

Здоровьесбережение детей в ДОУ



В воспитательно-образовательном процессе ДОУ 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 качественной реализации здоровьесберегающих технологий для нас является:

1) Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:

- исследований состояния здоровья детей,
- диагностика физической подготовленности дошкольников,
- анализ профессиональной компетенции воспитателей,
- тематическая проверка состояния физкультурно - оздоровительной работы,
- исследование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье.

2) Анализ созданных условий в детском саду.

3) Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДООУ по здоровьесбережению.

4) Изучение и внедрение современных инноваций в области физического развития детей.

5) Выработка алгоритма деятельности.

6) Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения.

Работа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении строится на основе **мониторинга**, который проводят педагогические работники с участием медицинских работников. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используется специалистами при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях. Медико-педагогический контроль над организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДООУ, медсестра, врач, закреплённый поликлиникой, заместитель заведующего. Данные оформляются в специальном журнале с указанием выводов и предложений.

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 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, так же для их расслабления и отдыха. Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия,

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 ДООУ имеется спортивная площадка: беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, 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, дуги. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. 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 ДООУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

Основная цель, которую ставит перед собой коллектив ДООУ - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Педагогическим коллективом нашего детского сада были разработаны **принципы организации деятельности педагогов:**

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;
- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

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.

Наиболее эффективными **формами взаимодействия являются:**

- утренняя гимнастика

- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- занятия, прогулки, походы;
- совместные досуги с родителями и младшими школьниками;
- спортивные праздники и развлечения;

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. 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» (программа «Здоровый малыш» автор З.И.Береснева).

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. Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашем детском саду. В ДОУ разработан годовой план профилактической работы, план мероприятий по снижению острой заболеваемости в детском саду.

Нами разработана **система оздоровительной работы** по следующим направлениям:

- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;

- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

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, уход за полостью рта.

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 и походы. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание на санках.

Программа деятельности ДОО по расширение 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. В нашем детском саду продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий: проведение педагогических советов в нетрадиционных формах, семинары, семинары-практикумы, лектории, консультации, методические рекомендации, смотр-конкурсы и т.д.

Одним из видов деятельности мы рассматриваем проведение педагогических совещаний, на которых воспитатели и специалисты имеют возможность не только узнать о деятельности коллег, но и систематизировать знания, осмыслить собственные подходы к работе. Знакомясь с опытом работы педагогов города, воспитатели посещают методические объединения. На базе детского сада проводились методические объединения для инструкторов по физкультуре.

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: "Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового

контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов". С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. 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. Удачно проходят спортивные досуги с родителями "Папа, мама, я - спортивная семья", "Семейные старты". 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.

Мы считаем, что созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей за 3 предыдущих года. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

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.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного учреждения.

