняя гимнастика,
* гимнастика после дневного сна,
* физкультминутки,
* игры и упражнения между занятиями (динамическая пауза),
* подвижные игры и упражнения на прогулке,
* закаливающие мероприятия.

*Физкультурные занятия* как важнейшая форма физкультурно-оздоровительной работы предполагают учет функционального состояния здоровья каждого ребенка и уровня его подготовленности. Строятся на содержании, предусмотренном программами, реализуемыми учреждением.

Физкультурное занятиеявляется основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ДОУ. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется.

С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие типы физкультурных занятий:

*Классические занятия*(по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

*Игровые занятия*(с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

*Занятия тренировочного типа*(ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

*Сюжетные занятия*– комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

*Ритмическая гимнастика*(занятия, состоящие из танцевальных движений).

*Самостоятельные занятия*(самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

*Занятия серии «изучаем свое тело»*(беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

*Тематические занятия*(с одним видом физических упражнений).

*Контрольно-проверочные*занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Однако физкультурные занятия, предусмотренные программой физического воспитания дошкольников, не могут выполнить дефицит двигательной активности. Таким образом, возникает необходимость введения в учебно-воспитательный процесс различных форм физической деятельности.

*Психолого-педагогическая деятельность* направлена на охрану психического здоровья; создание условий, способствующих эмоциональному благополучию и обеспечивающих свободное и эффективное развитие каждого ребенка. Важнейшими компонентами этой деятельности является:

- Успешная адаптация детей к условиям детского сада.

-Характер складывающихся отношений со сверстниками.

-Личностно - ориентированное взаимодействие с взрослыми.

-Рациональная организация жизнедеятельности ребенка.

-Построение коррекционно-развивающей среды, содействующей развитию индивидуальности ребенка.

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем, то в дошкольном учреждении, учитывая сложность и многоаспектность этого понятия, решаются следующие цели и задачи.

Цели: охрана психического здоровья; создание условий, способствующих эмоциональному благополучию и обеспечивающих свободное и эффективное максимальное развитие каждого ребенка.

Задачи:

·  создание безопасного психологического пространства, развитие чувства уверенности и психологического комфорта;

·  формирование оптимального статуса каждого конкретного ребенка во взаимодействующей группе, обеспечивающего эмоциональное благополучие;

·  создание условий для создания и разрешения личностных проблем и межличностных конфликтов.

Педагогический коллектив и его руководитель должны научиться видеть возможные источники угроз психологической безопасности детей, по возможности блокировать стрессовые факторы или ослабить степень их стрессорного воздействия при помощи специальных приемов и технологий.

Психологический дискомфорт может быть вызван разными причинами: действиями педагога с недостаточной психологической подготовкой; завышенными ожиданиями со стороны взрослых в отношении детей; отрицательной оценкой воспитателя, невольно выраженной им в неконтролируемой реплике или неосознаваемом взгляде; неподготовленностью детей к предлагаемым физическим и учебным нагрузкам.

Нерациональное, скудное питание, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неправильная организация сна и отдыха, неразрешенность детских проблем могут также представлять угрозу психологическому благополучию детей.

Учет психического состояния ребенка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье детей. Требуется не только профессиональная оценка психического состояния ребенка, но и создание соответствующих условий охраны и гигиены его нервной системы.

*Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в детском саду* имеет два направления предметно-пространственное обеспечение и нормативно-правовое и нормативно-методическое обеспечение.

*Предметно-пространственное обеспечение*

Решению проблем здоровья детей способствует и создание предметно-пространственной среды для бесконечного проявления ребенком своих возрастающих возможностей.

Для этого должны быть созданы соответствующие *условия***.**

-медицинский кабинет;

- физиотерапевтический кабинет (тубусный кварц, лампы «Соллюкс», аппарат УВЧ, ароматерапевтические приборы, кварцевые лампы для групповых и специальных помещений и т.д.);

- прививочный кабинет (холодильник, кварцевая лампа);

- массажный кабинет;

- спортивный зал (гимнастические стенки, гимнастические мячи, различные тренажеры и т.д.);

- закрытый плавательный бассейн (различное оборудование для плавания);

- зал ЛФК;

- площадка для спортивных занятий на улице (беговые дорожки, мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование);

-создание предметно-развивающей среды в группе: уголок физического саморазвития, уголок уединения (постройки из мягких модулей, домики-палатки, различные ширмы), все имеющиеся в группах пособия и материалы (дидактические игры по ЗОЖ, безопасности поведения в различных ситуациях, ПДД и т.п.) всегда находятся в распоряжении детей - т.е. среда  должна быть естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами;

- расстановка мебели в соответствии с ростом детей, освещение помещений, режим проветривания и т.п. (в соответствии с СанПиН);

- наличие наглядной информации для родителей, информационных стендов (о режиме дня, оздоровительных мероприятиях, о пропаганде здорового образа жизни и т.п.).

