**Охрана жизни, сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ**

Составила воспитатель

Коновалова Т.А.

       Одна из главных задач детского сада - это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Хорошие показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх. Первое, с чем мы сталкиваемся — это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, плоскостопию, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, чувствуется скованность, неуверенность.

Поэтому, пришли к выводу, что многие дети нуждаются в особых упражнениях, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти упражнения должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. В детском саду сложилась и действует система физкультурно-оздоровительной работы, основными задачами которой являются:

* Вести разъяснительную работу со взрослыми о значении здоровья и зависимости здоровья от образа жизни;
* Укреплять здоровье детей с учётом современных условий жизни;
* Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций;
* Формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений;
* Развивать самостоятельность и творчество в двигательной активности;
* Воспитывать культурно-гигиенические навыки;

С учетом этого определены следующие направления работы:

1. Охрана и укрепление здоровья детей;

2. Создание условий для эмоционального развития детей;

3. Формирование основ здорового образа жизни;

4. Взаимодействие детского сада и семьи.

5. Предотвращение нарушение осанки и развитие плоскостопия.

 Одно из важнейших направлений в работе нашего детского сада – физическое воспитание дошкольников. Система физического воспитания включает в себя следующие виды деятельности:

* занятия по физической культуре,
* утренняя гимнастика,
* гимнастика после сна,
* дыхательные упражнения,
* оздоровительная гимнастика,
* физкультминутки,
* подвижные игры,
* пальчиковая гимнастика,
* спортивные досуги и развлечения, дни здоровья,
* комплексы упражнений по релаксации
* комплексы коррекционно-развивающих упражнений для совершенствования всех видов координации движений, телесной и пространственной ориентации (биоэнергопластика).

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей. В утреннюю гимнастику и физкультурные занятия включаются корригирующие упражнения для профилактики, нарушения осанки, плоскостопия. На не физкультурных занятиях и между занятиями организовывались двигательно-оздоровительные моменты: упражнения и задания на развитие мелких мышц руки, задания на развитие мимики и артикуляции и т.п. Для занятий на воздухе используются бадминтон, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, скакалки, обручи, кольцеброс и другие.

Во всех группах, с учетом возраста детей, оборудованы спортивные центры, имеется нестандартное оборудование для закаливания, профилактики плоскостопия, коррекции осанки. На физкультурных занятиях осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям: при определении нагрузок учитывается уровень физической подготовленности и здоровья, половые особенности. Особое внимание уделяется двигательной активности детей. Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место отведено самостоятельной двигательной деятельности. Ежедневно в каждой группе – оздоровительная ходьба и оздоровительный бег на прогулке. Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, возникла необходимость увеличения объема целенаправленной двигательной активности с использованием традиционных и нетрадиционных форм физической культуры в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.