

Комплекс мероприятий, направленных на здоровьесбережение.

Одной из основных задач годового плана нашего детского сада мы выбрали физкультурно-оздоровительную работу. В неё входит физическое развитие, охрана здоровья детей, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Основные направления оздоровительной работы:

- оценка здоровья ребенка: составление листов здоровья, совместные наблюдения групп старшей медицинской сестрой и врачом, закреплённым поликлиникой;
- педагогическая поддержка ребенку в период его адаптации к условиям дошкольного учреждения;
- воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни: обеспечение сбалансированного питания, профилактика вредных привычек, беседы о последствиях их воздействия на организм;
- воспитание у дошкольников уверенности в своих силах и возможностях: утверждение демократического стиля общения взрослых с детьми, формирующего адекватную самооценку детей;
- поиск новых эффективных форм взаимодействия с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.

Педагогический коллектив дошкольного учреждения уделяет должное внимание закалывающим процедурам, т.к. закаливание организма ребенка повышает его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды.

В воспитательно-образовательном процессе ДОО можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;

- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус. В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Целеполагающим в стратегии организации работы в контексте качественной реализации здоровьесберегающих технологий для нас является:

- Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:
 - исследований состояния здоровья детей,
 - диагностика физической подготовленности дошкольников;
 - анкетирование среди родителей.
- Анализ созданных условий в детском саду.
- Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОО по здоровьесбережению.
- Изучение и внедрение современных инноваций в области физического развития детей.
- Выработка алгоритма деятельности.
- Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения.

Медико-педагогический контроль над организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДОО, медсестра, врач, закреплённый поликлиникой, старший воспитатель.

В ходе мониторинга проведено анкетирование среди родителей: "Какое место занимает физкультура в вашей семье" с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин. На основе этого выработана модель стратегии и тактики работы педагогов с родителями.

Для создания целостной системы здоровьесбережения 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 со спортивным комплексом, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же 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 участках ДОО имеются спортивные уголки: мини-стадион, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги, а в младших группах изготовлены составные цветные модули. 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 формирования у детей основ безопасности в ситуациях дорожного движения функционирует игротека "Вежливого пешехода".

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется медицинский кабинет.

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

В процессе нашей деятельности мы стремимся **решить следующие задачи:**

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Для решения задач в области физкультурно-оздоровительной работы мы используем следующие **формы работы:**

| | |
|-----------------------------|--|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно, в физкультурном зале, в музыкальном зале, в группе. Все возрастные группы. |
| Бодрящая гимнастика | После дневного сна в группе каждый день. |
| Физкультминутки | Во время занятий 2-3 мин по мере утомляемости детей, начиная с первой младшей группы. |
| Динамические паузы | 5-10 минут между занятиями, начиная со второй младшей группы. |
| Спортивные и подвижные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы. |
| Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно. |
| Дыхательная гимнастика | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная со второй младшей группы. |

| | |
|---------------------------------------|--|
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная со второй младшей группы. |
| Дорожки здоровья | После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю в спортивном зале. 1 раз в неделю на улице (подвижные и спортивные игры) |
| Занятия по здоровому образу жизни | 1 в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы |
| Дидактические игры по теме «Здоровье» | Ежедневно |
| Физкультурные досуги и праздники | Досуги 1-2 раза в квартал, праздники 1 раз в квартал. |
| Самостоятельная деятельность | Ежедневно |
| Дни здоровья | 4 раза в год |

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста. Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются **физкультурные занятия**. При проведении занятий, инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий "Познай себя" и «Уроки здоровья для дошкольников» (Л.В. Гаврючина программа «Здоровый малыш»)

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению технологии "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста". Наиболее проработанным направлением данной программы у нас являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В яслях это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика. В старших группах - массаж стопы, гимнастика на постели.

Сколько положительных эмоций, а, следовательно, и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводятся день здоровья.

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки.

Программа деятельности ДОО по расширению двигательного статуса детей предусматривает взаимодействие с социумом.

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с

дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы, анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

Широко используется информация в родительских центрах.

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

Мы считаем, что созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности.

Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

Одним из показателей результативности мы рассматриваем подготовку детей к обучению в школе. Беседы с учителями подтверждают большой интерес детей к урокам физкультуры, сформированность двигательных умений и навыков.