*Нормативно-правовое и нормативно-методическое обеспечение*

Первоосновой системы научно-методического обеспечения здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает законодательство, российские государственные и региональные законы, положения, письма и инструкции.

Научно-методическим обеспечением здоровьесберегающей деятельности являются программы по следующим направлениям.

1.  Охрана и укрепление здоровья дошкольников.

2.  Физкультурно-развивающая работа.

3.  Психологическое сопровождение.

Кадровое обеспечение.

*Валеологическое просвещение родителей*  включает в себя:

* ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
* санпросветработу, нацеленную на пропаганду общегигиенических требований, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
* обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
* ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

*Для реализации этих задач широко используются:*

* информация в родительских уголках, в папках-передвижках, на сайте ДОУ;
* консультации;
* устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
* семинары-практикумы;
* деловые игры и тренинги с разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
* "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур;
* совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

Содержанием всех этих направлений являются различные методы и технологии здоровьесбережения, разнообразие которых должно привести к реализации намеченной цели-воспитанию здорового ребёнка.

Таким образом, охрана жизни и здоровья детей является одним из важнейших направлений работы дошкольного учреждения. Для наиболее эффективной организации здоровьесберегающих мероприятий в должностную инструкцию и воспитателей, и специалистов детского сада должны быть внесены должностные обязанности оздоровительной направленности.

**Содержание и организация здоровьесберегающей деятельности со старшими дошкольниками**

В основе любого воспитательно-образовательного процесса лежит деятельность детей, разнообразная по форме и продолжительности. Деятельность является основным фактором развития растущего организма.

Организация здоровьесберегающей деятельности для детей старшего дошкольного возраста будет эффективной при реализации следующих условий:

1. выявлении и систематическом использовании оптимальных здоровьесберегающих технологий для детей;

2. разработке и реализации плана взаимодействия сотрудников дошкольной организации и родителей с целью реализации здоровьесберегающей деятельности.

Рассмотрим более подробно каждое условие.

В руках педагога-воспитателя находятся очень важные ресурсы, которые могут влиять на развитие личности ребенка и его психофизические возможности организма. Такими ресурсами в современном педагогическом сообществе стали здоровьесберегающие технологии.

Применяя элементы здоровьесберегающих технологий в разных видах образовательного процесса у старших дошкольников можно добиться положительной динамики в развитии физической культуры и приобщении их к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

• Медико-профилактические технологии.

• Физкультурно-оздоровительные технологии.

• Технологии социально-психологического благополучия ребёнка.

• Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования.

• Технологии валеологического просвещения родителей.

В дошкольных учреждениях для детей старшего дошкольного возраста используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные технологии: такие как воздушное закаливание, самомассаж, дыхательная гимнастика (А. Н. Стрельниковой), гимнастика для глаз, витаминотерапия, гимнастика после дневного сна;

- технологии, обеспечивающие социально-психологическое здоровье: психогимнастика (Е. А. Алябьева), пальчиковая гимнастика, логоритмика.

Исходным звеном работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям в учреждениях является комплексная оценка состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, а также динамическое наблюдение за изменениями. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями, выработать индивидуальную нагрузку, определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия, учитывая недостатки в работе по физическому воспитанию.

Большое внимание в решении проблемы оздоровления детей уделяется совершенствованию оптимизации двигательного режима и повышению двигательной активности воспитанников. С этой целью учитывается двигательный режим детей в детском саду. Он включает в себя время проведения, кратность проведения и разнообразные формы двигательной активности, такие как: утренняя гимнастика, индивидуальная работа, физминутки, подвижные и спортивные игры, гимнастика после сна и прохождение по «тропе здоровья», спортивные досуги и праздники, музыкальные и физкультурные занятия.

*Утренняя гимнастика*

Важнейшим критерием эффективности утренней зарядки служит устойчивое чувство бодрости, свежести, хорошее настроение, желание работать. Утренняя гимнастика должна проводится ежедневно до завтрака на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить об их вариативности содержания и характера. Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольных учреждений могут быть внедредны разные ее типы и варианты.

*Утренняя гимнастика игрового характера*включает 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.

*Упражнения на полосе препятствий –*детям предлагают упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.

*Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки.*Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе – в течение 5–7 мин. непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени. В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения. Оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

*Комплекс упражнений с тренажерами*простейшего темпа (гимнастический ролик, детский эспандер, резиновые кольца, диск «Здоровья»).

*Комплекс музыкально-ритмических упражнений*(состоящий из разминки, 5–6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)

В содержание утренней гимнастики включаются различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение двух недель. Активизация функциональной деятельности организма детей 5–7 лет происходит за счёт увеличения продолжительности утренней гимнастики – 10–12 мин., длительность непрерывного бега – 2-З мин., увеличение количества подскоков – 30–50 и их усложнение, увеличение темпа и их повторение. Каждое упражнение повторяется от 3 до 8 раз из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на спине и животе, с предметами и без предметов).

В старшем дошкольном возрасте дети должны самостоятельно воспроизводить весь комплекс целиком после 2–3 повторений. Во время организации необходимо музыкальное сопровождение.

*Физкультминутки*

Физкультминутка состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий.

Каждое упражнение повторяют 6-8 раз. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия).

Физкультминутки и паузы способствуют процессу запоминания слов и фраз, так как инструкции повторяются много раз и ассоциируются с определенными передвижениями. Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

*Подвижные игры и физические упражнения на прогулке*

*Подвижные игры –*сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на *подвижные игры* *с правилами*и *спортивные*игры.

К подвижным играм с правилами относятся *сюжетные*и *бессюжетные,*к спортивным (элементы спортивных игр) волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей. Существует классификация по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени вызываемого у детей мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности).

*Летние забавы на прогулках*

Как интересно провести летние прогулки? Из многообразия видов деятельности вначале лучше взять общефизическую подготовку, которая проводится ежедневно (30 мин.) и состоит из двух частей (оздоровительная разминка и развивающие упражнения).

Чтобы общеразвивающая физическая подготовка носила системный характер, можно классифицировать по дням недели:

– понедельник – различные виды метания, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие;

– вторник – занятие на развитие двигательных физических качеств;

– среда – игры с мячами, «Школа мяча», элементы спортивных игр;

– четверг – летние забавы (игры со скалками, игра в «классики»);

– пятница – различные походы, развлечения.

Летние мероприятия в детском саду довольно разнообразны. При правильной организации досуга дети не заскучают. Хорошо, когда воспитатель тесно общается с родителями, есть возможность вместе организовать массу мероприятий. Многие отмечают, что аппетит после летних прогулок у детей увеличивается и сон становится крепче.

Активное участие в летних развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

*Гимнастика после сна*

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Этому может способствовать комплекс ***гимнастики после дневного сна,***который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и е продолжительность (от 7–15 минут).

-    *Гимнастика игрового характера* состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Хомячки проснулись».

-    *Разминка в постели и комплекс упражнений.* Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 2-3 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Можно предложить упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети встают с постели, выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов. В группе дети выполняют произвольные танцевальные музыкально-ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание, затем одеваются.

-  *Упражнения с тренажёрами или на спортивном комплексе* (в группе, в спальне, физкультурных залах). Дети занимаются подгруппами 7–10 человек.

-  *Пробежки по массажным дорожкам* осуществляется ежедневно. Дети занимаются в одних трусах и босиком.

После проведения гимнастики, дети переходят к водным закаливающим процедурам (обливание ног от 36 градусов, затем 18–19 градусов; для ослабленных 36–28–36 градусов), обтирание влажной варежкой с последующим растиранием сухим полотенцем).

*Активный отдых и самостоятельная двигательная деятельность*

Одной из форм активного отдыха детей являются *каникулы.*Они проводятся 2 раза в год – рождественские и летние. Отличительной особенностью работы с детьми в этот период является отсутствие занятий по всем методикам.

Педагог организует отдых детей: увеличивает пребывание на свежем воздухе, ориентируясь на погодные условия; при необходимости проводит исследование детей, у которых отмечается слабая динамика в развитии; усиливает внимание индивидуальному подходу; предоставляет детям возможность участвовать в разнообразных играх; обеспечивает их разнообразной активной, развлекательной деятельностью (поход в кинотеатр, проведение спортивных мероприятий). В старших группах можно каждому дню каникул определить тему, например: «День сказок», «День игр», «День театра», «День музыки», «День здоровья», «День шутки и смеха».

Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место должна занимать ***самостоятельная двигательная деятельность.***Однако издесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для двигательной деятельности, разнообразие и чередование пособий и спортивного оборудования), выделить в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей. Для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их. Это позволяет избежать однообразия движений и способствует всестороннему развитию детей.

