**Работа МБДОУ детский сад № 7 по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.**

**Цель:** Содействие становления культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателя ДОУ и просвещению родителей по здоровьсберегающим технологиям.

**Подготовительная работа:**

1. Проведения мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей: исследования состояния здоровья детей, диагностика физической подготовленности ребёнка.
2. Подготовка вопроса ситуаций.

**Выделены несколько компонентов здоровья:**

1. Самотическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального состояния.
2. Физическое развитие – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы которой составляет состояние общего душевного комфорта.
4. Психологическая (нравственное) здоровье, основу которого определяет система ценности, установок и мотивов поведения человека в обществе.

**От чего же зависит здоровье ребёнка?**

Статистика утверждает что на 20% от наследственных факторов, на 20% от условий внешней среды, то есть экологии, на 10% от деятельности системы здравоохранения, а на 50% от самого человека, от того образа жизни который он ведёт.

Если на первые 50% здоровье мы, педагоги, повлиять не может, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Педагоги должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказу от всего вредного. Привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путём создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка. Здоровьесберегающие технологии – Системно-организованная система программ, приёмов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение на здоровье детей.

**Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ:**

- приобщение детей к физической культуре;

- использование разивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого смещения и профилактики болезни на укрепления здоровья, как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных профилактических мер и система надёжных средств коррекции психолого-физического развития на протяжении всего дошкольного детства.

**Форма организации здоровьесберегающей работы:**

* Непосредственно-образовательная деятельность
* Самостоятельная деятельность детей
* Подвижные игры
* Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* Двигательно-оздоровительные физкультминутки
* Физические упражнения после дневного сна
* Физические упражнения с сочетание с закаливающими процедурами
* Физкультурные прогулки (пешие походы)
* Физкультурные досуги
* Спортивные праздники (флэш-мобы)

**Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:**

* Организационно-педагогические технологии определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса: способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.
* Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми.
* Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

Здоровьесберегающие технологии, рекомендуемые по сохранению и стимулированию здоровья в период пребывания ребёнка в дошкольном учреждении:

*Динамические паузы* – во время занятий 2 -5 минут по мере утомляемости детей, рекомендуются в качестве профилактики утомляемости ребёнка.

*Подвижные и спортивные игры* – как часть НОД, на прогулки, в группой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются с возрастом ребёнка, местом и временем его проведения.

*Пальчиковая гимнастика* – с младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами, проводится в любое удобное время.

*Гимнастика для глаз* – ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога, и схем офтальмотренажер.

*Гимнастика дыхательная* – в различных формах оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкцию обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

*Динамическая гимнастика* – ежедневно после дневного сна 5-10 минут. Гимнастика пробуждения и «Дорожки здоровья».

*Гимнастика корригирующая* – в разных формам физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от составленной задачи и контингента детей.

**Направления работы с родителями:**

Одно из главные направлений – просвещение родителей, передача им необходимой информации по одному и тому же вопросу. Предлагаем родителям познакомиться с визитной карточкой ДОУ, с нормативно-правовыми документами, знакомим с результатом диагностики, состояния здоровья ребёнка.

И второе направление – это организация продуктивного общения всех участников образовательного процесса, создание условий для общения по вопросам физического воспитания детей. С целью выявления знаний и умений в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности, выполнения режимных моментов в семье проводим анкетирование родителей. Совместно с родителями организуем и проводим физкультурные праздники, досуги, где проходит непосредственное общение с ребёнком.