**СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Желудкова Лариса Альбертовна старший воспитатель МДОУ «Детский сад №21» Октябрьского района г. Саратова***

|  |  |
| --- | --- |
|  | *«Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности зависит их детей духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».* |

 *В.А. Сухомлинский*

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровье сберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Дошкольный период характеризуется интенсивным формированием организма детей, их опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка. Вся работа в детском саду должна быть пронизана заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Пути достижения физического и психологического здоровья ребенка не сводятся к «узкопедагогическим» средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они должны проходить через всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Нельзя решать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в подвижных, спортивных играх, самостоятельной двигательной деятельности, используя возможности оборудования на участке детского сада, оборудования в групповых комнатах и спортивного зала.



В соответствии с «Основной образовательной программой», разработанной в соответствии с ФГОС, физическое воспитание в дошкольном учреждении должно осуществляться, как в специально организованной деятельности, на занятиях по физической культуре, так и в повседневной жизни. В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей вне физкультурных занятий. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Есть разнообразное физическое оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре. Для более качественной работы в этом направлении на территории ДОУ планируется создать мини-стадион с беговой дорожкой, футбольной площадкой, прыжковой ямой.

Система физкультурно-оздоровительной работы включает следующие мероприятия:

- водные процедуры, специальные оздоровительные игры

- витаминотерапию

- дыхательная гимнастика

- проведение гимнастики после сна

- ходьба по ребристой дорожке

- полоскание рта

- обширное умывание

В нашем детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, обеспечивается заботливый уход за детьми, пребывание на свежем воздухе, организуется полноценное питание, систематически во все времена года проводится утренняя гимнастика, закаливающие мероприятия. Особое внимание в системе физического воспитания мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Подобные мероприятия способствуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Для этого необходимо:

- чёткая организация теплового и воздушного режима помещения;

- рациональная не перегревающая одежда для детей;

- соблюдение режима прогулок во все времена года (не менее 4 часов);

- сон в проветриваемом помещении;

- гигиенические процедуры (обширное умывание).

В разных возрастных группах проводят разные виды закаливания. В среднем возрасте это воздушные ванны, ходьба по корригирующим дорожкам, дыхательная гимнастика, обширное умывание, гимнастика после дневного сна, солнечные ванны в летний период.

В проблеме приобщения детей к здоровому образу жизни мы не можем не отметить важность взаимодействия с семьей. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому ДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Естественно, что работа с родителями, тем более в такой области – задача сложная, но добиться даже небольшой положительной динамики в этом направлении вполне по силам.

Основное средство воздействия - пропаганда здорового образа жизни. Она осуществляется в наглядной форме:

- через оформление различных стендов

- индивидуальные беседы

- родительские собрания

- участие родителей в совместных праздниках и Днях здоровья

- посещение родителями занятий

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в детском саду.

На участке детского сада создана экологическая учебная тропа, которая выполняет познавательную, развивающую, эстетическую и оздоровительную функцию. Экологическая тропинка позволяет более продуктивно использовать обычные прогулки с детьми для экологических занятий и одновременно для оздоровления детей на свежем воздухе.

На тропинке проводятся как наблюдения, так и физкультминутки, эмоциональные этюды, подвижные игры экологического характера, используется метод – эстетотерапия – любование красотой природы родного края: зимним небом, белоствольными красавицами, разноцветьем осенних листьев и цветов, первоцветами и т.п.

Величайший немецкий философ Шопенгауэр сказал: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

***Литература:***

*Горбатова М.С. – Оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.*

*Елжова Н.В. – Педсоветы, семинары, методические объединения в дошкольном учреждении. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.*

*Крылова Н.И. –- Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Волгоград: Учитель, 2009.*