**Организация работы в ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста**

*Космынина Елена Анатольевна, инструктор по физическому воспитанию МБДОУ «Детский сад №72» Алтайский край, г. Бийск*

Береги здоровье смолоду! Банальная истина, и эта истина заметна в условиях социума. Здоровье – это важная ценность в жизни каждого, это осознанное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих нас людей, здоровью всего мира.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является особенно актуальной. Только здоровый ребенок может достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития. Данное развитие немыслимо без формирования культуры здоровья. Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья [1].

На современном этапе развития общества доказано, что здоровье на половину зависит от образа жизни, на четверть от окружающей среды и гораздо меньше от наследственности. Дошкольное детство – это период интенсивного роста и развития организма, повышенная его чувствительность к окружающему миру [2].

Детский сад является оптимальным местом деятельности дошкольников и в наиболее интенсивный период их развития, следовательно детский сад должен создать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников. Сегодня накоплен некоторый опыт формирования культуры здоровья в системе дошкольного образования «Физическая культура – дошкольникам» (Л.Д. Глазырина), «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» (В.Т. Кудрявцев), «Здоровье» (В.Г. Алямовская), «Театр физического воспитания» Н.Н. Ефименко) и др.

Для организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ созданы определенные условия, которые способствуют становлению потребности в здоровом образе жизни, поддержании положительных эмоций, чувств, «мышечной радости» от процесса физической культуры.

Это разного вида гимнастики: пальчиковая – повышает работоспособность головного мозга. Гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка; зрительная – снижает утомление, облегчает зрительную работу; дыхательная – способствует восстановлению дыхания после упражнений, учит правильно дышать при физической нагрузке; коррегирующая - направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки. Данные гимнастик доступны воспитателям и интересны детям, оформлена картотека [3].

Физические упражнения: гимнастику, включающую строевые и общеразвивающие упражнения; основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие); танцевальные и выразительные движения; позволяющие обучить техники движений и рассказать об их влиянии на организм человека.

Подвижные и спортивные игры: сюжетные; бессюжетные; игры с элементами спорта (пионербол, хоккей, футбол, бадминтон, и др.).  Позволяют показать разнообразие движений, а систематическое их проведение формирует определённые навыки и умения.

Спортивные упражнения: велосипед; лыжи; катание на санках способствуют укреплению основных групп мышц, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, помогают детям более длительное время выполнять упражнения, не испытывая усталости, приближают детей к природе, помогают полнее познавать ее явления (свойства снега, ветра, льда, воды и др.). Проведение спортивных видов физических упражнений в различных условиях способствует воспитанию волевых качеств (смелость, выдержка, выносливость).

Самомассаж - все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом.

Психогимнастика способствуеттренировки на напряжение и расслабление мышц туловища с фиксацией внимания на дыхание, которая применяется на занятиях.

Проектная деятельность – дает ребенку возможность самому искать пути решения в области физического воспитания. Реализованный проект «Пять Олимпийских колец» помог узнать детям цветовое решение олимпийских колец.

Занятия на свежем воздухе, экскурсии, дают возможность детям накопить необходимый опыт, научиться исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье, в лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами.

Просвещение родителей организуется через различные формы. Помогает выявить интерес, потребности, запросы родителей, уровень их педагогической грамотности через анкетирование; проспекты, папки-передвижки, консультации, фотовыставки, посещение открытых занятий, консультации, дают возможность родителям ознакомиться с работой ДОУ, формировать знания в области физического воспитания. Досуговая деятельность устанавливает эмоциональный контакт между всеми членами педагогического процесса (дети, родители и воспитатели) – это праздники «Мама, папа, я – спортивная семья», «Здоровые дети – в здоровой семье», «День Рождение Российской армии».

На родительских собраниях, индивидуальных консультациях родители учатся оценивать здоровье ребенка, повышают знания о физическом развитии дошкольников.

Дети подготовительной к школе группы состязаются за честь ДОУ в ежегодных городских соревнованиях среди дошкольных учреждений «Спортивная мозаика» 2014 год, III место по своему микрорайону.

Основываясь на обследовании врача ортопеда ГУЗ «Консультативно диагностического центра» по результатам медицинского осмотра организована кружковая деятельность по профилактике нарушения осанки и плоскостопия с детьми 5-7 лет «Здоровей-ка». Составлена рабочая программа по кружковой работе. На кружке дети получают знания о необходимости правильной осанки, формировании правильного свода стопы, а так же, для хорошего функционирования всех органов и систем.

Предметно-развивающая среда физкультурного зала помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития. В зале оборудован набор спортивно-игровых комплектов: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, кольца, качели; оборудование для пролезания, подлезания и перелезания; для стимулирования ходьбы мячи разных размеров. Существенное значение имеет цветовое решение спортивно-игровых комплексов при выборе окраски физкультурного оборудования руководствовались оптимальным решением сочетание белого и желтого основных цветов, оттенки синего и зеленого, цвета ахроматической гаммы используем для привлечения внимания к наглядной информации.

В ДОУ изготовлено и используется нетрадиционное оборудование: разнообразные коврики (дорожки: с галькой мелкой и крупной, шариковая, еловыми шишками, следы и т.д.), массажеры для стоп. Для оздоровительной гимнастические палки, веревки разной толщины.

Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования размещается из расчета активного участия всех детей в разных формах двигательной активности.

Использование пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться.

Таким образом, все средства, методы и приемы, используемые в ДОУ позволяют нам постепенно приобщить детей к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Волошина, Л. Будущий воспитатель и культура здоровья Текст. / Л.Волошина // научно-методич. журн. Дошкольное воспитание. - 2006. -№6.
2. *Выготский, Л.С.* Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб, 1997.
3. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка // Педагогика. [Текст] М.М. Кольцова. – М.: 1973. 144 с.
4. ФГОС - http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html