**Тема** **«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольника через создание медико-педагогической модели оздоровления»**

Основным приоритетным направлением нашего дошкольного учреждения является оздоровление детей дошкольного возраста. На базе детского сада организованы две группы часто болеющих детей.

Оздоровительные мероприятия проводятся не только в соответствии возрастным показателям развития детей, но и с обязательным учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребенка. Оздоровительная работа в ДОУ ведется по следующим направлениям: лечебно-профилактические, лечебно-оздоровительные, закаливающие процедуры и имеет своей целью качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья ребенка.

В нашем ДОУ разработана модель оздоровления **«Здоровый малыш»,** с учетом комплексного подхода к улучшению здоровья детей через повышение качества медико-социальных условий.

Модель оздоровления состоит из трех блоков и решает оздоровительные, коррекционно-образовательные и воспитательные задачи.

**1.Оздоровительный блок:**

- обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств детей;

- способствовать функциональному развитию органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.);

- содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки;

- закаливать детей, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), различные традиционные и современные методики;

- способствовать сохранению положительного психо-эмоционального состояния детей;

- обеспечить физическую готовность детей к школе.

**2. Образовательный блок:**

- совершенствовать жизненно необходимые двигательные навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.), развивать скоростные качества, координацию, выносливость;

- формировать элементарные значения по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии, технике движений, правилам соревнований спортивных игр и т.д.

**3. Воспитательный блок:**

- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, желание ежедневно заниматься физическими упражнениями, способствовать развитию воли, целеустремленности;

- формировать позитивные качества характера;

- воспитывать эстетические потребности ребенка, способствовать эмоциональному развитию.

Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий используем *мониторинг состояния здоровья вновь поступивших воспитанников,* что важно для своевременного выявления отклонений. С целью сокращения сроков адаптации и отрицательных реакций у детей при поступлении в дошкольное учреждение организовано медико-педагогическое сопровождение с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных особенностей ребенка.

Осмотры детей узкими специалистами детской поликлиники, анализ данных обследования используются для объективной оценки состояния здоровья детей и планирования работы специалистов ДОУ.

Сбор информации и наблюдения за каждым воспитанником помогают установить динамику его психологических, деятельностных и эмоциональных качеств. Комплексная диагностика позволяет своевременно выявить факторы риска для здоровья и развития ребенка. Результаты осмотра медицинским персоналом ДОУ используются для формирования базы данных состояний здоровья, индивидуальных особенностей и резервных возможностей детей, определения группы здоровья.

Детей с хроническими заболеваниями, часто и длительно болеющих ставим на диспансерный учет с последующим определением в оздоровительные группы детского сада. Организация жизни детей в адаптационный период предусматривает создание индивидуального комфортного режима. По мере необходимости устанавливается щадящий режим, закаливание, неполный день прибытия в ДОУ, согласованный с родителями. Важно в этот период обеспечить здоровый ритм жизни ребенка через организацию рационально двигательного режима, проведение занятий, режимных моментов с учетом преобладания положительных эмоций и желания детей.

В ДОУ выполняются принципы организации рационального здорового питания: полноценность, регулярность, разнообразие, гигиена, индивидуальный подход во время приема пищи. В ежедневном меню широко используются продукты, содержащие микроэлементы (йодированное кальцинированное молоко, йодированная соль), проводится витаминизация третьего блюда. Для лучшего функционирования процессов пищеварения и стимулирования аппетита у детей в питание включаем овощные и фруктовые салаты, содержащие растительную клетчатку. Системный подход в организации питания позволяет добиваться прибавки в весе ослабленных детей, укрепления иммунной системы, улучшению физического развития.

Важную роль в организации *физкультурно-оздоровительной работы* отводим развитию скоростных, координационных качеств и выносливости у детей. Для этого в ДОУ созданы все условия: физкультурный зал с современным и нетрадиционным физкультурным оборудованием, тренажерный комплекс, кабинет для проведения оздоровительного массажа; прогулочные веранды оснащены атрибутами и пособиями для формирования двигательных навыков основных движений; есть спортивная площадка на участке детского сада. В группах, с учетом возрастных особенностей детей, оборудованы «Уголки здоровья».

