**Оздоровительная работа в ДОУ.**

**Целями и задачами деятельности дошкольного учреждения в области сохранения и укрепления здоровья детей являются:**

1. Снижения уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями;
2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
3. Обеспечение здоровьесберегающего образовательного процесса;
4. Взаимодействия всех специалистов дошкольного учреждения с семьёй;
5. Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий;
6. Сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение психологического комфорта;
7. Развитие двигательных умений и навыков, физических качеств;
8. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

В системе физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ «Детский сад № 2 «Малышка» можно выделить следующие составляющие:

**Мониторинг**: медицинское обследование, анализ и оценку физической подготовленности детей.

**Двигательная деятельность**: организованная образовательная деятельность,

-организованная образовательная деятельность на воздухе,

-утренняя гимнастика,

-подвижные игры,

-спортивные игры,

-спортивные упражнения,

-физкультминутки, динамические паузы, гимнастика после сна,

-самостоятельная двигательная деятельность детей,

-спортивные досуги, праздники.

Остановлюсь на ней поподробней.

Двигательный режим в ДОУ включает всю динамическую деятельность, как организационную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть его рациональное содержание.

Итак, первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные игры, физические упражнения во время прогулок, физкультминутки, динамические паузы, гимнастика после сна и т.д.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Занятия по физической культуре проводятся не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) по подгруппам. Формирование подгрупп осуществляется с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня ДА и физической подготовленности.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью построено с учетом уровня ДА.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады. Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую ДА каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ. При этом, следует помнить, что ДА оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды, правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

**Профилактические мероприятия**:

 -профилактика гриппа и простудных заболеваний,

- кварцевание,

-режим проветривания,

-утренний фильтр,

-работа с родителями

-профилактические прививки

**Коррекционно-оздоровительная работа**:

Коррекция плоскостопия, нарушений осанки.

**Закаливание:**

-воздушно – солнечные ванны,

-ходьба босиком,

-обширное умывание холодной водой,

-игровой самомассаж,

-корригирующие дорожки,

-дыхательная гимнастика,

-контрастное обливание ног,

-упражнения на коррекцию плоскостопия и нарушения осанки,

-гимнастика пробуждения

**Дополнительная и индивидуальная работа:**

-гимнастика для глаз,

-пальчиковая гимнастика,

-индивидуальная работа по физическому

воспитанию.

**Модель двигательного режима детей в МБДОУ № 2 «Малышка»**

Все вышеперечисленное можно привести к одному понятию «Здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, которые направлены на  сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса.

Цель здоровьесберегающих технологий в детском саду – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

В ДОУ используют здоровьесберегающие технологии по следующим  направлениям:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья,

Технологии обучения здоровому образу жизни,

Коррекционные технологии.

Которые в свою очередь включают в себя:

- Динамические паузы

- Подвижные и спортивные игры

- Релаксация

- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.)

 Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая

- Физкультурные занятия

- Проблемно-игровые занятия: игротренинги, игро-терапия

- Коммуникативные игры

- Кружковая деятельность по программе «Детский фитнес»

- Музыкотерапия

Таким образом, основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ являются:

условия комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и двигательная активность детей (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия), достижение этих условий строится по нескольким направлениям:

-создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей,

-комплексное решение физкультурно - оздоровитеьных задач в контакте с медицинскими работниками,

-воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.