«Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это не что положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека»

*Профессор Г. Сигерист*

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайне мере, одному, но очень важному требованию: быть здоровым.

Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом для общего развития человека. Поэтому правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольного учреждения.

Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», считаем невозможным решением проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по физическому развитию детей. Поэтому в настоящее время качество одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется создание здоровьесохраняющей среды в условиях ДОУ.

Повышение эффективности работы нашего детского сада «Дюймовочка» по сохранению и укреплению здоровья детей стало возможным связи с реализацией единой системы здоровьесберегающих и здоровье формирующих технологий, как

* Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» под редакцией З. И. Бересневой;
* Дыхательная гимнастика (Методическое пособие М. Н. Щетинина «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей»).

Цель программы – рациональное осуществление совместными усилиями специалистов ДОУ и родителей комплексы воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма;

* Программа «Остров здоровья» автор – составитель Е. Ю. Александрова ключевым принципом, которой, является индивидуально – дифференцированный подход в педагогике нетрадиционного оздоровления: профилактика простудных и хронических заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.

Обе программы подчеркивают, что немаловажную роль в процессе укрепления здоровья играет двигательная активность детей. Движение способствует предупреждению разного рода болезней, особенно связанных с сердечно – сосудистой, двигательной, нервной системами. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить активность. Это ему поможет пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщаться к спорту и здоровому образу жизни.

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

* Имеется спортивная площадка с беговыми дорожками;
* Спортивный зал оснащен спортивным инвентарем;
* Существует кабине медицинского работника;
* В каждой возрастной группе создан физкультурный уголок или уголок здоровья.

Жизнь в веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

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

Характерно, что сегодня медицинские работники стремятся заявить в один голос, что положение со здоровьем дошкольников ужасающее, что здоровых детей сегодня нет, что необходимо принимать срочные меры. Слушая на конференциях врачей, оперирующих страшными цифрами, возникает невольный вопрос: а заходили ли они в дошкольные учреждения? Открывали ли дверь в физкультурный зал, где ловкие, сильные, жизнерадостные девчонки и мальчишки увлечено занимались физкультурой? Может, им просто не повезло, и они не встретились с настоящими педагогами – профессиональными?

Спросите любого инструктора физического воспитания в дошкольном учреждении, что он думает о здоровье своих воспитанников. И он ответит, что безусловно есть дети слабые, есть дети, имеющие заболевание, но это не все дети.

Есть дети, относящие и к категории здоровых, надо понять, что мы понимаем под словом здоровье, к месту вспомнить слова профессора Г. Сигериста: «Здоровье не означает просто отсутствия болезней, это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». Замечательные слова, подтверждающие, что нельзя определять здоровье ребенка только измерением его роста и веса или количеством дней, пропущенных по болезни. Но тогда как?

Вопрос непростой. И не раз исследователи брались за его разрешение. И пришли к выводу: без физкультуры никак не обойтись. Любое нарушение комфортного состояния обязательно проявится у ребенка в его двигательной деятельности. Будь это недуг физический, психический или социальный.

В начале своей работы я задалась вопросом, как сделать физкультурные занятия более интересными и доступными для детей, как привлечь внимание воспитателей и родителей к процессу физического воспитания. Известно, положительный эмоциональный настрой способствует более быстрому усвоению любого материала.

В своей работе я использую различные виды занятий, среди которых преобладают:

* Сюжетно – игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
* Занятия – соревнования дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
* Занятия – тренировки основанных видов движений;
* Занятия по традиционной схеме: вводно – подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры.
* Занятия – зачеты, на которых дети сдают физические нормативы на время;
* Занятия – музыкотерапия, которая благотворно воздействует через телесный уровень на эмоциональное состояние дошкольника.

Наш детский сад имеет определенные условия, которые позволяют в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников. Это закаливающие процедуры в группах, дыхательная гимнастика (по А. Н. Стрельниковой) и точечный массаж (по А. А. Уманской и К. Динейки), утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные праздники и развлечения, дни здоровья и туризма, кружок ритмики «Са-фи-данс».

Не секрет, что в детском саду или дома дети большую часть времени проводят в статистическом положении (за столом, у телевизора и т.д.). Я считаю, что главное назначение физической культуры - движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии.

