**Организация оздоровительно - педагогических мероприятий**

**в ДОУ на современном этапе**

 Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

 Как показали исследования, осуществление оздоровительной направленности физического воспитания дошкольников будет эффективным если: --у дошкольников сформированы знания об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности) и эмоционально-положительное отношение к данным элементам, а также умение реализовывать их в поведении и деятельности; - педагоги в доступной форме доносят информацию дошкольникам об основах здорового образа жизни и формируют на этой базе эмоционально-положительное отношения к данному процессу; - организовано сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия. Вот почему в нашем дошкольном учреждении ведётся планомерная работа по:

* поиску подходов к оздоровлению детей,
* проведения мониторинга состояния здоровья детей,
* учету и использованию особенностей детского организма,
* по индивидуализации оздоровительно - профилактических мероприятий,
* по созданию определенных условий для организации оздоровительных мероприятий.

 Мы считаем, что сохранение и обеспе­чение здоровья детей является главным условием и показателем личностно - направленного образования и основной задачей в целом. Уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания.

      В настоящее время я работаю с детьми, посещающими 2 младшую группу. Проанализировав состояние здоровья моих воспитанников, получила неутешительные данные: ко мне в группу ходят дети в основном с II и III группой здоровья, имеющие различные патологии.

 Проанализировав Основную общеобразовательную программу МБДОУ № 24, составленную на основе «Воспитания и обучение в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, В.В. Гербовой, в которой ставятся актуальные решения проблемы по развитию двигательной активности ребёнка, поставила перед собой следующие задачи:

1. Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
2. Внедрить в практическую деятельность оздоровительные мероприятия
3. Отследить результаты реализации оздоровительных мероприятий в группе.

Я не ставила перед собой цель - достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное для меня - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.

Данная проблема определила цель и задачи в работе с детьми по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности.

 **Цель:**  выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

 Оздоровительные задачи:

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
* формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
* выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

* воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
* расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, создание  положительной  основы  для воспитания патриотических чувств.
* воспитание  физических качеств,  необходимых для полноценного  развития личности.

В своей работе опиралась на следующие принципы:

Принцип научности – подкрепляла все проводимые мероприятия, направленные на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип региональной специфики – организовывала обучение дошкольников с учетом климатогеографических условий.

Принцип вариативности - использовала различных оздоровительные технологии в зависимости от задач образовательного процесса, предпочтений детей, особенностей развивающей среды группы.

Принцип развивающего характера образования – развивала все качества личности ребенка.

Принцип индивидуализации – предполагала индивидуальный подход и индивидуальная форму обучения каждого ребёнка.

Принцип доступности – использовала оптимальный для усвоения объем информации и рациональность методик, используемых в работе.

Принцип комплексности и интегративности – решала оздоровительные задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Оздоровительно - педагогические мероприятия проводимые в нашем саду предполагают комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет  и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

 Утренняя гимнастикаявляется одним из важных компонентов двигательного режима. Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику включаю утреннюю гимнастику игрового характера, куда входят 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характер, комплекс музыкально- ритмических упражнений (состоящий из разминки, 5–6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях), упражнения на полосе препятствий, утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки на воздухе.

В содержание утренней гимнастики включаю различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Детям предлагаю упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Комплекс утренней гимнастики повторяем в течение двух недель. Продолжительность утренней гимнастики соотносится с возрастом детей, во время проведения используем музыкальное  сопровождение.

 Ежедневное выполнение физических упражнений способствовало поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей и проявлению определенных волевых усилий. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

 В процессе организованной образовательной деятельности в момент появления признаков утомляемости детей, обязательно провожу физкультминутки, пальчиковую гимнастику в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры и др.

 Для организации двигательной активности, совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств в режиме дня и на прогулке с детьми провожу подвижные игры с правилами (сюжетные *и* бессюжетные), такие как «Хитрая лиса», «Зарядка для зверей», «Зайка беленький сидит», физические упражнения «Кто дальше кинет», «Кто дальше прыгнет» и т.д., а также игры большой, средней и малой подвижности.

 Поднятию настроения и мышечного тонуса каждого ребенка после сна способствует комплекс бодрящей гимнастики.

 Организованной формой двигательном режиме дня являются **физкультурные занятия.**

При проведении непосредственно образовательной деятельности по физкультуре использую как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры - эстафеты, и др., соблюдая принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

 Параллельно с детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формирую навыки самомассажа.

 После каждого занятия, связанного с напряжением глаз, мы тренируем мышечный аппарат глаз у детей простыми упражнениями:

1. Рассматриваем комнатные растения, так как зеленый цвет благоприятно действует на зрение.

2. Рассматриваем предметы близко и далеко, смотрим в окно на окна и дома.

3. Расставляем яркие игрушки на разной высоте, чтобы дети выполняли задания «Найти глазами подвешенный шарик» и т.д., а также разучиваем несложную гимнастику для глаз.

          Проводя работу по профилактике зрительных нарушений, мы следим за соблюдением светового режима, правильной посадкой, соблюдением рационального режима дня, сочетанием труда и отдыха, наличием прогулок на свежем воздухе, правильным питанием.

 Проблема формирования культурно - гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения.

Главное то, что в этом возрасте происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий, с одной стороны, весьма затруднительна их ломка – переделка с другой. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

     Организация системы закаливания – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Закаливающие мероприятия проводятся в течение всего дня. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышала на прогулках в сочетании с физическими упражнениями.

  В результате закаливания дети стали менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям.  Дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Воспитание культуры здоровья ребенка будет осуществляться в полном объёме, если родители будут уделять данной проблеме должное внимание, понимание и поддержку.

 В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используют как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями. Это информационные бюллетени, выпуск буклетов  «Здоровье»», «Витамины от А до Я», тематические выставки, в группе работает «Библиотека здоровья», оформляются информационные уголки здоровья «Здоровые дети », «Как я расту», проводятся консультации, встречи «За круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты, праздники. Родители моих воспитанников - постоянные участники всех конкурсов, акций, имеющих физкультурно – оздоровительную направленность.

 Активное участие родителей: в спортивной жизни детского сада в различных соревнованиях, конкурсах оформлении альбомов, выставках даёт право с уверенностью сказать,что созданная единая система "детский сад - дети – родители» на данный момент достаточно успешно функционирует.

 Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования оздоровительно - педагогических мероприятий в ДОУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивный интерес, азарт.