**Система оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении**

В условиях современной природно - социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. В настоящее время растёт число детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации, которые проявляются нарушениями в речи, изменениями качества психики. 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. 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, поиска эффективных форм и приёмов профилактики и укрепления здоровья. В дошкольной образовательной организации разработана и реализуется система мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

В систему физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в ДОУ, включены следующие мероприятия: утренняя и вечерняя гимнастика, гимнастика после сна, образовательная деятельность по физической культуре, физические упражнения и подвижные игры в группе, спортивном зале и на прогулках, динамические паузы, физкультурные часы, дыхательная гимнастика, оздоровительные игры.

Исходя из ФГОС, основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения оздоровительных мероприятий, являются:

− дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями, знакомство с олимпийскими играми;

− совершенствование имеющихся у детей знаний о значении основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

− воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений, развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;

− охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Оздоровительные мероприятия

- одно из наиболее действенных направлений современной практической деятельности по физическому развитию в дошкольном учреждении.

К таким мероприятиям относятся: утренняя гимнастика. Она проводится инструктором по физической культуре и воспитателем (до завтрака) с целью повышения работоспособности, подготовки к учебной и другой целенаправленной деятельности, создания положительного эмоционального отношения к детскому саду. Именно в утренней гимнастике дети дошкольного возраста могут достаточно полно реализовать свои потребности в двигательной активности. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей во время проведения утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики, должен состоять из комплекса упражнений разной интенсивности, выполненных с предметами (мячами, скакалками, обручами, диски, султанчики и др.) и без предметов. В утреннюю гимнастику следует включать упражнения в парах, тройках, звеньях, танцевальные элементы. Целесообразно проводить утреннюю гимнастику под музыкальное сопровождение. Продолжительность гимнастики составляет 7-10 минут. Проводится ежедневно, при наличии благоприятной погоды – на открытом воздухе. Гимнастика после сна (сразу после дневного сна). Выполняется как на кроватке, так и около неё с дополнительными закаливающими процедурами и упражнениями, направленными на профилактику плоскостопия. Вечерняя гимнастика (после дневного сна) помогает «разбудить» организм, включить его в работу, обеспечить необходимый уровень двигательной активности в течение дня. Формы проведения вечерней гимнастики самые разнообразные: ритмика, аэробика, подвижные игры, пробежки, тренировочные, сюжетно-игровая, по интересам, «кишечная» гимнастика, регулирующая гимнастика. Учитывая анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста, вечерняя гимнастика состоит из специально подобранных игровых упражнений, в которые игры входят: − путешествия, которые включают все виды двигательной активности; − игровой самомассаж – основа закаливания и оздоровления. Такие упражнения способствуют также формированию у детей сознательного стремления быть здоровыми; − игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости, включающей элементы йоги- терапии и упражнения на растягивание; − пальчиковая система, служащая основой для развития ручной мелкой моторики, оказывает положительное воздействие на память, мышление, фантазию; − креативная гимнастика включает нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. Отметим, что вечерняя гимнастика не должна проводиться ранее, чем через 15 минут после подъема детей в групповой комнате (во время карантина или наличии необходимых условий) в спортивном зале, на веранде, на участке детского сада. Интенсивность нагрузки задается с учетом состояния физической подготовленности детей конкретной группы. Адекватность нагрузки определяется с помощью медицинского контроля на физкультурных занятиях. Динамические паузы в образовательной деятельности и в перерывах между ними необходимы для сокращения пребывания детей в статистическом режиме и предупреждения психического утомления. Содержанием динамических пауз являются несложные упражнения, ритмические движения или подвижные игры. Количество динамических пауз определяется конкретными условиями. Физические упражнения и подвижные игры на прогулке проводятся ежедневно. Физические упражнения способствуют закреплению и обогащению двигательного опыта детей. С помощью подвижных игр осуществляется развитие основных двигательных качеств, совершенствуются моральноволевые и личностные сферы, обеспечивается необходимый двигательный режим. Подвижные игры должны быть вариативными с учетом индивидуальных качеств каждого ребенка. Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам. В таких играх хорошо использовать знакомые детям движения, а для поддержания интереса усложнять содержание, правила, двигательные задания. При проведении физических и оздоровительных упражнений следует эффективно использовать оборудование и особенности участка, погодные условия и имеющийся выносной материал. Количество физических и оздоровительных упражнений также определяется конкретными условиями дошкольного учреждения и индивидуальным уровнем развития детей. Физкультурный час проводится во время прогулок. В работе педагоги используют разнообразные виды и формы проведения физкультурного часа: самостоятельные игры детей на комплексах и тренажерах; подвижные игры с разнообразной интенсивностью; игры-эстафеты и аттракционы; сюжетные двигательные задания; командные спортивные игры. Основными задачами физкультурного часа следует считать обеспечение необходимого объема двигательной активности, повышение физической и умственной работоспособности, формирование осознанного отношения и интереса к образовательной деятельности по физической культуре. Важнейшими условиями эффективности физкультурного часа в ДОУ является отсутствие строгой регламентации и учет интересов и пожеланий детей дошкольного возраста в выборе упражнений, пособий и игр. Оздоровительные игры могут проводиться в любое время в течение всего дня. Они направлены на развитие ребёнка и преодоление последствий его заболеваний. В детском саду функционирует спортивный кружок, регулярно проводятся врачебно-педагогические мероприятия, «Дни открытых дверей».

