***МАДОУ "Детский сад №6"***

***"Здоровьесбережение***

***детей дошкольного возраста"***

**подготовила воспитатель**

 **среднего возраста**

 **Петухова Вероника Юрьевна**

***Кунгур, 2016***

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Таким образом, в соей практик стало необходимым изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

В своей работе я активно внедряю здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, окрепления. А так - же для обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Данная работа раскрывает мой опыт по использованию здоровьесберегоющих технологий в дошкольном образовательном учреждении.

Приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей стало рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности. С целью повышения двигательной активности воспитанников мною предусмотрены динамические паузы, физкультминутки на занятиях, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, спортивные соревнования, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, зарядка, прогулки на свежем воздухе.

Моя образовательная деятельность строится на проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасности.

Разработанный мною план по здоровьесбережению успешно применяю в своей работе. Провожу закаливание, водные процедуры в зависимости от физического состояния детей, от погоды, использую природные факторы.

В нашей группе для детей есть оборудованный центр физического развития. Где дети занимаются как самостоятельно, так и совместно с нами- педагогами.

В процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, стараюсь достигнуть динамику физического развития детей, сформировать физические качества, интерес к спорту.

Используемые мною формы и методы работы, позволили постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить детей к здоровому образу жизни**.**

Система моей работы с использованием здоровьесберегающих технологий, в ДОО и включающих в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, способствует физическому развитию детей в группе.

Организацию двигательной деятельности детей осуществляю следующим образом:

* *провожу утреннюю гимнастику;*
* *проводятся физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);*
* *занятия с использованием мини – тренажеров;*
* *использую просыпательную гимнастику;*
* *после сна практикую хождение босиком по «дорожке здоровья»*
* *создание в группе ППРС способствует физической активности детей;*
* *соблюдение двигательного режима и режима дня;*
* *в группе провожу физкультминутки, подвижные игры с движениями в свободной деятельности, динамические паузы;*
* *проводятся музыкальные занятия;*
* *а так же, занятия по формированию здорового образа жизни.*

Подвижные и спортивные игры  провожу как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - со средней степенью подвижности.

    Игры  подбираю в соответствии с возрастными особенностями детей, местом и временем ее проведения, а так же тематическим планированием.

 При организации подвижных игр в течении дня учитываю равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц.

Релаксация – является необходимым компонентом в течение дня.  В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.

В группе проводится и  лечебно – профилактическая  работа. В неё входят следующие мероприятия:

* *постоянный контроль осанки;*
* *контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;*
* *подбор мебели в соответствии с ростом детей;*
* *сбалансированное питание;*
* *фитотерапия;*
* *кварцевание групп, проветривания ()одностороннее, сквозное).*

На занятиях и в свободной деятельности  использую практически апробированные и разрешенные методики нетрадиционного оздоровления детей:

* *пальчиковая и артикуляционная гимнастика.*
* *дыхательная гимнастика;*
* *самомассаж .*

В рамках разъяснительной и консультативной работы с родителями я провожу следующие мероприятия:

* *Оказание консультативной помощи  родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;*
* *открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий, родительские собрания;*
* *активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ;*
* *оформление папок - передвижек, ширм, информационных стендов;*
* *организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов, круглых столов;*
* *проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.*

Оздоровительные, санитарно – гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются психологом, медицинскими работниками, воспитателями, инструктором по физическому воспитанию, музыкальному руководителем.

Ребёнок беззащитен, зависим от взрослого. И наша главная задача – сохранить всё замечательное, что с такой любовью и трепетом создала и вложила в него природа, помочь ему воспринять мир в его гармонии. Способствовать укреплению здоровья детей.