**Оздоровительная работа в детском саду**

Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов детского организма, повышения его устойчивости к холоду является закаливание. Не поздно закалять свой организм в любом возрасте, но лучше начинать с самого раннего возраста. Необходимо устранить психологический барьер исторически программируемого страха перед холодом, снять негативный настрой против него. Этому способствует закаливание, оно не только повышает устойчивость к холоду, но и является могучим средством, обеспечивающим нормальное протекание развития ребенка. Поэтому оно может занять прочное место в ритме жизни всех детей. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний, причина которых в основном - страх: смелые закаленные люди, как правило, не простужаются.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни

- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей

- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада  имеется спортивная площадка с «полосами препятствий».

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы.

**Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

**Профилактика**

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

Прогулки + динамический час

**Закаливание:**

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика для глаз

Бодрящая гимнастика (дети выполняют упражнения на кроватях)

Ходьба босиком

Ходьба по ребристой доске

Ходьба по массажному коврику

Фиточай (шиповник)

Обширное умывание

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж

Обширное умывание

Упражнения на профилактику плоскостопия

Релаксация

**Коррекция**

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения

- Рациональную не перегревающую одежду детей

- Соблюдение режима прогулок  во все времена года

- Занятия утренней гимнастикой и физкультурой

Закаливая тело и дух, здороваясь со всеми людьми, хотя бы мысленно, занимая свое место в природе, не нарушая равновесия в ней, побеждая человеческие пороки, становясь добрым, внимательным, отзывчивым по отношению к людям, человек достигает не только физического, но и нравственного здоровья.

Воспитатель Белоус Е.М.

.