**Составитель: зам. заведующего по ОД**

**Е.А.Добрикова**

**Консультация для воспитателей: «Организация дней здоровья в учреждении дошкольного образования»**

В системе массовых мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей и формирование здорового образа жизни, важная роль принадлежит Дням здоровья. Проводят их один раз в квартал в течение года. Эти дни отличаются разнообразной и интересной двигательной деятельностью, насыщенной вариативностью стимулирующих и активирующих форм и приёмов, способствующих формированию двигательного опыта детей, укреплению здоровья, закаливанию организма. На днях здоровья дети приобретают опыт активного отдыха.

        Структура дня здоровья представлена вариативностью содержания, реализуемого в разные режимные моменты дня с детьми и родителями.   В дни здоровья режим дня насыщается активной деятельностью детей с учётом особенностей климатических условий. Так в холодное время пребывание на воздухе, по возможности, должно быть увеличено, а в тёплое – вся двигательно-игровая деятельность воспитанников выносится на открытый воздух. Воспитательная работа в этот день направлена на создание условий активного отдыха детей, в связи, с чем отменяются все занятия.

В планировании, организации и проведении дня здоровья принимают активное участие не только воспитатели, но и медицинский работник, руководитель физического воспитания и другие «узкие» специалисты УДО.  Дни здоровья должны иметь  тематику, которая конкретизируется в каждой возрастной группе:

1. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»;
2. «Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»;
3. «Гигиена, чистота – нам здоровье, красота»;
4. «Здоровое питание»;
5. «Спорт – здоровье», «Движение-здоровье»;
6. «Нет» - вредным привычкам»;
7. «Народные игры – удальцам раздолье и забава»;
8. «Веселье и смех – нам здоровье и успех»;
9. «Природа и здоровье» и т.д.

        Начинается День здоровья утренним приёмом детей, который может вести определённый игровой персонаж в процессе интересного и занимательного взаимодействия.  Можно предложить  детям и родителям (в утренние или вечерние часы) различные задания в серьёзной и юмористической форме: беседы-диалоги, ситуации-провокации, игры, полосы препятствий, загадки, оздоровительные минутки, позволяющие создать положительный эмоциональный настрой и повысить активность детей и взрослых.

        Утренняя гимнастика должна быть связана с темой Дня и проводится в нетрадиционной форме. Это  может быть:

1. зарядка бодрости,
2. эмоционально-стимулирующей гимнастика,
3. аэробика,
4. гимнастика «Маленьких волшебников» с элементами массажа, самомассажа биологически активных точек кожи и психогимнастики.

На такую  гимнастику можно пригласить сказочных персонажей, родителей, работников детского сада.

        Дальнейшая программа Дня включает разнообразные формы работы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников:

* сюжетно-ролевые игры;
* подвижные игры и упражнения на воздухе;
* путешествия-прогулки;
* простейшие туристические походы;
* уроки здоровья;
* динамические и оздоровительные паузы;
* спортивные праздники;
* пешие походы;
* спортивные конкурсы и викторины;
* забавы и развлечения;
* физкультурные досуги;
* решение проблемных ситуаций по вопросам здоровья;
* народные и спортивные игры;
* упражнения на дорожках здоровья и закаливания;
* солнечные и воздушные ванны;
* эстафеты и др.

        Двигательная нагрузка регулируется педагогами в соответствии с возрастом, физической подготовленностью и состоянием здоровья детей. Во избежание переутомления детей, интенсивные формы необходимо чередовать с малоподвижными играми и ситуациями, релаксационными паузами, придавая участию детей непринуждённый характер и способствуя их оздоровлению. Наиболее эффективны для воспитанников физкультурные праздники и досуги с выполнением упражнений соревновательного характера (для старших детей), всевозможные викторины и детские концерты (для детей младшего возраста).

        Вторая половина Дня здоровья предусматривает активное участие родителей в совместных мероприятиях с детьми: спортивных праздниках, конкурсах и викторинах, шоу, оздоровительных часах, праздников на воздухе, вечерах – развлечениях, КВН и др.

        В годовом плане УДО в разделе  «Сотрудничество с семьёй» должны быть отражены разнообразные формы работы в рамках обозначенной темы дня здоровья:

* оригинальная информация в родительских уголках,
* памятки,
* консультации,
* домашние задания  и т.д.

        Все это помогает педагогам УДО активизировать родителей для участия в Днях здоровья, повысить их потенциал в семье и уровень педагогической культуры по проблемам оздоровления своих детей. Успешное проведение Дней здоровья является результатом слаженной и организованной работы всего коллектива УДО и семьи, объединяющей взрослых и детей общими целями.

        Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности сверстников. Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для их эмоционально - психологического благополучия. Она оказывает большое влияние на развитие ума детей, воспитание у них характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.