**Неделя здоровья**

Здоровье детей и развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.

 Мы столкнулись с такой проблемой, как слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают двигательный «дефицит», то есть количество движений, проводимы ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушение осанки. И одной из основных причин таких результатов является неосведомлённость родителей в вопросах здоровьесберегающих технологий и их внедрение в воспитательный процесс.

 Поэтому возникла проблема организации совместной деятельности родителей и педагогов по внедрению здоровьесберегающих технологий в семью.

Как сделать, чтобы укрепить и сохранить здоровье детей? Как сделать чтобы, ребёнок не терял здоровья?

 Таким образом, работники нашего детского сада направили совместные усилия на оздоровление каждого ребёнка – дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

 Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей.

 Наиболее эффективным решением данной проблемы стало внедрение проекта «Неделя здоровья», который мы планируем 2 раза в год (осенью и весной).

 К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы отнесли:

- организацию санитарно –эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнидеятельности детей;

- организацию здорового сбалансированного питания.

 Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным фактором является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. В детском саду оборудован физкультурный зал. Уделяется большое внимание физкультурно – оздоровительной работы на свежем воздухе. Мелкое физкультурное оборудование доступно для детей большую часть дня. Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего детского сада является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

 Наиболее эффективными формами оздоровления являются:

- утренняя гимнастика;

- физминутки, динамические паузы;

- обеспечение условий для реализации двигательной активности в течение дня;

- физкультурные занятия, прогулки;

- совместный досуг с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;

- сбалансированное питание в соотношении белков, жиров, растительной пищи, витаминов и микроэлементов;

 Вся физкультурно-оздоровительная работа строится с учётом

структуры усовершенствованного двигательного режима дня детей каждого возраста.

 Но наряду с положительными моментами в работе по оздоровлению остаётся определённый процент детей, нуждающихся в пристальном наблюдении со стороны родителей, медицинских работников, детского сада.

 Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления детей – это кампания не одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематическая работа всего коллектива на длительный период.

 

 