**Здоровьесберегающая система ДОУ**

***Цель.*** Сохранение психического здоровья детей, воспитания культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

***Задачи***: Охрана и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений совершенствование всех функциональных систем организма.

***Работа с родителями.***

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение обобщение и распространение положительного семейного воспитания.
4. Проведение родительских собраний семинаров-практикумов.
5. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
6. Дни открытых дверей.
7. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей.
8. Показ занятий для детей и родителей.
9. Круглый стол с привлечением специалистов детского сада.

***Методы, используемые педагогами в работе:***

1. Анкета для родителей.
2. Беседа с родителями.
3. Беседа с ребенком.
4. Наблюдение за ребенком
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
6. Посещение семьи ребенка.
7. Ожидаемые результаты.
8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
9. Снижение заболеваемости у детей в 2 раза.
10. Снижение степени адаптации.
11. Отсутствие травматизма
12. Оценка социальной адаптации.

***Для реализации задач созданы условия:***

- Имеется физкультурный музыкальный зал, который оборудован необходимым инвентарем.

- Спортивная площадка для занятий на воздухе.

- Имеется картотека подвижных игр с необходимыми шапочками.

- Имеется картотека физкультминуток и пальчиковых игр.

- В группе имеется мини - спортивный уголок.

- Имеется зона уединения для снятия эмоционального напряжения.

***В детском саду проводиться комплекс закаливающих мероприятий:***

1. Соблюдение температурного режима.
2. Правильная организация прогулки и ее деятельность.
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей.
4. Облегченная одежда для детей в детском саду.
5. Сон в трусах.
6. Дыхательная гимнастика после сна.
7. Мытье рук по локоть прохладной водой.
8. Полоскание рта лечебными настоями.

***Методы оздоровления:***

1. Ходьба по сырому песку – летом, по коврику – межсезонье.
2. Контрастное обливание.
3. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
4. Переступание из таза с холодной водой, в таз с теплой - летом.
5. Хождение босиком по спортивной площадке.

***Летне-оздоровительные мероприятия:***

1. Закаливание организма средствами природных факторов – солнце, воздух, вода, сон , ходьба босиком.
2. Физкультурные занятия в природных условиях.
3. Физкультурные развлечения, досуги, утренняя гимнастика на воздухе.
4. Интенсивное закаливание стоп.
5. Витаминизация соки фрукты.

***Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона.***

Использование психогимнастики на занятиях по физкультуре, в перспективе предлагается продолжить лечебно - оздоровительную работу, деля ее на этапы.

1. Интенсивная профилактика по подготовке ребенка к самому неблагоприятному в сезоне времени.
2. Восстановительный. На котором используются системы защитных мер предупреждению ОРВИ, ангины. Полоскание горла лечебными настоями.
3. Реабилитационный. Детям предлагаются травяные чаи, оздоровительные напитки, витаминотерапия, индивидуальный подход по группе здоровья.

***Создание представлений о здоровом образе жизни через:***

1. Привитие стойких культурно - гигиенических навыков.
2. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
3. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делится на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседы, оздоровительные минутки, деловые игры - «скорая помощь», «доктора природы», «вопросы – ответы», а так же комплекс упражнений общение с природой.

**Беседы включают:** вопросы гигиены питания, закаливания.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и упражнения на формирование эмоциональной сферы ребенка.

Задача оздоровительных пауз - дать знания выработать умения, навыки необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия равновесия.

Литература

1. Здоровье сберегающая система ДОУ авторы - составители Павлова М.А, Лысогорская Л.В.