

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.

Медико-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 ДООУ 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;
 - исследование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье".
- 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 так же 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 ДОУ 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 решения этой проблемы в детском саду работает педагог-психолог, с детьми проводят различные релаксационные, тренинговые занятия, помогая дошкольникам научиться управлять своими эмоциями.

Для формирования у детей основ безопасности в ситуациях дорожного движения функционирует игротка "Вежливого пешехода".

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

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОУ 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 подвижные игры	и 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)
Тематические физкультурные занятия	1 раз в месяц
Занятия по здоровому	1 в неделю в режимных процессах, как часть и

образу жизни	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	2 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 недели здоровья:

-тематическая неделя *«Неделя зимних развлечений и забав»*

-тематическая неделя *«День Всемирного здоровья детей»*, и другие мероприятия, 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 *"Папа, мама, я - спортивная семья"*, *«Папа- лучший друг»*, *всеобщая гимнастика на улице «На зарядку, становись!»*.

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. Удачно проходят спортивные досуги с родителями *"Папа, мама, я - спортивная семья"*. 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.).

В нашем детском саду работает медико-психолого-педагогическая служба сопровождения. В них родители могут получить квалифицированную консультацию опытных специалистов. 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.

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.