**Охрана здоровья воспитанников**

Одно из важных человеческих ценностей является - **Здоровье.** Современное понятие «здоровье» включает в себя несколько компонентов: физическое, интеллектуальное, нравственное, психологическое, социальное здоровье.

**Физическое** – это возможность жить по своим планам и реализовывать их.

**Интеллектуальное** – умение обрабатывать информацию.

**Нравственное** – быть частью общества, жить в консолидации с ним, принимать и уметь выполнять задачи сообщества. Психологическое – умение адекватно оценивать себя.

**Социальное** – умение взаимодействовать друг с другом, обладая коммуникативной культурой.

Частые заболевания дошкольников неблагоприятно влияют на функциональные состояния их организма, отрицательно сказываются на нервно-психическом и физическом развитии, а также затрудняют выполнение детьми их социальной функции.

Основными причинами снижения показателей реального здоровья детей являются: неблагоприятная экологическая обстановка в городе; повышение показателя рождаемости ослабленных детей; снижение уровня культуры здорового образа жизни социума; усиленное и длительное воздействие техногенных факторов на человека; повышение социальной напряженности в обществе; интенсификация процесса обучения детей.

В связи с выше перечисленными проблемами ведущими задачами деятельности педагогического коллектива «МДОУ Детский сад Чайка» являются: использование физкультурно-оздоровительных и медико-профилактических технологий по сохранению и укреплению психофизического здоровья дошкольников, организация здоровьесберегающей предметной среды пребывания детей в группе, создание благоприятных гигиенических, педагогических и эстетических условий, а также комфортной психологической атмосферы в детском коллективе.

В дошкольном учреждении ведется систематическая работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей, включающая в себя целый комплекс развивающих, оздоровительных и профилактических мероприятий.

Оздоровительная работа имеет своей целью качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья ребёнка и ведётся по трём направлениям:

* профилактическое;
* физкультурно-оздоровительное.

**Профилактическая работа**

Оздоровительная работа в учреждении построена на диагностической основе. Медицинский и педагогический мониторинг позволяют получать нам достоверные данные о физическом и умственном развитии каждого ребенка, состоянии его здоровья, дать прогнозы на будущее, составить индивидуальные карты оздоровления.

Мониторинг предусматривает тесное сотрудничество медицинского персонала с воспитателями, инструктором физкультуры и родителями.

Результаты обследование обсуждаются на педагогических совещаниях с целью анализа и корректировки оздоровительных мероприятий. На всех детей разработаны листы здоровья, где два раза в год фиксируются данные о здоровье детей, антропометрия, а врач детской поликлиники записывает рекомендации. В детском саду ежегодно проводятся плановые осмотры детей узкими специалистами. Кроме того, на основании комплексной диагностики мы ежегодно анализируем состояние здоровья воспитанников, планируем физкультурно-оздоровительную и медицинскую работу в текущем году и прогнозируем основные направления работы на будущее. Ежегодно разрабатывается план оздоровления на год, с учетом возрастных и психологических особенностей контингента детей групп.

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы**

Без физической культуры и физического здоровья мы не представляем жизнь наших воспитанников. Что мы для этого делаем?

Проводим физкультурно-оздоровительные мероприятия, каждое из которых, решая общую задачу укрепления здоровья, ставит тем не менее определенную цель.

Основные направления физкультурных мероприятий:

* тренировка сердечно-сосудистой системы и терморегуляционного аппарата;
* предупреждение гиподинамии, которая развивается при недостаточной двигательной деятельности;
* предупреждение проявления отрицательных эмоций.

Системная работа по физическому воспитанию включает:

* утреннюю гимнастику;
* физкультурные занятия с компонентом корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия, нарушений осанки;
* занятия в плавательном бассейне;
* динамические паузы и физминутки;
* подвижные игры и упражнения на улице и в помещении (в холодный период года);
* гимнастика после сна;
* спортивные досуги, праздники, соревнования.

Занятия по образовательной области **«Физическое развитие»** проводятся инструктором по физической культуре 2 раза в неделю в зале и 1 раз в плавательном бассейне.

Дети обучаются:

* выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;
* основным движениям: ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, упражнениям в равновесии;
* играют в подвижные игры;
* обучаются элементам спортивных игр.

С детьми проводятся упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для формирования правильной осанки.

В бассейне занятия в младших группах проводятся в игровой форме. Во всех группах используется различный водный инвентарь: надувные и тонущие игрушки, плавательные доски, нудлсы, калабашки и т.д.

Задачей минимум является ознакомление детей с водой, привыкание к ней, задача максимум – овладение основными видами плавания.

Так, детей из младших групп учат в первую очередь не бояться воды, самостоятельно в нее заходить, смело передвигаться и играть в воде.

Ребята из средней группы могут уже самостоятельно держаться на воде какое-то время и скользить по ней. Дети знакомятся с движениями рук и ног различными способами плавания. К концу года дети  могут проплывать более 10м. со вспомогательными средствами и 3-5м. без вспомогательных средств.

В старшей группе дети осваивают азы «простого плавания»: координации движения рук и ног, правильному выдоху в воду. Дети проплывают любым способом со вспомогательными средствами более 15 метров. И 7-12м. без вспомогательных средств.

Кульминацией обучения становятся занятия в подготовительной группе, когда  дошколята могут показать высший класс – плавание спортивным стилем без остановки 15-25 метров.

Кроме того, еженедельно проводятся два **музыкальных занятия**. Один раз в месяц музыкальное развлечение. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5—2 часов. Поскольку эта деятельность как бы «разорвана» и нагрузки просчитаны, дети не утомляются, а напротив, бодры и жизнерадостны.

**Утренняя гимнастика** должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус.
В группах раннего возраста и младших группах цель физкультурных занятий — доставить детям максимум удовольствия от движений, научить их ориентироваться в пространстве физкультурного зала и площадки, использовать снаряды по назначению, владеть приемами элементарной страховки. В среднем и старшем дошкольном возрасте особое внимание уделяется развитию физических качеств, в первую очередь выносливости и силы.

**Гимнастика после сна** также помогает решить ряд проблем. Это в первую очередь воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизованности. В ее комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки.

При таком количестве физкультурных мероприятий должно обеспечиваться максимальное их разнообразие, иначе детям станет неинтересно. Поэтому разработано много вариантов. В течение месяца каждый вариант повторяется не более двух раз, а то и вовсе не повторяется.

Осуществляется дифференцированный подход к детям с учетом особенностей физического, психического и эмоционального состояния ребенка. Для реализации задач физического развития большое внимание уделяется повышению двигательной активности детей и правильному ее регулированию. С этой целью разработан и усовершенствован двигательный режим для воспитанников детского сада.

В режим дня включены: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, способствующая развитию мелкой моторики и тактильных ощущений. Для решения оздоровительной, образовательной и воспитательной задач используются гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Все это помогает создать оптимальный двигательный режим, который способствует повышению функциональных возможностей ребенка, улучшению его работоспособности и закаленности, является эффективным средством всестороннего развития и воспитания.