Муниципальное бюджетное дошкольнок образовательноеучреждение

«Детский сад №48»

**Растим здоровое поколение!**

Подготовил: Кирзиенок Н.В.

г. Ленинск-Кузнецкий

2024г.

На фоне экологического неблагополучия, небывалого роста болезней, нужно научиться сохранять и укреплять здоровье детей. А ведь сегодня мы уже находимся в критическом положении-ежегодно ситуация с психическим и физическим здоровьем ухудшается в два раза. В понятие «здоровье» ребенка мы вкладываем физический аспект и психологическое состояние ребенка, а также его эмоциональный настрой. Здоровый ребенок гармонично развивается, его организм справляется с вредными факторами окружающей среды и противостоит болезням. Поэтому необходимо создавать такие условия, при которых осуществляется полноценное физическое развитие детей, реализуется нормальная потребность в движении. Дошкольное детство-важный период для выработки правильных привычек и тут детский чад родителям в помощь.

В нашем детском саду физкультурно-оздоровительная работа имеет приоритетное направление и включает в себя:

- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;

- реализацию здоровьесберегающих технологий;

- обеспечение развития и тренировки всех систем и фунцкций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- формирование привычек здорового образа жизни;

- реализацию рационального здорового питания детей;

- разработку и осуществление системы закаливания детей;

- регулярный контроль за состоянием здоровья детей.

В группах созданы спортивные уголки, где распологается спортивный инвентарь и пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для занятий с разнообразным оборудованием, тренажерами, модулями. Все это повышает интерес детей к занятиям физической культурой, повышает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах движений в помещении. На групповом участке имеются физкультурный инвентарь для двигательной активности детей, созданы необходимые условия для активной прогулки в любое время года.

Что мы используем в системе оздоровительных мероприятиях? Это гигиенические и водные процедуры, умывание прохладной водой, игры с водой, соблюдение питьевого режима, использование естественной среды для закаливающих мероприятий. А также прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. Проводится утренняя гимнастика под музыку в облегченном виде, физкультурные занятия 3 раза в неделю.Используем элементы игрового массажа.

Какие же принципы и формы мы используем?

Во-первых, учебные занятия проводим в режиме смены динамичных поз. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка- основа энергетики человеческого организма.

Во-вторых, в процессе занятия отводится место для разминок и упражнений на мышечно-телесную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции.

В-третьих, с целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения применяется специально разработанный «Экологический букварь», расположенный на одной из стен группы

В-четвертых, важнейшая особенность всех занятий состоит в том, что они должны проводиться в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей.

В-пятых, дети совместно с педагогами и родителями сами создают своими руками окружающую их развивающую среду.

Технологии здорового раскрепощенного развития детей дают положительные результаты. У детей, занимающихся в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения. Значительно улучшается состояние здоровья целом.

Таким образом, детский сад сегодня это та социальная структура, с помощью которой создается уровень здоровья детей. Но наибольшая положительные результаты эта важная работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьей.