**«Комплексный подход в оздоровлении детей мини – центра».**

*Беленцова Ольга Николаевна - инструктор по физкультуре*

**Цель:** Внедрение комплексных оздоровительных мероприятий в работе с детьми.

Каждый ребенок должен расти здоровым. В обществе программа сохранения и укрепления здоровья детей является – актуальной. Программы оздоровления направлены на здоровьезбережение исходных ресурсов физического потенциала ребенка, а также на обучение его способов сохранения и приумножения своего здоровья.

Внедряя комплексный подход улучшится состояние здоровья детей. Систематические коррекционные игры и упражнения для осанки плоскостопия, укрепят позвоночник и свод стопы, а взаимодействие с родителями, позволит повысить степень заинтересованности детей в положительном результате.

Профилактика – эффективный путь предотвращения проблемы. Созданная система профилактических мероприятий позволит сохранить и закрепить имеющийся уровень здоровья.

Взрослые оберегают ребенка: помогают одеться, сами умывают, кормят, ведут за руку, не дают бегать, прыгать. Необходимо предоставить малышу возможность самому преодолеть трудности. При этом маленький человек учиться определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками, крепнут мышцы пальцев, кисти, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым – вот вам и профилактика травматизма. Важно то, что физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше.

В комплекс общих оздоровительных мероприятий для детей входят:

утренняя гимнастика; динамические паузы; оздоровительные минутки; артикуляционная гимнастика; воздушное закаливание; гимнастика после сна; самомассаж; физкультурные развлечения; пальчиковая гимнастика; дыхательные упражнения; спортивные, подвижные игры на воздухе; соблюдение оптимального двигательного режима ребенка в течение дня. Ведется индивидуальная и дифференциальная работа по профилактике и коррекции. При подборе и использовании упражнений я учитываю уровень физического развития, состояния здоровья каждого ребенка.

Формы работы: Фитбол оказывает вибрационное воздействие, активно стимулирует работу всех органов и систем ребенка. Игры и упражнения на фитболе укрепляют мышечный корсет и создают навык правильной осанки.

Любят дети делать игровой массаж массажными мячиками. С ними мы выполняем игровой массаж, самомассаж всего тела, спины, рук, ног. Дети делают его с удовольствием, это доставляет им радость, удовольствие.

Ребенок не только играет, выполняя то или иное упражнение, но идет работа по профилактике плоскостопия, осанки, ОРЗ. Она осуществляется при помощи специальных ежедневных физических игр и упражнений для укрепления свода стопы. Для этого мы ходим по разным поверхностям (мягким, жестким, неровным). Для этого используются специальные «Дорожки здоровья».

После того как дети поупражнялись в сборе и переносе пальцами ног крышечек, он может увлечься этим занятием и выложить узор на полу. Основными причинами плоскостопия являются слабость мышц и связочного аппарата.

Во время занятий слежу за осанкой, меняя положение тела. Провожу упражнения на релаксацию, расслабление. Оздоровительные минутки я комбинирую, включаю коррекционные игры и упражнения для глаз, рук, стоп, спины.

Провожу физкультурные занятия с использованием стандартного и нестандартного оборудования, спортивного инвентаря, упражнения на фитболах, пальчиковые игры, дыхательные гимнастики, эстафеты и игры соревнования, спортивные праздники и развлечения.

Работа с родителями.

В работе с родителями используются методы непосредственного и дистанционного взаимодействия.

Форма общения разнообразна: индивидуальные беседы; консультации; конкретные методические консультации.

На информационном стенде для родителей предлагаются рекомендации следующего сопровождения: нарушение осанки и плоскостопия у детей; игры и упражнения для ребенка, которые можно организовать дома; как провести активный отдых с ребенком.

Эффективность применяемого комплексного подхода.

На основании результатов систематического наблюдения, а также результатов диагностики физического состояния детей, была выявлена положительная динамика физического развития детей.

Результаты наблюдений показывают, что дети стали подвижными, внимательными, инициативными, самостоятельными. Возрос интерес родителей к жизни ребенка в мини - центре.

Таким образом, комплексный подход в работе с детьми, свидетельствуют об его эффективности. Это выражается в улучшении физического здоровья детей, динамике развития их психических функций, качестве развития их творческой личности, а также уменьшение заболеваемости.

Литература:

О.В. Козырева «Лечебная физкультура в детских дошкольных учреждениях».

«Физкультурно-оздоровительная работа дошкольника» О.Ф. Горбатенко.

А.А.Потапчук «Лечебные игры и упражнения для детей».