Целью таких мероприятий является формирование здорового образа жизни и развития детей, целенаправленная преемственность работы детского сада и семьи. На запланированных мероприятиях педагоги знакомят родителей дошкольников с педагогической деятельностью по профилактике заболеваний и использованию оздоровительных технологий в условиях детского сада Целенаправленная воспитательно-образовательная работа по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста ведется коллективом ДОУ давно, но когда в данной работе принимают участие родители, можно добиться больших результатов.

Педагоги начали данную работу с планирования проектов родительских собраний, где в нетрадиционной обстановке предоставляли родителям информацию о жизнедеятельности детского сада. Стали практиковать такие приемы, как: самоанализ родителей о здоровом образе жизни, проведении спортивных эстафет на родительских собраниях. Интересно проходят спортивные праздники, приуроченные к Дню защитника Отечества, «Мама, папа, я – спортивная семья». На летний период ТИГ разработала проект перспективного плана работы проведения «Дней здоровья», спортивных развлечений, досугов, физкультурных прогулок.

Вся работа была запланирована в трех направлениях:

1. Проведение коррекционных занятий с детьми, часто болеющих в зимний период.

2. Проведение игровых, сюжетных занятий с целью поддержания достигнутого уровня физической подготовленности и сохранения имеющихся навыков у детей дошкольного возраста.

3. Организация работы секций для детей с высоким уровнем физической подготовленности.

Это деление является условным, необходимым для последовательной работы педагогам и не означает, что взрослые вправе отказать ребенку в участии тех мероприятиях, к которым он (ребенок) проявил интерес.

Июнь-август периоды – самые благоприятные условия для развития и совершенствования всех сторон моторики. Поэтому основной задачей перед детским садом встало обеспечение предметной среды, атмосферы личностного комфорта. Для того чтобы правильно организовать предметно - развивающую среду для всестороннего развития ребенка на территории детского сада в летний период, ТИГ изучили литературу, включая требования СанПина и ФГОС. Результатом работы стало разработанное положение и методические рекомендации для всех возрастных групп. Образовательная деятельность по физической культуре на территории детского сада проводятся нетрадиционно: в форме ритмических и тематических гимнастик, элементов туризма, а так же спортивных праздников, развлечений, соревнований. Все мероприятия проводятся на открытом воздухе. Таким образом, отметим, что благодаря вышеперечисленной работе решаются такие проблемы, как моральная и физическая подготовка детей к обучению в школе, повышение стрессоустойчивости, обеспечение условий для качественного созревания всех функциональных систем организма с учетом факторов биологического и социального риска. Литература: 1. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Г. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие.- М.: «ЛИНКА – ПРЕСС», 2000.- 296 с. 2. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. – СПб: «Речь», 2007. – 160с. 3. Халиуллина Е.Б., Гильманова В.З. Волшебные силы упражнений для детей // Учитель Башкортостана. - 2016. - № 3. – с. 52-54. 4. Чупаха И.В., Пужаева Е.З, Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе. – М.: «Илекса», 2004. – 400 с.