***«Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении».***

Наше муниципальное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 5 «Чебурашка» расположен в центре города Новошахтинска Ростовской области. Город наш небольшой. Когда-то был шахтерским. Сад малокомплектный, всего три группы: группа раннего возраста, младше-средняя и старше-подготовительная группы. По своей специфике детский сад санаторного типа для детей с тубинтоксикацией. Поэтому оздоровлению детей уделяется большое внимание.

Учитывая то, что приоритетными направлениями работы детского сада являются экологическое воспитание дошкольников и оздоровительная работа, прогулки-походы несут в себе именно эту направленность. А так как мы живем в краю с мягким климатом, то для проведения прогулок, прогулок-походов, целевых прогулок есть все необходимые условия.

Организация прогулок-походов – это наиболее эффективная форма работы по развитию двигательной активности и физических качеств детей, выносливости, любознательности; приобщение к удивительному миру природы и воспитания бережного и положительно-деятельного отношения к окружающему миру. Во время походов расширяется кругозор ребенка, удовлетворяются их познавательные потребности, формируется первичное представление об истории родного города, традициях и культуре народа, живущих в нашем городе.

Детей старшего дошкольного возраста отличает высокая степень самостоятельности и организованности, что является важным условием для проведения прогулок-походов за территорию детского сада — в парки, зеленые площадки микрорайона, к водоему.

Организация круглогодичных прогулок-походов предусматривает планомерную их подготовку (июль-август), регулярное (1 раз в месяц) проведение и овладение детьми определённым объёмом знаний и умений.

Обычно прогулки-походы включают в себя следующее (полностью или частично в зависимости от целей и задач, погодных условий, времени года):

* Наблюдение в природе и сбор природного материала;
* Чтение природоведческой литературы и беседа по содержанию (лучше, если произведение будет посвящено тем объектам природы, которые находятся в зоне непосредственного наблюдения детей);
* Выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей, насекомых);
* Подвижные и дидактические игры;
* Физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений;
* Упражнения на дыхание, игры на внимание;
* Самостоятельные игры детей.

Каждый поход – это большой праздник для детей, к которому они тщательно готовятся: изучают маршрут, рисуют план, изучают и повторяют правила поведения, технику безопасности, обсуждают то, что им предстоит увидеть, с чем или кем встретиться.

Перед проведением прогулки-похода детям сообщается конкретная цель предстоящей деятельности, например: «Сегодня мы идем в парк наблюдать за птицами» или «Будем искать деревья, которые не растут на нашем участке», «Физкультурное занятие проводим в детском городке» и т. д.

Важно, чтобы дети не уставали во время похода, насыщать его разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, конкурсы, соревнования, перебежки в различном темпе и др.

В содержание прогулок-походов мы включаем только хорошо знакомые детям игры и упражнения.

После того, как дети переходят в старше-подготовительную группу определенное время отводится для подготовки детей к прогулкам-походам: проводятся беседы, игры, на которых дети получают необходимые знания о туристах и предстоящих походах. Словарь детей обогащается: поход, турист, привал, палатка, рюкзак, спальный мешок, компас, маршрут, карта и т. д.

Для того, чтобы у детей развился стойкий интерес к данному виду прогулок и для закрепления приобретённых умений и навыков проводятся спортивные игры-развлечения (эстафеты) на участке детского сада.

В организации и проведении прогулок-походов участвует не только воспитатель, но и инструктор по физической культуре, педагог-психолог, музыкальный руководитель. Иногда к проведению таких походов-прогулок мы привлекаем родителей. Прогулки-походы проводятся в первую половину дня за счёт времени, которое отводится на утреннюю прогулку и физкультурное занятие на воздухе, а также берется время наблюдений экологических занятий. Время, затраченное на проведение прогулки-похода, позволяет детям реализовать свою потребность в ежедневной двигательной активности.

Всегда в поход стараемся брать фотоаппарат, чтобы оставить память о самых интересных моментах.

Так, как я уже говорила выше, наш город небольшой, то и время движения до мест прогулок-походов затрачиваем не много.

Предлагаем примерную **структуру проведения прогулки-похода**.

1.          Сбор детей и движение до назначенного места прогулки-похода (15-25 минут).

2.          Остановка, привал (5-10 минут по необходимости, если цель прогулки находится дальше 25 минут движения).

3. Природоведческая деятельность – если соответствует цель прогулки-похода (15-20).

4.          Комплекс игр и упражнений – физкультурное занятие (25-30 минут).

5.          Самостоятельная деятельность детей (10-20 минут).

6.          Сбор детей и возвращение в детский сад (15-25 минут).

Воспитателю или специалистам следует тщательно продумать, какой инвентарь необходим для проведения игр, для сбора природного материала, для наблюдений.

**Инструкции по охране жизни и здоровья детей.**

* Маршрут должен быть тщательно изучен.
* Перед проведением прогулки-похода по возможности еще раз проверить маршрут на наличие опасных предметов.
* В проведении прогулки-похода должны участвовать не менее двух взрослых (по возможности привлекать родителей).
* Во избежание перегрева и переохлаждения одежда должна соответствовать времени года и состоянию погоды.
* Не забывать о головных уборах в солнечную погоду.
* Всегда брать с собой аптечку, хорошо знать ее содержимое и уметь им пользоваться в случае необходимости.
* При переходе улиц, дорог воспитатель следит за тем, чтобы дети соблюдали правила дорожного движения.
* Использовать специальные флажки при переходе через улицу.
* В походе использовать бутилированную питьевую воду, одноразовые стаканчики.
* Использовать средства против укусов комаров, мошек, разрешенные Минздравом РФ.
* Следить за правильной организацией режима двигательной активности детей.

**Система проведения прогулок-походов.**

***Цель:*** формирование потребности в двигательной деятельности, воспитание интереса к здоровому образу жизни и окружающему миру.

***Задачи:***

- развитие движений, формирование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость);

- обогащение знаний детей об окружающем;

- воспитание положительных черт характера (смелость, решительность, настойчивость);

- воспитание нравственных качеств (доброжелательность, взаимопомощь);

- воспитание волевых качеств (сила воли, умение побеждать и проигрывать),

- формирование привычки к здоровому образу жизни, желания заниматься физическими упражнениями (в том числе не ради достижения успеха как такового, а для собственного здоровья);

- воспитывать желание изучать окружающую природу и не наносить ей вреда;

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому и психическому развитию детского организма, повышение умственной и физической работоспособности.