Формирование двигательной активности и сокращение времени пребывания детей в статистическом режиме помогают:

- разумное уменьшение продолжительности образовательных занятий;

- физкультминутки, динамические паузы между занятиями;

- смена позиций, мизансцен, использование игровых заданий с движениями во время проведения образовательных занятий;

- проведение пеших переходов во время прогулки;

- динамический час.

Двигательная активность детей, гармоничное развитие, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем в ДОУ обеспечиваются регулярным проведением:

- утренней и вечерней гимнастики;

- оздоровительного бега;

- дыхательной гимнастики.

В ДОУ детям предоставляются *дополнительные услуги.* Это спортивная секция «Здоровячок», которая развивает индивидуальные и резервные возможности ребенка, обогащает двигательный опыт. Занятия организует инструктор по физической культуре, который прошел курсы повышения физкультуры. Методика проведения адаптирована к детскому саду, элементы упражнений для исправления нарушения осанки, профилактики плоскостопия, укрепления мышечного корсета применяются педагогами в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками в режиме дня.

Особо отмечаем регулярно организованный *активный отдых* детей: развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья, каникулы. Оздоровительный эффект этих мероприятий сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения у детей, формированием принципов и правил здорового образа жизни. При планировании учитываются интерес, увлеченность и настроение каждого ребенка, соответствие нагрузки уровню физического развития и подготовленности. Поощряется проявление двигательной инициативы и творчества, навыки самостоятельной активности.

Через эффективные *закаляющие и оздоровительные процедуры* обеспечиваем тренировку защитных сил организма ребенка и повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды. Специальные реабилитационные мероприятия и профилактика заболеваемости в ДОУ:

- максимальное пребывание детей на свежем воздухе (прогулки ежедневные во все времена года, так как дети имеют биологическую потребность в движении, которая не удовлетворяется лишь организованными физическими занятиями);

- свето-воздушные ванны (обеспечивают световой, температурный режим и чистоту воздуха);

- водное закаливание (обширное умывание после дневного сна, игры с водой);

- хождение босиком по «дорожкам здоровья» (стимулирует подошвенную рефлексогенную зону, очень важную для адаптации организма к факторам внешней среды).

Специалисты ДОУ используют *оздоровительные технологии* в режиме дня:

- упражнения и игры с массажерами и в сухом бассейне (рефлексотерапия, профилактика плоскостопия);

- гимнастика для глаз (пропедевтика зрения) проводится 2-3 раза в течение дня;

- пальчиковая и артикуляционная гимнастика.

Формирование невосприимчивости к определенным инфекциям и стимуляцию неспецифических факторов защиты организма ребенка проводим через *лечебно-оздоровительную* работу:

- оздоровление фитонцидами: ароматизация помещений (чесночные букетики), чесночно-луковые закуски;

- полоскание горла по схеме специальными растворами (ромашки, солевого, шалфея, йодно-солевого, эвкалипта, солено-содового) с целью профилактики заболеваний горла и носа. Растворы готовит медицинская сестра ДОУ. Процедура проводится после обеда, после гигиенического полоскания горла водой. Рекомендуется перед сном – с целью более длительного контакта раствора с поверхностью зева. Во время сна остатки раствора способствуют уничтожению микробов и бактерий в горле;

- стимулирующая терапия: лечебное смазывание носа оксолиновой мазью;

- фитопитание по схеме (травяной коктейль) предлагается детям за час до обеда в зимний и весенний периоды;

- природные адаптогены: экстракт элеутерококка в чередовании с настойкой женьшеня

- витаминотерапия: «Ундевит», «Поливит», настойка шиповника;

Формирование представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей. Из опыта знаем, что решить задачи этого направления путем простой передачи знаний невозможно. Поэтому мы сознательно отошли от назидательного обучения и используем проблемный и игровой методы.