Педагог должен влиять на выбор детьми соответствующих упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. Он учит детей играть сообща, побуждает более ловких детей, хорошо владеющих движениями, помогать своим сверстникам. В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример воспитателя. Потому он должен уметь ходить на лыжах, кататься на коньках, играть в теннис и пр.

Важна для поддержания и укрепления детского здоровья и ***релаксация.*** Основной ее задачей является обучение детей управлению собственными эмоциями и поведением. Благодаря релаксации дошкольники начинают «слышать» свое тело. Педагог проводит мероприятия, направленные на создание баланса положительных и отрицательных эмоций, а также обеспечение жизнеутверждающего положения и поддержание внутреннего равновесия. В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.  
***1этап:***  
Лечь удобно и расслабиться.  
***2этап:***  
Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным  взором,  вызывая чувство тепла. Желательно при  этом закрыть глаза.  
***3этап:***  
Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Задача взрослого состоит не в том, чтобы подавить или искоренить возникшие у ребенка эмоции, а научить детей ощущать свои чувства и управлять поведением. Для достижения этой цели используются упражнения на расслабление как той или иной части мышц, так и всего тела. Во время проведения релаксации важно создать необходимое настроение. Для этого в комнате должна звучать спокойная музыка (Рахманинова, Чайковского) или звуки природы. В таких упражнениях есть элемент игры, и поэтому они очень нравятся детям, которые достаточно быстро обучаются такому непростому, казалось бы, расслаблению

*Физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья*

При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку. На физкультурные праздники приглашаются школьники – бывшие воспитанники дошкольного учреждения, родители, сестры, братья.

В течение учебного года со старшими дошкольниками следует проводить 2–3 праздника на воздухе и один на воде (в бассейне). В мероприятии могут участвовать и дети из соседнего дошкольного учреждения. Темы праздников могут быть самые разнообразные «Мы спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимняя карусель», «Зимушка-зима», «Праздник Нептуна» и т.д.

Физкультурные праздники могут быть организованы не только на участке дошкольного учреждения, но и в близлежащем парке, лесу, на стадионе. От места проведения во многом зависят тематика и организация. При планировании и подготовке праздника необходимо:

– обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;

– подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;

– выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие заведующей, методиста, воспитателей групп, воспитателя по физической культуре, родителей, представителей микрорайона);

– определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, начальных классов, а также приглашенных гостей;

– обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Успешность проведения физкультурного праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа. Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Наряду с физкультурными праздниками следует широко использовать ***физкультурный досуг***как организованную форму активного отдыха детей. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие можно организовывать 1–2 раза в месяц, длительностью по 30–40 минут.

При проведении досуга необходимо активное участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением. Возможны различные по содержанию и организации формы физкультурного досуга.

*День (неделя) здоровья*

Проводится 1 раз в месяц во всех возрастных группах в течение учебного года. В проведении этого дня принимает участие весь коллектив дошкольной организации. В этот день с детьми проводятся экскурсии, походы, спортивные досуги, физкультурные занятия, спортивные соревнования. День здоровья может быть посвящен игре. В этом случае во всех видах работ используется только игра: дидактическая, словесная, подвижная, спортивная, театрализованная.

Неделя здоровья это такая форма активного отдыха детей, когда отменяются все виды занятий, режим дня наполняется разными играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. Важно тщательно продумать план проведения каждого дня в течение всей недели здоровья, учитывая время года и погодные условия.

Целесообразно организовывать разные виды деятельности, насыщенные как спокойными, так и интенсивными движениями. Это игры и игровые упражнения во время прихода в дошкольное учреждение и на прогулках, несложные спортивные соревнования, туристические прогулки-походы в близлежащий парк или лес. В течение недели здоровья можно провести один физкультурный праздник или организовать физкультурный досуг. В театрализованной или игровой форме легче усваиваются двигательные навыки и гигиенические знания.

*Закаливание*

*Закаливание –*важнейшая часть здоровьесберегающей деятельности в дошкольных учреждениях. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.) являются охлаждение организма.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Для этого необходимы:

— четкая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);

— рациональная, не перегревающая одежда детей;

— соблюдение режима прогулок во все времена года (4-5 часов в день при температуре воздуха до 15-20°);

— сон при открытых фрамугах;

— гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры с добавлением лекарственных трав и др.);

— босохождение в группе (при температуре пола + 18°) и во время занятия утренней гимнастикой и физкультурой.