Детям на физкультурных занятиях должно быть, прежде всего, интересно. И не последнюю роль в создании захватывающей атмосферы занятия играет оборудование. Особенно нестандартное. Выполнение упражнений с пособиями и дидактическими инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество выполнения упражнений, способствует формированию правильной осанки. Поэтому я разработала конспекты занятий и развлечений с использованием изготовленного своими руками нестандартного физкультурного оборудования и успешно применяю их на практике. Это – различные массажные и ребристые дорожки для профилактики плоскостопия, кольцебросы, мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты. Султанчики, «снежные комки» (поролоновые мячи) и многое другое.

Проблемы физического воспитания детей в нашем детском саду решаются в тесном контакте с семьей. Главное в работе с родителями – формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолеть равнодушие и безразличие к тому, что делается в дошкольном учреждении.

Работу с родителями я начала с традиционных форм работы, это физкультурные досуги, дни открытых дверей, родительские собрания, консультации, беседы. Но проблема в том, что родители не всегда приходили на них, а если и проходили, то чаще выступали в роли зрителей и гораздо реже в качестве участников, тогда я стала искать более эффективные формы работы с родителями.

Для этого использовала следующие методы взаимодействия: наблюдения, анкетирование (с целью изучения потребностей родителей по вопросам физического воспитания детей) , индивидуальная беседа, консультация (на родительских собраниях и в форме выпуска ежемесячной газеты «Здоровячок» по приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни),семейные походы и праздники.

Благодаря этим мероприятиям между родителями и детьми сформировались гармоничные отношения, родители получали практические умения в области физического воспитания ребенка, повысилась интерес к физкультурным занятиям, а дети на практике показали свои навыки и умения.

Эффективность физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия руководителя физического воспитания с медицинским персоналом, музыкальным руководителем, воспитателями. Предварительно составляется план совместной деятельности, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах и кожууных методических объединениях, на родительских собраниях и медико-педагогические совещания .

Такое планирование позволяет:

* Включение педагогов в разработку нового содержания физического воспитания, а также педагогических технологий и организационных форм работы;
* Представление педагогам возможность проявить профессиональные и личностные способности при вовлечении детей и родителей в спортивно-массовые мероприятия;
* Отбор лучших методических разработок, пособий, дидактических материалов для занятий физической культурой;
* Стимулирование инновационной деятельности по созданию нетрадиционного физкультурного оборудования, двигательной среды, в группах, музыкальном зале.

В процессе нашей деятельности мы пришли **к выводам**.

Осуществляя физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ по программе Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник» и программе «Остров здоровья», автором которой является Е.Ю.Александрова, нам удалось воспитать в ребенке потребность в оздоровлении своего организма, стремлении быть здоровым. Развитию адаптивной модели способствует оптимизация физического и психического развития ребенка, формирование и гармонически развитой личности.

Следует отметит: преимущества такой организации физкультурной работы является, во-первых, заинтересованность всех участников; детей, педагогов, родителей в достижении высоких результатов; во-вторых, массовый характер мероприятий. В результате этого активизируется двигательная деятельность детей, они начинают стремиться самосовершенствованию, развиваются их интеллектуальные, двигательные, социальные, художественно-эстетические способности, повышается физическая работоспособность, творческий и познавательный потенциал, укрепляется здоровье.

Наши выпускники отличаются следующими качествами: они активны, любознательны, выносливы, ловки, сильны и обладают всеми возможностями для гармоничного развития.

Осмотренные в годовой динамике в свое развитии: 13% - в развитии тонкой моторики, 7% - в общем интеллектуальном развитии. Все воспитанники усвоили программный материал на высоком и среднем уровнях. Многие стали общительнее и более доброжелательными со сверстниками, улучшили свои показатели физического развития и функциональных возможностей.

Таким образом, результаты нашей плодотворной работы позволяют сделать заключения об

Эффективности проделанной работы по разработке и внедрению новых подходов и принципов построения воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Правильно построить физическое воспитания ребенка или научиться контролировать его здоровье, исходя из наблюдения за особенностями его двигательной деятельность, можно только проникнувшись глубоким смыслом, который вложила природа в движение человека, и осознав, что как в рисунке, в музыке, таки в движении ребенка проживет особую жизнь.