**Здоровьесберегающая деятельность в ДОУ**

**В соответствии с ФГТ к «Основной общеобразовательной программе дошкольного образования» в нашей работе** образовательная  область «Здоровье»  интегрируется с образовательной областью   «Физическая культура» через рациональную организацию двигательного режима , включающего в себя: утреннюю гимнастику, двигательную деятельность на прогулке, непосредственно организованную совместную двигательную деятельность педагога и детей, динамические паузы, игровые переменки, самостоятельную игровую деятельность детей, праздники и досуги, дыхательную гимнастику, бодрящую гимнастику после сна. Двигательный режим в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепление двигательных навыков. Заканчивается утренняя гимнастика на воздухе    пробежкой, оздоровительной ходьбой.

      В непосредственно образовательную двигательную деятельность   включаю игры-массажи, пальчиковую гимнастику , ходьбу по массажным дорожкам  для укрепления ног, свода стопы и  для профилактики плоскостопия.  Организованная двигательная деятельность несёт в себе определённую «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной

Активный отдых (развлечения, праздники, Дни здоровья, досуги)  позволяет реализовать естественную потребность ребёнка в движении, восполнить дефицит двигательной активности, способствует воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, смелости, дисциплинированности, организованности.

       Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Большую часть времени в ДОУ ребёнок проводит в группе. Поэтому , мы понимаем, от того, насколько грамотно будет построена  деятельность воспитателя по организации эмоционально-комфортного режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

      Мы добиваемся благоприятной эмоциональной обстановки в группе, осуществляем личностно-ориентированный  подход к детям, что способствует сбережению  здоровья детей. В  группе создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.  Также в  группе  созданы условия, способствующие реализации потребности детей в движении: оборудована зона двигательной активности, которая оснащена  физкультурным инвентарём, игрушками-двигателями, спортивными игрушками, дорожками здоровья. Физкультурный инвентарь и физкультурные пособия  соответствуют  санитарно-гигиеническим требованиям, возрастным особенностям, пространству двигательной зоны, периодически меняются  с учётом выполнения программы, интересов детей и результатов индивидуальной работы, двигательных предпочтений в зависимости от пола.

В группе проводятся и специальные закаливающие процедуры – обширное умывание, полоскание рта, солнечные и воздушные ванны, игры с водой, солевое закаливание стопы ног, хождение босиком по корригирующим дорожкам). Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их методика и вид меняются в зависимости от сезона и погоды.

Подвижные игры – один из любимых видов деятельности детей дошкольного возраста. В группе составлена иллюстрированная картотека для организации подвижных игр  дошкольников. Материал составлен с учётом основных направлений физического развития и предназначен для формирования и закрепления двигательных навыков, развития физических качеств и общения в процессе игры.

        На мой взгляд, главная задача   педагога – сохранение позитивного физического и психического здоровья воспитанников. Здоровьесберегающее деятельность,  организованная  в группе , помогает нам  реализовать эту задачу.

**Консультация для воспитателей**

**«Здоровьесберегающая деятельность в ДОУ»**

**Старший воспитатель: Жукова Н. Г.**