

Оздоровительная работа в ДОУ

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников детского сада “Северяночка”

Наш детский сад работает над этой проблемой несколько лет. Из года в год мы организуем оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год:

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/
2. Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/
3. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
4. Точечный массаж /в период эпидемий ОРЗ/
5. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
6. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
7. Проветривание /перед, после сна/
8. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
9. Полоскание горла /ежедневно/
Травами /1 раз в квартал по 10 дней/
10. Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно
11. Профилактические прививки
12. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
13. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
14. Профилактика осанки детей /ежедневно/
15. Физкультминутки /ежедневно/
16. Подвижные игры /ежедневно/
17. Прогулки
18. Проводить работу с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года

Уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания. По мнению академика Н.М. Амосова, ребенок конца 20 – начала 21 веков сталкивается с тремя основными пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбытком, гиподинамией.

Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаем невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется создание здоровьесохраняющей среды в условиях детского сада.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный спортивными комплексами и спортивным инвентарем;
- разрабатывается спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;
- имеется музыкальный зал;
- существует кабинет медицинского работника.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, психологом. Предварительно составляется план работы совместной деятельности на год, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах. Планируются медико-педагогические совещания.

Консультации для воспитателей: “Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна”, “ Физическая готовность детей к школе”.

Планирование выступлений на педсоветах: “ Охрана жизни и здоровья детей”, “Итоги оздоровительной работы”.

Планирование медико-педагогических совещаний “Эффективность физкультурно-оздоровительной работы”, “Итоги оздоровительной работы”.

В своей работе воспитатели детского сада используют различные виды занятий, среди которых преобладают:

- сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
- занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
- занятия-тренировки основных видов движений;
- занятия по традиционной схеме: водно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;
- занятия-зачеты, на которых дети сдают физические нормативы на время.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Руководитель физической культуры помогает воспитателям подобрать упражнения и занятия по различным видам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

- подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
- оборудование физкультурного уголка;
- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности педагогов и медицинской сестры являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих дошкольное учреждение.
2. Оптимизация двигательного режима детей в ДООУ.

3. Профилактика заболеваний.
4. Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

В систему оздоровительной работы, проводимой в нашем детском саду, включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, профилактический массаж ног, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Много профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний в осенне-зимний период проводит и медицинская сестра детского сада. Сюда входит поддержание чистоты, кварцевание групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ, проветривание спален перед сном и проветривание групп.

Детям проводятся следующие профилактические мероприятия:

- вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой и закладывание мази (оксолиновой) в нос;
- витаминизация;
- полоскание рта и горла настоем трав (ромашка, шалфей, календула);
- дыхательная гимнастика.
- Закаливающие процедуры:
утренняя гимнастика, физкультурные занятия
прогулки на свежем воздухе (-20)
хождение по группе босиком
воздушные ванны без маек (+16,+18оС)

Такие же мероприятия проводятся и в весенне-летний период, только закаливающие процедуры:

- ежедневные прогулки на свежем воздухе
- воздушно-солнечные ванны
- хождение босиком по песку.

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т.д. Но главные “киты”, на которых держатся жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Из этого следует сделать вывод: вся система физического воспитания в детском саду должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения.

Не стоит забывать, что развитие дыхательной системы, сущность которой заключается в усвоении организмом кислорода воздуха, также напрямую связано с движениями. Одной из наиболее удачных, открывающих реальные перспективы для профилактической и лечебной деятельности, для активного отношения к проблеме здоровья, представляется концепция, согласно которой *мерилом здоровья человека служит его аэробная производительность – максимальное количество кислорода, которое он способен усвоить за минуту*. “Аэробная производительность тем выше, чем выше производительность систем внешнего дыхания (минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, емкость легких, скорость диффузии газов в легких),

кровообращения (минутный и ударный объемы, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, системы крови (содержание гемоглобина), тканевой утилизации кислорода, зависящей от уровня тканевого дыхания, а также слаженность в деятельность всех этих систем”, - пишет В.Зациорский.

Аэробная производительность тем больше, чем лучше тренирован ребенок. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но ... только на свежем воздухе! Известно, что основной метод улучшения способностей к поглощению кислорода – длительный равномерный (или, по Ю.Ф. Змановскому, оздоровительный) бег. И именно в дошкольные годы физкультурная деятельность должна быть направлена на увеличение этих способностей. У тренированного ребенка, как показали многочисленные исследования, эти способности нередко увеличиваются вдвое. Исследователи отмечают, что у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями на свежем воздухе, и в первую очередь бегом, бесперебойно функционирует система кровеносных сосудов, развитые легкие и бронхи, выносливое сердце. Особенно полезен бег на свежем воздухе болезненным, щуплым детям. Если эти истины не усвоят воспитатели и родители, то они не смогут помочь своим детям и воспитанникам обрести надежное здоровье. (В.Г. Алямовская “Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении).