**Оздоровительный бег, как форма оздоровительной работы с дошкольниками.**

Одной из главных задач нашего дошкольного учреждения является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. Педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Виды здоровьесберегающих технологий, применяемых в нашем дошкольном учреждении:

* медико-профuлактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
* здоровьесберегающие образовательные технологи;
* технологии валеологического просвещения родителей.

Свою работу по охране жизни и здоровья воспитанников, их физического развития веду на основе данных медицинских осмотров и результатов физического развития. Данные оценки физического развития и двигательных способностей фиксирую в «Паспорте здоровья». Создаю условия, в которых ребёнок имеет возможность полноценно развиваться физически, укреплять свой организм и чувствовать себя здоровым и активным. В своей работе использую такие оздоровительные упражнения, как: пальчиковая, дыхательная, зрительная гимнастики, физкультминутки, подвижные игры в течение дня. Для повышения уровня двигательной активности детей в группе оборудован спортивный уголок, где с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, подобрано оборудование: мячи разного диаметра, обручи, скакалки, кегли; атрибуты для подвижных и спортивных игр; стандартное оборудование, а так же нестандартное оборудование: коврики с пуговицами и следиками из разных материалов, мешочки с песком и крупой, различные «каталочки», массажные «ежики».

Для развития и сохранения здоровья детей, в своей работе применяю: здоровьесберегающие технологии В.Ф.Базарного: массажные коврики, подвижные «сенсорные» модули, которые способствуют снятию зрительного напряжения и развитию внимательности.

Основными принципами закаливания моей работы является - постепенное расширение зоны воздействия и увеличения времени проведения процедуры. Система моей работы по организации закаливания и оздоровления включает нетрадиционные формы: оздоровительный бег, бег из тёплого помещения в прохладное, массаж ног, с целью профилактики плоскостопия, воздушное закаливание, обширное умывание, дыхательная гимнастика. Эта комплексная система воспитательно-оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости растущего организма к ослабляющим здоровье колебаниям метеорологических и других факторов, создается для повышения выносливости организма.

С младшей группы мы с детьми начали оздоровительный бег на открытом воздухе во время утренней прогулки каждый день и летом, и зимой сначала с маленькой дистанции (100м), постепенно увеличивая, при этом учились правильно дышать. В подготовительной группе мои детки могли пробежать уже длительную дистанцию (1000м) без остановки.

Согласно методике **оздоровительного** бега с детьми я использовала такие особенности, как проводила небольшую разминку, которая включает упражнения для различных групп мышц, разные виды ходьбы. В самом начале дети бежали «стайкой» (в количестве 5-6 человек). Первые 1-2 круга **я** бежала вместе с детьми, следя за индивидуальной длительностью бега детей, за их самочувствием. Уставшим детям предлагала сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривала и давала возможность проявить свою выносливость. **Сама** находилась то впереди, то сбоку, то сзади. Постепенно дети вытягивались в колонну и бежали в равномерном темпе. Выносливым детям предлагала самостоятельно пробежать дополнительно 1-2 круга, при этом контролировала самочувствие и состояние каждого ребёнка. **Оздоровительный** бег заканчивала постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением упражнений на дыхание, после этого в течение 2-3 минут выполняли упражнения на расслабление.

Во время **оздоровительного бега я выделила для себя** несколько правил:

- при выборе дистанции для бега учитывала состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;

- все дистанции для бега были размечены *(длина полукруга и одного круга)*;

- бег должен доставлять детям «мышечную радость и удовольствие;

- вырабатывала у детей чувство скорости в беге, определённый темп, при этом бегала вместе с детьми (в старшей группе могла поставить подготовленного ребёнка ведущим);

- не забывала об использовании после **оздоровительного** бега упражнений на расслабление мышц и восстановления дыхания;

- не прекращали пробежки и в зимнее время года, но при этом следует сократили длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утеплённая одежда.

**Оздоровительные** пробежки использовала и в утреннюю гимнастику в летнее время, когда утренняя гимнастика проводилась обязательно на **воздухе**, во время приёма детей (небольшими подгруппами по 5-7 человек). Вначале детям предлагала короткую разминку, состоящую из 3-4 упражнений общеразвивающего **воздействия**. Затем делала пробежку со средней скоростью на расстояние 100, 200, 300 м (1-2 раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце **оздоровительного** бега предлагала упражнения на дыхания. Детям очень нравился такой бег.

**Оздоровительный бег на воздухе** в среднем темпе способствует общей выносливости у дошкольников.

Целенаправленная работа по укреплению здоровья и развития двигательной активности детей, способствует снижению заболеваемости в группе, и дает возможность убедиться в правильности приемов и методов работы по физическому развитию.

С целью привития привычки к здоровому образу жизни воспитанники нашей группы совместно с родителями принимают активное участие в спортивных мероприятиях детского сада: «Папа, мама, я - спортивная семья»; «Смотр спортивной формы» и «Спартакиада».

Созданная мной система по сохранению здоровья воспитанников привела к снижению заболеваемости с 2016 года по 2020 год на 9% и оказала существенное влияние на показатели физического развития.