***Система здоровьесбережения ДОУ.***

 Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей и детском саду. С учётом этого была разработана модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. При разработке данной модели и ее реализации были выбраны современные методические походы к проблемам образования детей дошкольного возраста. В этом числе, использовали методические рекомендации регионального направления.

 Важным для нас является охрана, укрепление и сохранение здоровья детей, повышение качества физкультурно-оздоровительной работы. Для успешного решения этой задачи педагоги используют различные средства физического воспитания в комплексе: рациональный режим дня, питание, закаливание, повышение двигательной активности.

***Режим двигательной активности***

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада.

Основным направлением в работе с детьми старшего дошкольного возраста является развитие психофизических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), формирование наиболее важных двигательных умений и навыков, в соответствии с биологическими ритмами года. Для повышения двигательной активности детского организма в ДОУ разрабатывается режим двигательной активности детей, учитывающий особенности развития ребенка-дошкольника.

В ДОУ созданы условия для достижения оптимального уровня активности детей, предусмотрена разнообразная по организации и формам проведения работа, направленная на обогащение двигательного опыта дошкольников, совершенствование техники выполнения ими основных видов движений, развитие у детей необходимых двигательных качеств, умений и способностей.

Одним из главных компонентов здоровьесбережения детей, посещающих наше дошкольное образовательное учреждение, является соблюдение максимально допустимого объема образовательной нагрузки. Образовательная нагрузка на детей зависит от возраста, времени года, сезонных ритмов, индивидуальных особенностей детей. Объем и характер образовательной нагрузки отражен в учебном плане, режимах дня на каждую возрастную группу.

Структура оздоровительных режимов: физминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, мимические разминки, игры-упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки, закаливающие процедуры.

Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивный интерес, азарт. Появилась выносливость в различных видах деятельность, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И главное - улучшилась эмоционально- двигательная сфера ребёнка.

В результате целенаправленной работы по сохранению и укреплению здоровья детей заболеваемость в ДОУ имеет стабильные показатели. В течение учебного года с детьми своевременно проводятся профилактические, закаливающие мероприятия, что позволяет снизить тяжесть течения заболеваний и обеспечить быстрое выздоровление детей.

Наша задача - помочь детям проявить собственные потенциальные возможности, которые есть у каждого.

  Подготовила Ахтямова О.В.