**Организация физкультурно - оздоровительной работы с дошкольниками по приобщению к здоровому образу жизни.**

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья детей, поступающих в детский сад. Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета. Поэтому **сохранение и укрепление здоровья** — одна из главных стратегических задач дошкольного образования. Уже в дошкольном возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии станет потребностью, привычкой, элементарным навыком. **Привычка к здоровому образу жизни** — это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. В соответствии с этим особую **актуальность приобретает поиск новых средств и методов** повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Проблема оздоровления, воспитания и развития — компания не одного дня, а целенаправленная, систематически спланированная работа ДОУ и семьи на длительный период времени. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни.  
**Приоритетной в деятельности нашего дошкольного учреждения** является физкультурно-оздоровительная работа с детьми, которая реализуется по направлениям:  
1. Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей.

2. Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада.

3. Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками.

4. Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

**Основными задачами** физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ являются:

— создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

— формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

— охрана и укрепление здоровья детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни;

— обеспечение физического и психического благополучия.

Для полноценной работы в этом направлении в нашей группе оформлен физкультурный уголок «Догони-ка», в котором имеется нестандартное физкультурно-игровое оборудование, изготовленное совместно с родителями, в том числе и для профилактики плоскостопии, дидактические игры оздоровительного характера: «Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими» и др.

В своей работе используем пособия Л. Ф. Тихомировой «Уроки здоровья», Шарыгиной Т. А. «Беседы о здоровье», Картушиной М. Ю. «Быть здоровыми хотим», М.Д. Маханевой «С физкультурой дружить — здоровым быть», Н.С. Галицыной «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» и другие.

Решая основные задачи по физкультурно-оздоровительной работы с детьми, ежедневно в своей группе применяем **разные формы двигательной активности:**

1. **Физкультурные занятия** – они являются основной формой организованной двигательной активности. С целью заинтересованности детей использую разнообразные формы проведения занятий:  
— игровые занятия (построенные на основе народных подвижных играх и игр-эстафет с включением игр-аттракционов);

— сюжетно-игровые занятия или прогулки-занятия (они сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи);

— занятия серии «Забочусь о своем здоровье» (на этих занятиях дети учатся приемам расслабления, самомассажу, бодрящей гимнастике, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию элементарной медицинской помощи, получают начальные познания о полезных и вредных продуктах);

2. Проведение комплекса **утренней гимнастики** с элементами дыхательной гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

3.Организация **занимательной двигательной деятельности** различного типа — это пальчиковые игры и упражнения, которые использую во всех видах деятельности, что позволяет детям снять утомление, активизировать их внимание, повысить умственную работоспособность;

4. Организация подвижных игр, физических упражнений, оздоровительного бега **на прогулке** – эта форма работы направлена на улучшение общей физической подготовленности, на удовлетворение биологической потребности в движениях;

5. Проведение **бодрящей гимнастики после дневного сна** — целью, которой является поднять настроение и мышечный тонус детей. Первая часть гимнастики — упражнения в постели, вторая часть — корригирующие упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, третья часть — закаливающие процедуры.

6. **Рациональное и сбалансированное питание**, организованный здоровый сон — осуществляется для оздоровления детей, повышения защитных свойств организма проводится витаминизация блюд, включаются в рацион питания натуральные соки, салаты, настой из плодов шиповника. В период подъема заболеваний используются природные фитонциды, образующиеся из эфирных масел лука и чеснока, с целью повышения бактерицидности воздуха в группе.

7. **Спортивные досуги, праздники** (которые развивают сообразительность, смекалку, воображение и творчество, и объединяют все потребности ребенка в движении и эмоциональном восприятии жизни).

В нашем детском саду ежегодно проводятся недели «Здоровья», где в перечень мероприятий входят: информация для родителей, спортивные соревнования «День физкультурника»; театрализованные представления «День смеха»; совместные детско-родительские развлечения «Папа, мама, я

— спортивная семья».

Целью таких праздников является активное участие детского коллектива группы, родителей, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

8. **Для расширения кругозора детей** о здоровом образе жизни использую традиционные формы работы с детьми:

— сюжетно- ролевые игры «Больница», «Аптека», « Семья»;

— настольные и дидактические игры: «Аскорбинка и её друзья», «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом» и т.д.

— чтение художественной литературы: «Сказка про ногти», «Грязнуля Витя» И.Губина, «Птичка Тари», « Зубик-Зазнайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад» и другие.

— разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье.

9. Необходимо отметить, что вся физкультурно-оздоровительная работа происходит в **контакте с медицинскими работниками**. Медицинский персонал проводит обследование физического здоровья детей. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, у детей определяются группы здоровья. Медицинские сестры контролирует санитарно-эпидемический режим в детском саду, следят за соблюдением режима дня, питанием детей, правильным проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий и прогулок. Осуществляют контроль за мероприятиями по закаливанию детей и участвуют в организации оздоровительных мероприятий.

10. **Просветительская работа с семьями воспитанников**. Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересен каждого, его прав и обязанностей.

Совместная работа с семьей строится на следующих **основных положениях**, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

В соответствии с основными положениями, **система взаимодействия с семьёй включает**:

I) ознакомление родителей с результатами состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;  
3) обучение конкретным приёмам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.  
В целях сотрудничества с родителями по физкультурно-оздоровительной работе с детьми я организую мероприятия, а именно:  
— родительские собрания на темы: «Комплексный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы», «Здоровье — физическая основа развития ребенка»;

— печатные консультации: «Зловредный Ап-Чих», «Расти здоровым», «Движения плюс движение», «Игры с мячом в семье», «Вспомним о ходьбе», «Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту»;

— неделя здоровья в соответствии с комплексно – тематическим планированием;

— праздники, досуги, развлечения;

— размещаю информацию в родительском уголке («Здоровей-ка»);

— на сайте ДОУ размещаю фотографии из жизни группы, информацию о здоровье детей, интересные и занимательные советы как сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье детей, например «Доктор лимон», «Все о бронхите узнать не хотите?», «Продукты чемпионы», «Стресс и здоровье» и многое другое.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, **системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий** в ДОУ и семье позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов. Грамотная организация здоровьесберегающей среды в группе, применение в работе оздоровительных технологий помогли мне максимально снизить статический компонент в режиме дня воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

**Список использованной литературы:**  
1. Т.Л. Богина. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: «Мозаика-синтез», 2006.  
2. Н.И. Бочарова. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. — Москва, 2009.  
3. Л.Н. Золотухина. Гармония естества. — Волгоград, 2007.  
4. М.Ю. Картушина. Быть здоровыми хотим. — Москва ТЦ Сфера, 2004.  
5. М.Н. Кузнецова. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. — СПб, 2010.  
6. В.Н. Лучихина. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. — Набережные Челны, 2003.  
7. О.Н.Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» = Воронеж 2007г

8. В.П. Спирина. Закаливание детей. — Москва, 2010.