**Маджар Елена Александровна**

Старший воспитатель

МБДОУ «ЦРР-ДС № 9», г. Братск

**«Создание здоровьесберегающей среды, обеспечивающей профилактику заболеваемости и гиподинамии»**

Охрана здоровья детей и профилактика детских заболеваний является одним из приоритетных направлений деятельности всего общества. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях является актуальной и необходимой, так как дети дошкольники большую часть времени находятся в детском саду, поэтому для осуществления физического развития детей и оздоровительной работы в ДОУ созданы все необходимые условия.

Каждый день ребенка в детском саду начинается с утренней гимнастики с использованием музыкального сопровождения, которая позволяет получить заряд бодрости и настроения на весь день. В копилках педагогов картотеки вариативных комплексов: гимнастик сюжетных, с разными предметами, что позволяет организовать интересные тематические игровые занятия.

 В физкультурном зале представлено всё необходимое оборудование для проведения гимнастик и физкультурных занятий, спортивных игр и развлечений: спортивное, игровое. Инструкторы по физической культуре с увлечением организуют тематические развлечения, праздники с родителями: «Папа, мама, я – здоровая семья», «Веселые старты», «Олимпийские игры».

В каждой группе оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов. Их использование позволяет поддерживать интерес к двигательной активности в течение всего дня.

Ежедневное закаливание после сна способствует не только пробуждению детей, но и стимулированию всех защитных сил организма (контрастное умывание, хождение по солевым и корригирующим дорожкам).

В работе с детьми используются возможности бассейна и сауны для проведения оздоровительных процедур, сохранения и укрепления здоровья, физического развития, профилактики простудных заболеваний. В бассейне ежедневно проводятся занятия в форме игр, путешествий, тренировок, в течение года тематические развлечения, спортивные соревнования и досуги с приглашением родителей. В сауне педагоги проводят дыхательные упражнения, точечный самомассаж, пальчиковые игры.

Совместная и самостоятельная деятельность в течение дня требует от детей длительного напряжения, связанного с поддержанием определенной позы и значительными зрительными нагрузками.

В связи с этим в образовательный процесс педагоги включают оздоровительные мероприятия «Минутки здоровья»:

 - гимнастика для глаз (способствующая снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения)

- дыхательная гимнастика (при помощи правильного дыхания можно избежать от головной боли, простуды, расстройства сна, быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления)

 - самомассаж и пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции), а также:

- динамические паузы, физминутки, которые необходимы для снятия психоэмоционального напряжения.

 С удовольствием и желанием педагоги организуют на прогулке в разные сезоны подвижные игры, игры со спортивным инвентарем, катание на велосипедах, лыжах, санках-ледянках с горки, привлекают родителей к участию в развлечениях, праздниках, играх-забавах.

 Важным аспектом деятельности педагога в оздоровительной, воспитательной и образовательной работе является развитие мелкой моторики. Разнообразные приёмы, начиная с раннего возраста, способствуют речевому развитию детей, чувственному опыту детей, формированию навыков самообслуживания, подготовке руки к письму.

 Педагогами ежедневно проводится работа по развитию мелкой моторики. Используютразнообразные методы и приёмы: пальчиковый массаж, пальчиковые игры, пальчиковые театры; застёгивание, расстегивание пуговиц, кнопок, замков; сортировка, нанизывание бус; комкание бумаги, салфетки; игры с прищепками, с крупами, песком; игры на развитие тактильных ощущений; самомассаж с тренажёрами (Су-Джок, мячики, орехи); выкладывание фигурок из счетных палочек, спичек; упражнения с карандашами, с клубочками, с ножницами; графические упражнения; продуктивные виды деятельности.

Дидактические игры и пособия, используемые в работе с детьми, позволяют: активизировать речевые навыки детей: звукопроизношение, рассказывание об ощущениях, составление предложений, придумывание историй, сказок, развивать тактильную чувствительность пальцев, мелкомоторные движения рук, воображение.

 Таким образом, создание здоровьесберегающих условий как основной части комплексной работы в дошкольном учреждении, позволяет реализовать современные здоровьесберегающие технологии, способствует сохранению и укреплению здоровья детей, профилактики гиподинамии и заболеваемости.

***Список литературы:***

*1.Сократов Н.В. . Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.:ТЦ Сфера, 2005.-224 с.*