**Особенности работы по повышению здорового образа жизни дошкольников**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников детского сада № 223.Наш детский сад работает над этой проблемой несколько лет. Уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания.

Из года в год мы организуем оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем. Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год. Система работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия:

* Утренняя гимнастика /ежедневно в течение года/
* Гимнастика после сна /ежедневно в течение года/
* Воздушные ванны /перед сном, после сна/
* Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
* Проветривание /перед сном и после /
* Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
* Полоскание горла /ежедневно/.
* Витаминизация: соки, напитки, сиропы /ежедневно
* Профилактические прививки
* Закаливание солнцем, водой /в летний период/
* Профилактика плоскостопия /ежедневно/
* Профилактика осанки детей /ежедневно/
* Физкультминутки /ежедневно/
* Подвижные игры /ежедневно/
* Прогулки
* Работа с родителя по профилактике заболеваний в течение года

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

* Зал, оснащенный спортивным комплексам и спортивным инвентарем;
* спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;
* имеется музыкальный зал;
* функционирует кабинет медицинского работника.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, врачом, инструктором физкультуры, музыкальным руководителем. Предварительно составляется план работы совместной деятельности на год, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах.

* консультации для воспитателей: “Особенности проведения гимнастики после дневного сна”, “ Физическая готовность детей к школе”.
* выступления на педсоветах: “Охрана жизни и здоровья детей”, “Итоги оздоровительной работы”.
* планирование медико-педагогических совещаний: “Эффективность физкультурно-оздоровительной работы”, “Итоги оздоровительной работы”.

В своей работе воспитатели детского сада используют различные виды занятий, среди которых преобладают:

* сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
* занятия-соревнования
* занятия-тренировки основных видов движений;
* общеразвивающие упражнения, подвижные игры;

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Инструктор по физической культуре помогает воспитателям, подбирает упражнения и занятия по различным вилам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

* подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
* оборудование физкультурного уголка;
* организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
* оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата.

В детском саду оздоровительным мероприятиям отводится одно из главных мест:

* воспитание с детства разумного отношения к здоровью, правильный режим дня;
* рациональное, сбалансированное питание;
* оптимальная двигательная активность, физическая культура;
* закаливание – адаптация организма к различным условиям окружающей среды;
* профилактическая работа
* здоровье сберегающие технологии и общеоздоровительные мероприятия.

Одним из направлений нашей деятельности воспитание и потребность детей в здоровом образе жизни.

Чтобы привить детям потребность в здоровом образе жизни они должны знать значение здорового образа жизни, осознавать особенности функционирования организма, обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей, взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни, усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья, как правильно вести себя в обществе.

Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаем невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов.