**Консультация «Организация оздоровительной работы в ОП»**

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Здоровье – важный фактор **работоспособности** и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само пол себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Это привело меня к необходимости переосмысления **работы** с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации режима, общения, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувства бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому перед собой поставила следующие задачи:

• Способствовать физическому развитию ребенка, его **оздоровлению**.

• Формировать ценность здорового образа жизни, осознание значения правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены.

Для реализации этих задач в этом учебном году продолжаю создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

Успешное решение возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение.

**Работу** в детском саду строю по нескольким направлениям:

• Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей

• Комплексное решение физкультурно-**оздоровительных** задач в контакте с медицинскими **работниками**

• Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

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

В группе создала уголок физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным оборудованием. Все это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка с *«полосами препятствий»*, гимнастическими стенками, беговой дорожкой.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

• Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно **работать с оборудованием**, обучить приемам элементарной страховки;

• В среднем возрасте – развить физические качества *(прежде всего выносливость и силу)*

• В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т. д.

Поэтому мы используем разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

• Занятия по традиционной схеме

• Занятия - игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

• Занятия – тренировки в основных видах движений и на закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр

• Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

• Занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы

• Сюжетно-игровые занятия, дающие более эмоциональные впечатления.

• Занятия - ОБЖ, где детей обучают правилам поведения на дорогах, дают представление о здоровом образе жизни (*«Разговор о правильном питании»*; *«Формирование привычки ежедневных физкультурных представлений»*; «Формирование представлений о том что полезно и что вредно для организма»; *«Знания и умение действовать в опасных жизненных ситуациях»*)

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Поэтому подбираю упражнения и занятия по различным видам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

• подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;

• оборудование физкультурного уголка;

• организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;

• оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности педагогов и медицинской сестры являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих дошкольное учреждение.

2. Оптимизация двигательного режима детей в ДОУ.

3. Профилактика заболеваний.

4. Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

В систему **оздоровительной работы**, проводимой в детском саду, включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, фитобар.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-**оздоровительной деятельности**: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний проводит и медицинская сестра детского сада. Сюда входит: контроль за чистотой, кварцевание групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ, проветривание спален перед сном и проветривание групп.

Кроме этого ещё проводят в осенне - зимний период:

• вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой и закладывание мази *(оксолиновой)* в нос;

• витаминизация;

• полоскание рта и горла настоем трав *(ромашка, шалфей)*

• дыхательная гимнастика.

• Закаливающие процедуры:

утренняя гимнастика, физкультурные занятия

прогулки на свежем воздухе *(-20)*

хождение по группе босиком *(солевые дорожки)*

Такие же мероприятия проводятся и в весенне - летний период, только закаливающие процедуры:

• ежедневные прогулки на свежем воздухе

• воздушно-солнечные ванны

• хождение босиком по песку.

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т. д. Но помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Для этого мы используем следующие методы **работы**: анкетирование (с целью изучения потребностей родителей по вопросам физического воспитания детей); индивидуальные беседы, **консультации**. Открытые мероприятия, совместные мероприятия с родителями.

В начале **оздоровительного** периода провожу беседы с родителями, которые позволяют выяснить отношение их к **оздоравливающим мероприятиям**. Что способствует к повышению уровня знаний и интереса родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

В процессе нашей деятельности я пришла к следующим выводам. Осуществляя физкультурно-**оздоровительную работу** в нашем детском саду, мы воспитываем в ребенке потребность к здоровому образу жизни. Наши выпускники активны, любознательны, выносливы, легко адаптируются в школьных условиях. Обладают всеми качествами гармонически развитой личности.