

Здоровье сбережение детей дошкольного возраста

*Материал подготовила инструктор ФК
МБДОУ МО г. Краснодар «Центр- детский сад № 8»
Мигова Анна Викторовна*

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. Что же это такое? Здоровьесберегающие технологии – это разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду — это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы относим:

- ❖ организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- ❖ организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- ❖ организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо следующее:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

- Оздоровительная гимнастика.
- Игры – релаксации.
- Разные виды массажа.
- Привитие детям гигиенических навыков.
- Простейшие навыки оказания первой помощи (при ушибах и ссадинах).
- Физкультминутки во время занятий.
- Функциональная музыка.
- Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры
- Массовые оздоровительные мероприятия.
- Упражнения для глаз.

2. Работа с семьей.

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Консультации.
- Индивидуальные беседы.
- Выступления на родительских собраниях.
- Распространение буклетов.
- Выставки.
- Проведение совместных мероприятий.

3. Работа с педагогическим коллективом.

- Проведение семинаров – практикумов.
- Выставки.
- Посещение занятий, направленных на здоровье сбережение.
- Консультации.
- Посещение научно-практических конференций, освещающих проблемы оздоровления.

4. Создание условий и развивающей среды.

- Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Подбор картотек.
- Разработка отдельных оздоровительных комплексов.

Необходимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими склонностями и интересами приобрел опыт успешной творческой деятельности, по физическому воспитанию детей, формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического коллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

❖ Данная работа является результативной и организуется в определенной последовательности:

❖ формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям, через игры, упражнения;

❖ целенаправленное развитие силы, ловкости, выносливости, смелости; способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребенка, развитие его адаптационных возможностей;

❖ проведение одного занятия на свежем воздухе; в течение летнего оздоровительного периода проводится работа по закаливанию: солнечные и воздушные ванны, босоножка хождение.

❖ витаминизация питания; постоянное осуществление медико-педагогического контроля за развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

Задачи физического воспитания решаются в разных формах работы:

- ❖ диагностика физического развития;
- ❖ система профилактических оздоровительных мероприятий;
- ❖ физкультурные занятия;
- ❖ утренняя гимнастика;
- ❖ игры на свежем воздухе;
- ❖ закаливающие мероприятия;
- ❖ спортивные праздники; развлечения, досуги;
- ❖ совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Особое внимание в ДОУ уделяется физкультурным занятиям, как одному из важнейших условий воспитания здорового ребенка. Систематическая работа по физическому воспитанию в ДОУ включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, тематические физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе. Спортивные праздники, развлечения помогают решению задач оздоровления детей.

Обучение детей на занятиях, построенных в игровой форме, с музыкальным сопровождением позволяет сделать их интересными, разнообразными, что способствует повышению детского интереса физической культуры.

Решая задачи физкультурно-оздоровительной работы в саду, мы опираемся на принцип единства взаимодействия:

Родители → ребёнок → педагог.

Большое внимание педагогический коллектив уделяет закаливающим процедурам, так как закаливание организма ребенка повышает его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливающие процедуры проводятся в течение всего года с постепенным изменением их характера, длительности и дозировки с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В ДОУ осуществляется дифференцированный отбор видов закаливания

- ❖ упражнения после сна (в постели) для детей 1 младшей группы;
- ❖ босохождение по дорожкам «здоровья»;
- ❖ оздоровительный бег;
- ❖ дыхательная гимнастика;

Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания детей. Данному вопросу в детском саду уделяется особое внимание.

В ДОУ имеется вся необходимая документация по питанию, которая ведется по форме и заполняется своевременно. Питание детей находится под постоянным контролем медсестры, которая ежедневно ведет учет калорийности, следит за выполнением натуральных норм питания.

Анализ состояния питания детей ДОО показал, что натуральные нормы питания соблюдаются, калорийность соответствует норме.

Сложившаяся в ДОО система воспитательно - оздоровительной работы с детьми постоянно совершенствуется с учетом дифференцированного подхода для каждого возраста. У большинства детей адаптация к условиям детского сада проходит в средней и легкой форме. Педагоги групп осведомлены о состоянии здоровья детей, об особенностях ухода и присмотра за ними. Таким образом, комплекс оздоровительных мероприятий в ДОО, направленных на укрепление организма и развитие движений детей, благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.

С целью реализации данной программы в детском саду мы создали условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития.

Есть спортивная площадка, физкультурный зал, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка. Кроме этого, в каждой возрастной группе оборудованы уголки двигательной активности, они также оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

В каждый вид деятельности мы включаем упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровье сбережение детей. Они проводятся в свободном темпе без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения просто наблюдают или выполняют частично. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения на данный момент.

***Основными целями
проведения здоровьесберегающих упражнений являются:***

Осуществление профилактики простудных заболеваний.

Для предупреждения простудных заболеваний рекомендуется регулярно применять точечный массаж, массаж биологически активных зон, ушей, дыхательную звуковую гимнастику, которая проводится с помощью специально разработанных игровых упражнений – «Шарик», «Салют», «Трактор», «Упрямый ослик», «Плакса», игры на улучшение самочувствия у детей склонных к частым простудным заболеваниям, элементы йоги «Лёвушка», «Гора», «Дерево».

Проведение закаливающих процедур.

В нашем детском саду, начиная с раннего возраста, ежедневно проводится гимнастика после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, также включаются корректирующие упражнения, массажи для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Разучивание массажей.

Для массажей используем сосновые шишки, деревянные прищепки, яйца от киндера сюрпризов, деревянные палочки, мячи – ёжики, деревянные массажёры. Выполняем массажи спины, ног, стоп, рук, пальцев рук, живота, головы, массаж области груди, носа, ушей. Каждый массаж сопровождается стихотворными строками, которые создают положительный эмоциональный настрой, что повышает оздоровительный эффект. Это такие массажи как: «Снеговик», «Крокодил», «Строим дом», «Поиграем с ушками», «Поиграем с носиком», «Буратино», «Чебурашка».

На прогулке зимой дети ходят на лыжах, играют в хоккей, летом играют в футбол, что является немаловажным фактором оздоровления. Круглый год на свежем воздухе проводим оздоровительный бег. Доказано что бег на свежем воздухе стимулирует кровообращение и дыхательную, и сердечно-сосудистую системы, а также способствует снятию психоэмоционального напряжения.

Для создания целостной системы здоровья сбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха.

Оборудован физкультурный зал, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОО имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания- дуги, а в младших группах изготовлены составные цветные модули "Гусеница", "Туннель". Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках, ковриках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется медицинский кабинет со специальным оборудованием: кварцевые лампы, маячный кварц, бактерицидные лампы, тепловлажный ингалятор.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДООУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы (поделок из бросового материала анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка. А сколько положительных эмоций, а следовательно, и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится неделя здоровья, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я- спортивная семья".

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание на санках. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе, бег трусцой. Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках ("Движение- основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку", "Зимняя прогулка" и т.д.).

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.