**Дата проведения: 26.02.2019 г.**

**Консультацию провела: Борисенко С.А., заместитель директора по ВМР**

**Круглый стол: «Сохранение и укрепление здоровья дошкольников».**

В соответствии с ФГОС **дошкольного образования**, одной из главных задач является: охрана и **укрепление** физического и психического **здоровья детей**.

Актуальность проблемы **сохранения и укрепления здоровья де-тей дошкольного** возраста обусловлена тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе.

Никто не станет отрицать, что от состояния **здоровья** во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

В процессе воспитания детей уже с раннего возраста им необходимо прививать навыки **здорового образа жизни**, что поможет предотвратить риск нежелательных последствий. В первую очередь нужно создать безопасную, **здоровую**, комфортную среду для пребывания детей в учреждении:

• обеспечение качественной питьевой водой;

• средствами санитарии и гигиены;

• услуги по охране **здоровья** и обеспечению полноценного питания;

• санитарное просвещение.

Задачи, поставленные стандартом ФГОС:

-охрана и **укрепление** физического и психического **здоровья детей**;

-формирование общей культуры воспитанников, развития нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;

-обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организованных форм уровня **дошкольного образования**;

-формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;

-обеспечение преемственности основных образовательных программ до-школьного и начального общего образования; Решение задач охраны и **укрепления** физического и психического **здоровья детей**, их полноценного развития невозможно без создания предметно- развивающей среды.

Согласно требованиям ФГОС, при создании предметно-пространственной среды по *«Физическому развитию»* наш детский сад руководствовался принципами полифунцианальности, трансформируемости, вариативности, доступности, безопасности, насыщенности среды. Цель развивающей предметно-пространстранственной среды. Формирование у **дошкольников основы здорового образа жизни**: Активизация двигательной деятельности.

В нашем детском саду создана **здоровьесберегающая инфаструктура**: физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием включая нестандартное, необходимым для реализации программы, на участке детского сада оборудована спортивная площадка с различным оборудованием, инвентарем и дорожкой **здоровья**, в каждой группе оборудован *«Спортивный центр»*, позволяющий детям реализовывать потребность в движении. Все оборудование доступно детям и безопасно. Соответствует нормам СанПин.

Работа по **оздоровлению** и физическому воспитанию строится у нас на основе ведущей деятельности **дошкольного возраста - игровой**. В своей работе педагоги применяют современные подходы: комплексный, системный, интегрированный, индивидуальный, мониторинговый. Разработана модель физического развития детей в течение дня.

Еженедельно дети осматриваются педиатром, который не только сле-дит за их **здоровьем но вместе с мед**. сестрами детского сада разрабатывает **оздоровительные мероприятия***(фитотерапия, витаминизация)*.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть **здоровым**, нужно овладеть искусством его **сохранения и укрепления**. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания с младшего возраста. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию **здоровья**, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методом совершенствования и **сохранения здоровья** приведут к положительным результатам.

**Укрепление здоровья** детей осуществляется совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит **дошкольному учреждению**, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Следовательно, **укрепление здоровья детей в дошкольных** учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. В нашей группе созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также их расслабления и отдыха. В группе оборудован спортивный центр, где разнообразие нестандартного спортивного оборудования (массажные дорожки. мешочки с разным наполнителем. Гантели из бутылочек) и физкультурных пособий. Основные компоненты **здорового**начала покой и движение. Эти компоненты должны сочетаться в режиме **дошкольного учреждения**. Поэтому важным было создание уголка в группе уголка уединения *(психологической разгрузки)*. Здесь малыш может позвонить маме, посмотреть фотографии, просто посидеть. Такие уединения очень эффективны в период адаптации детей к условиям ДОУ.

Закаливание – одно из эффективных средств **укрепления здоровья** и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет организация совместных дел: негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от организация совместных дел: простудных заболеваний. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм. В режим дня включен ряд мероприятий, направленных на обеспечение условий для **укрепления здоровья**

-утренняя гимнастика как в физкультурном зале так и на улице

-гимнастика пробуждения после дневного сна

-босохождение

-самомассаж стоп

-дыхательные упражнения

-гимнастика для глаз

-умывание прохладной водой;

-прогулка на свежем воздухе;

-подвижные игры;

-дни **здоровья**, физкультурные досуги.

Утренняя гимнастика. Основная задача утренней гимнастики – **укрепление и оздоровление организма ребенка**.

Игровой самомассаж стоп является основой закаливания и **оздоровления детского организма**. Использую такие массажи, как, *«Отогрелись»*, *«По дорожкам»*.

Гимнастика в постели. После дневного сна проводим закаливающую зарядку в постели. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Солевые дорожки, коврики с шипами. Эффективным средством зака-ливания является хождение по дорожкам профилактика плоскостопия. Такие упражнения нравятся всем детям.

Водные процедуры. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Один раз в месяц проводим спортивные досуги, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей.

Работа с родителями. В своей работе уделяю особое внимание взаимодействию с родителями, так как считаю и, что в центре работы по **сохранению и укреплению здоровья** детей должна также находиться се-мья. Стало традицией проведение физкультурных развлечений и дни открытых дверей для родителей и детей. Каждый раз после таких мероприятий, дети и родители лучше понимают друг друга, получают большой эмоциональный заряд. Организация работы с родителями:

– папки-передвижки: “Полезные советы родителям”, “Игры, которые лечат”, “Предупреждение простудных заболеваний”, «Как организовать **здоровый сон ребенка**«

– педагогические беседы с родителями *(индивидуальные и групповые)* по проблемам закаливания

–физкультурное развлечение *(совместно родители и дети)*

Оптимальное чередование различных видов деятельности. При проведении занятий, и игровых ситуаций применяю **здоровьесберегающие технологии**, направленные на **сохранение и укрепление здоровья малышей**. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног. Физкультминутки подбираю в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия. В конце занятия провожу подвижную игру или выполняем танцевальные движения под музыку. В нашей группе планирую с сентября месяца проводить досуги, по **сохранению и укреплению здоровья детей 2 мл**. группы: «Растем играя «, «Шоу с воздушными шарами «Где же ваши погремушки «Мастер класс для родителей «Проведение пальчиковых игр с детьми **дошкольного возраста**». День **здоровья**«Озорные ребятишки «. День открытых дверей: физкультурно - **оздоровительный досуг***«Поиграем у елочки»*, *«Я****здоровье****берегу сам себе я помогу»*.

Результатом работы являются показатели физического развития детей: уменьшение доли часто болеющих детей, уменьшение количества дней по болезни ОРВИ. А **здоровый** образ жизни был насущной проблемой.