

В МБДОУ №8 «Сказка» разработан и реализуется комплекс оздоровительных мероприятий по укреплению и сохранению здоровья детей. В своей работе мы используем комплекс современных форм работы с детьми по сохранению и укреплению здоровья:

- проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;
- проведение двигательных разминок между НОД;
- организацию подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
- бодрящую гимнастику после дневного сна;
- организацию занимательной двигательной деятельности различного типа: пальчиковые игры и упражнения;
- самостоятельную двигательную деятельность детей;
- проведение «Дней здоровья», «Недель здоровья», досугов, спортивных праздников, развлечений;
- организацию работы с семьей;
- организацию оздоровительных проектов;
- релаксацию;
- организацию спортивных игр.



Эти мероприятия осуществляются в соответствии с СанПиН с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Утренняя гимнастика. Каждый день мы в группе начинаем с утренней гимнастики (*если это лето, то гимнастику мы проводим на свежем воздухе.*) Она дает заряд на целый день. Ведь в первой половине дня у детей большая нагрузка: в это время проходит организованная образовательная деятельность. Утренняя гимнастика проводится до завтрака, в течение 10–12 мин. Для профилактики плоскостопия ежедневно используем ходьбу по каменистой дорожке называемой «*Дорожкой здоровья*». А также в комплекс упражнений входит дыхательная гимнастика. Для проведения гимнастики мы используем разные формы: традиционная, игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий. И обязательно гимнастика проходит под музыку, которая создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние.



Подвижные игры проводятся в течение всего дня, когда у детей свободное время. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

В детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Традиционные занятия.
- Занятия, которые состоят из подвижных игр.
- Занятия-соревнования, где дети между собой соревнуются
- Сюжетные занятия



Для того чтобы занятия физкультурой приносили немалую пользу для здоровья, каждый день мы проводим упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия и по укреплению дыхательной системы.

Особое внимание в своей работе мы уделяем проведению закаливающих процедур. Они способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Мы используем многообразные формы и методы закаливания, в зависимости от времени года. Обязательно соблюдаем основные принципы закаливания:

- Закаливание происходит при условии, что ребёнок здоров.
- Ни в коем случае не проводим закаливающие процедуры при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (*страха, плача, беспокойства*).
- Проводим тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.
- Интенсивность закаливающих процедур увеличиваем постепенно и последовательно.

Один из методов закаливания, который нравится детям - «*Хожение босиком*».

Самая эффективная закаливающая процедура - прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погоды. В холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года – с наблюдения, спокойных игр. Прогулку устраиваем 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Также проводятся водные процедуры – умывание водой, мытье рук, лица. Физкультминутки. С целью предупреждения утомления на занятиях, которые связаны с длительным сидением в одной позе, чтобы разрядить атмосферу, мы проводим физкультминутки. Они повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Продолжительность составляет 3-5 минут. В основном физкультминутки проводим стоя у стола, за которым дети занимаются или на ковре.

Пальчиковые игры и упражнения, развивают мелкую моторику. Используем различные тренажеры (*шарики, счётные палочки, шнуровки*).

Также в своей работе мы используем нетрадиционные формы работы с детьми по укреплению и сохранению здоровья: дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, релаксация ит. д.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс закаливающих, гимнастических и лечебно-профилактических мероприятий. ФГОС ДО предлагает обязательно такую гимнастику проводить после дневного сна в дошкольных учреждениях. Она помогает детям пробуждаться, улучшает настроение, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Самомассаж лица, пальцев и тела является немаловажным элементом физической культуры. После такого массажа у детей радостное настроение.

Все эти формы работы с детьми позволяют сохранить и укрепить здоровье детей, обеспечить оптимальную двигательную активность на протяжении всего дня.

В каждой группе оборудованы центры для самостоятельной двигательной активности в соответствии с возрастом детей.

Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды МБДОУ соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и обеспечивают физкультурно-оздоровительную работу. В дошкольном учреждении имеются:

- спортивный зал (с гимнастическим уголком, гимнастические стенки, скамейки, мячи разных размеров, тренажеры и т. д. ,
- игровые площадки на участках для каждой возрастной группы МБДОУ.

Взаимодействие с родителями по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни реализуется как в традиционных, так и нетрадиционных формах работы.

Формы сотрудничества:

анкетирование;

родительские собрания;

консультации, беседы;

участие в спортивных мероприятиях (*Дни здоровья, спортивные праздники и т. д.*);

круглые столы;

конкурсы детского творчества;

оформление стендов, папок-передвижек;

выставки специальной литературы;

работа по «Папкам здоровья»;

тематические выставки;

В родительские собрания включены разные темы: «Здоровые дети – здоровая нация», «Охрана жизни и здоровья детей», «Активный детский отдых зимой», «О правильной осанке», «Осанка – это здоровье», «Чистота и здоровье» и т. д.

Консультации: «Укрепление здоровья», «Ядовитые растения», «Движение и здоровье», «Как надо лечить ребенка», «Компьютер – враг или друг?», «Витамины», «Правильно одеваем ребенка» и т. д. ;

Правильная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели приобщения дошкольников к здоровому образу жизни способствует повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему развитию.