**Система работы с детьми по здоровьесбережению**

Одной из главных задачи дошкольного учреждения – сохранить, поддержать и обогатить **здоровье детей.** Для решения поставленной задачи, необходимо такую предметно-пространственную **среду**, где ребенок будет не только **развиваться**, учиться и общаться, но еще и укреплять свое **здоровье.**

Создавая  здоровьесохраняющую среду, педагогами ДОУ использовались программы, методики и технологии, отвечающие:

* принципам здоровьесберегающего обучения.
* приобщению детей к физической культуре
* использованию развивающих форм оздоровительной работы.
* принципам формирования осмысленной моторики – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет ощущаемым;
* принципам создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видахдеятельности.

Во всех возрастных группах созданы **центры здоровья**, оборудование которых соответствует возрасту детей и удовлетворяет потребность дошкольников в движении и приобщает их к здоровому образу жизни. Центры здоровья содержат инвентарь и оборудование для физической активности детей, нестандартное физкультурное оборудование, пособия и атрибуты для проведения закаливающих мероприятий; картотеки подвижных игр, дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, комплексов утренней гимнастики и гимнастики пробуждения. Главное преимущество спортивного уголка в группе в том, что его оборудование объединяет физкультуру с игрой, создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности, а вариативность использования игрового и физкультурно-спортивного оборудования развивает в воспитанниках произвольность движений,  самостоятельность,  творчество и креативность.

**Спортивный зал**  является центром физической подготовки детей, формирования у детей жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, достижения определенного уровня физической культуры. Зал оснащен разнообразным инвентарем для спортивных игр и упражнений. Спортивный зал предназначен для проведения различных форм физкультурно-оздоровительной работы (групповых и индивидуальных занятий с детьми по физическому развитию), для приобщения к здоровому образу жизни. На занятиях по физической культуре, на спортивных праздниках наряду с традиционным спортивным оборудованием используем и нестандартное, которое  стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх, вызывает радость и положительные эмоции, является дополнительным стимулом активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми и родителями.

**Спортивная площадка** «Крепыш» предназначена для проведения разных форм физкультурно-оздоровительной работы в теплое время года: утренних гимнастик, физкультурных занятий, спортивных досугов и развлечений, индивидуальной работы по физическому воспитанию и коррекции двигательного развития детей. Позволяет укреплять здоровье детей, формировать основы здорового образа жизни, совершенствовать двигательные навыки и умения. Оптимальный двигательный режим обеспечивает не только активный отдых и удовлетворение естественной потребности детей в движении, но и является важнейшим оздоровительным и профилактическим фактором, положительно влияющим на работу всех органов и физиологических систем.

**Медицинский блок** включает в себя кабинет осмотра детей,  лицензированный прививочный кабинет. К основным задачам медицинского блока  относится оказание срочной врачебной помощи воспитанникам, проведение профилактических мер, способствующих ограничению случаев заболеваемости, организация эффективной оздоровительной деятельности.

Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Если у ребенка появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность в более старшем возрасте.

Работа с детьмивключает в себя:

* Диагностику
* Сбалансированное питание
* Закаливание, применение здоровьесберегающих технологий
* Формирование представлений о здоровом образе жизни
* Организацию физкультурно-оздоровительной работы
* Коррекционно-логопедическую, психологическую работу
* Профилактическую работу.

Кроме традиционных, в учреждении используются и другие разнообразные формы работы:

*Проектная деятельность*. Чтобы выполнение поставленных задач было целенаправленным. был виден промежуточный результат работы, мы активно используем проектную деятельность. Реализовали проекты “К здоровому образу жизни”, “Вместе с семьей – к здоровью”, “Добрый и злой огонь”, “Лесенка здоровья”. У каждого проекта свои задачи, но они объединены одной целью – сохранение и укрепление здоровья детей.

*Участие детей в спортивных праздниках и соревнованиях, досугах*.  Данные мероприятия проходят в игровой и соревновательной форме с использованием разных видов движений. Спортивные досуги сочетаются и с познавательными.

*Кружковая работа.* Организована работа кружка “Йога детям”.

*Закаливание.* В период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повcедневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой.

*Прогулка.* Обязательный элемент режима дня ребенка в образовательном учреждении. Возможность для двигательной активности детей на прогулке обеспечивается как стационарным оборудованием на групповом участке, так и выносным инвентарём виды игр варьируются в зависимости от сезона. Воздух действует кaк комплексный рaздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивaя количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребёнка – он становится бодрым, жизнерадостным. Использовaть свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с aктивными физическими упражнениями и играми.

*Схема «Система работы по использованию здоровьесберегающих технологий с воспитанниками ДОУ»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Здоровьесберегающие технологии** | **Цель** | **Где используются** |
| Медико-профилактические | Сохранение и преумножение здоровья детей в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. | * углубленный медицинский осмотр узкими специалистами;
* отслеживание характера течения хронических патологий (группы здоровья);
* витаминопрофилактика;
* профилактические провивки;
* закаливание.
 |
| Физкультурно-оздоровительные | Физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников | * физкультурные занятия;
* различные виды гимнастики;
* спортивные праздники;
* спортивные развлечения и досуги;
* недели здоровья;
* соревнования;
* прогулки-походы;
* физкультминутки
 |
| Валеологические | 1. Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к ЗОЖ, накопление знаний о здоровье.
 | * образовательная деятельность;
* беседы;
* чтение литературы;
* реализация педагогических проектов;
* дидактические игры
 |
| Психологические | Поддержка эмоционального благополучия, создание позитивного настроения | * психогимнастика;
* сказкотерапия;
* песочная терапия;
* музыкотерапия
 |