Следует помнить, что чрезмерное превышение интенсивности закаливающих процедур может привести к срывам адаптации, проявляющимся в ухудшении состояния здоровья и самочувствия ребенка. Поэтому при работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

— проведение закаливающих процедур только при условии, что ребенок здоров;

— недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

— тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка: его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям; — интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно (от щадящих к более интенсивным), с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

— систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю);

— комплексное использование всех природных факторов.

На каждого ребенка заводят специальную карту, в которой ежедневно отмечают температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры, реакцию на нее ребенка.

Закаливающие мероприятия проводятся под руководством врача, который с учетом состояния здоровья детей и местных условий определяет вид и дозировку закаливающих процедур.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Внедрение в практику соответствующих технологий непременно должно стать идеологией всего образовательного процесса. Ведь его результатом станет создание определенной поведенческой базы личности, которая останется на всю жизнь.

Таким образом, систематическое использование оптимальных здоровьесберегающих технологий для детей в дошкольных учреждениях значительно повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, создаст у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Конечно же, успешная реализация **здоровьесберегающих технологий**зависит от всех участников **образовательного процесса:** воспитанников, педагогов и родителей.

Итак, рассмотрим второе педагогическое условие - разработан план взаимодействия сотрудников дошкольной организации и родителей с целью реализации здоровьесберегающей деятельности.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно**-оздоровительная** программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется **совместно с семьей**.

Родители являются примером для своих детей, поэтому они должны знать все основы и взаимодействовать с дошкольной образовательной организацией.

Проблемой работы с родителями в системе дошкольного образовательного учреждения занимались Н. Ф. Виноградова, Л. В. Загик, В. М. Иванова, Т. А. Куликова, О. Н. Урбанская, Я. И. Ковальчук и др.

Исследования ученых подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов в рамках формирования здорового образа жизни. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное физическое развитие ребенка.

Основой педагогической модели взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи по воспитанию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

*Можно выделить следующие формы работы с родителями:*

- индивидуальные консультации - это диалог воспитателя и родителя;

- педагогический совет с участием родителей.

Целью данной формы работы с семьей является привлечение родителей к активному осмыслению проблем воспитания детей в семье на основе учета индивидуальных потребностей;

- родительская конференция - одна из форм повышения педагогической культуры родителей. Ценность этого вида работы в том, что в ней участвуют не только родители, но и общественность. На конференциях выступают педагоги, работники районного отдела образования, представители медицинской службы, учителя, педагоги-психологи и т.д.;

- «круглый стол». В нетрадиционной обстановке с обязательным участием специалистов обсуждаются с родителями актуальные проблемы воспитания;

- вечера вопросов и ответов - форма, позволяющая родителям уточнить свои педагогические знания, применить их на практике, узнать о чем-либо новом, пополнить знаниями друг друга, обсудить некоторые проблемы развития детей;

- уголок для родителей. Невозможно представить детский сад без красиво и оригинально оформленного родительского уголка. В нем размещается полезная для родителей и детей информация: режим дня группы, расписание занятий, ежедневное меню, полезные статьи и справочные материалы - пособия для родителей;

- еженедельные записки, адресованные непосредственно родителям, сообщают семье о здоровье, настроении, поведении ребенка в детском саду, о его любимых видах деятельности и другую информацию;

- личные блокноты, которые могут каждый день курсировать между детским садом и семьей, чтобы делиться информацией о том, что происходит дома и в детском саду. Семьи могут извещать воспитателей об особых семейных событиях, таких, как дни рождения, новая работа, поездки, гости.

Все вышеперечисленные формы с родителями помогают педагогам и родителям в легкой и свободной форме ответить на все интересующие вопросы, касающиеся воспитания основ здорового образа жизни и формирования его ценностей.

Родитель сможет не только слушать специалистов, но и самостоятельно подготовить какую либо информацию по проблеме, что углубит его знания в области здоровьесбережения детей.

Значение традиционных и нетрадиционных форм взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи очень велико. Данные формы работы достаточно эффективны и могут использоваться в целях педагогического сопровождения семьи, основываясь на педагогических запросах родителей. Таким образом, совместная работа дошкольного образовательного учреждения и семьи по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни немыслима друг без друга на современном этапе развития общества.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод: здоровьесбережение в ДОУ с применением соответствующих технологий позволит значительно повысить эффективность воспитательно-образовательного процесса. При этом такая программа сформирует у родителей и педагогов ценностные ориентиры, направленные на укрепление здоровья дошкольников. Но это возможно только в том случае, когда будут созданы условия для корректировки технологий с учетом конкретных условий, а также специализации учреждения, а также необходим план взаимодействия сотрудников дошкольной организации и родителей с целью реализации здоровьесберегающей деятельности.