Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад №21 «Малышок» города Новоалтайска Алтайского края

**Здоровьесберегающая деятельность в группе детского сада.**

*Подготовили: Харченко О.Н. – воспитатель*

*Канакина Н.И. - воспитатель*

Образовательная область «Здоровье» интегрируется с образовательной областью  «Физическая культура» через рациональную организацию двигательного режима , включающего в себя: утреннюю гимнастику, двигательную деятельность на прогулке, непосредственно организованную совместную двигательную деятельность педагога и детей, динамические паузы, игровые переменки, самостоятельную игровую деятельность детей, праздники и досуги, дыхательную гимнастику, бодрящую гимнастику после сна. Двигательный режим в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепление двигательных навыков. Заканчивается утренняя гимнастика оздоровительной ходьбой.

      В непосредственно образовательную двигательную деятельность   включены игры-массажи, пальчиковая гимнастика, ходьба по массажным дорожкам для укрепления ног, свода стопы и для профилактики плоскостопия.  Организованная двигательная деятельность несёт в себе определённую «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной. Активный отдых (развлечения, праздники, Дни здоровья, досуги) позволяют реализовать естественную потребность ребёнка в движении, восполнить дефицит двигательной активности, способствует воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, смелости, дисциплинированности, организованности.

       Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Большую часть времени в ДОУ ребёнок проводит в группе. Поэтому, мы понимаем, от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации эмоционально-комфортного режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

      Мы добиваемся благоприятной эмоциональной обстановки в группе, осуществляем личностно-ориентированный подход к детям, что способствует сбережению здоровья детей. В группе создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.  Также в группе созданы условия, способствующие реализации потребности детей в движении: оборудована зона двигательной активности, которая оснащена физкультурным инвентарём, игрушками-двигателями, спортивными игрушками, дорожками здоровья. Физкультурный инвентарь и физкультурные пособия соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям, возрастным особенностям, пространству двигательной зоны, периодически меняются с учётом выполнения программы, интересов детей и результатов индивидуальной работы, двигательных предпочтений в зависимости от пола.

В группе проводятся и специальные закаливающие процедуры – обширное умывание, солнечные и воздушные ванны, игры с водой. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их методика и вид меняются в зависимости от сезона и погоды.

Подвижные игры – один из любимых видов деятельности детей дошкольного возраста. В группе составлена иллюстрированная картотека для организации подвижных игр дошкольников. Материал составлен с учётом основных направлений физического развития и предназначен для формирования и закрепления двигательных навыков, развития физических качеств и общения в процессе игры.

        На наш взгляд, главная задача   педагога – сохранение позитивного физического и психического здоровья воспитанников. Здоровьесберегающаядеятельность организованная в группе, помогает нам реализовать эту задачу.



 

