


«Опыт работы по укреплению и сохранению здорового образа жизни в дошкольном учреждении»

Анохина Татьяна Анатольевна



Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одно из ведущих направлений деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника.

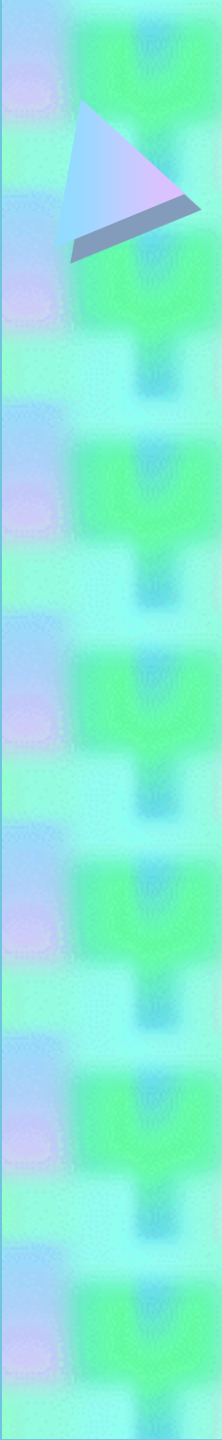


Основной целью работы по охране здоровья воспитанников является:

Создание системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.


Для решения вопросов сохранения здоровья детей и семьи, а также формирования у них навыков и привычек здорового образа жизни, определены ряд задач.


- Активизировать работу по созданию здоровой среды для организации двигательной активности дошкольников;
- формировать физические качества и накопление двигательного опыта, необходимых в разнообразных жизненных ситуациях для сохранения жизни и здоровья детей;
- совершенствовать работу по формированию у воспитанников мотивации к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни;

- 
- формировать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
 - систематизировать педагогическое просвещение родителей о значимости здорового образа жизни и о значении физической деятельности в ДОУ и семьях.

Система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста включает в себя:

- профилактические, оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);

- 
- двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, релаксационные паузы, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, дозированная ходьба, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны, солевые дорожки, обширное умывание, полоскание полости рта после каждого приёма пищи);
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, релаксационные паузы, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы, дни здоровья, неделя здоровья, участие в спортивных соревнованиях);



Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

1. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.


3. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

День здоровья



Соревнования, зимние развлечения.






В разделе «Физическое здоровье» мы ставим цель повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ДООУ и в семье.

Задачи:

- изучение уровня физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;
- анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;



Физкультурно-
оздоровительные
занятия

Двигательная
активность
в режиме дня

Занятие по
физкультуре

Самостоятельная
двигательная
деятельность

Физкультурно-оздоровительные занятия

Утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки, досуги, праздники, дни здоровья, оздоровительный бег, хождение по массажным дорожкам, индивидуальная работа по ОВД, гимнастика после сна, дозированная ходьба, двигательная разминка, физкультминутки, прогулки-походы.

Занятие по физкультуре

Занятия проводятся 3 раза в неделю, в первой половине дня, одно на воздухе. Занятия в бассейне.

Самостоятельная двигательная деятельность

Возникает по инициативе детей. Является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей.



Задачи

Оздоровительная

Направлена на удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

Воспитательная

Направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объёме.

Образовательная

Направлена на овладение детьми определённым объёмом знаний, умений, навыков, физических качеств для их всестороннего развития.



Модель двигательного режима

Утренняя гимнастика

Ежедневно
на открытом воздухе
или зале. Длительность
согласно возрасту.

Двигательная разминка

Проводится во время
перерыва между
занятиями

Индивидуальная работа

по развитию движения
Ежедневно на прогулке.
Длительность по возрасту.

Физкультминутка

Ежедневно,
по мере необходимости,
в зависимости от вида
и содержания занятия.
(3 – 5 мин)

Подвижные игры

Ежедневно,
во время прогулки
(с группой и по подгруппам)
с учётом уровня ДА детей.
Длительность по возрасту.

Модель двигательного режима



```
graph TD; A[Модель двигательного режима] --> B[Гимнастика после сна]; A --> C[Эстафеты-соревнования<br/>Со старшей группы]; A --> D[Дозированная ходьба]; A --> E[Спортивные игры и<br/>спортивные упражнения]; A --> F[Оздоровительный бег<br/>Со старшей группы];
```

Гимнастика после сна

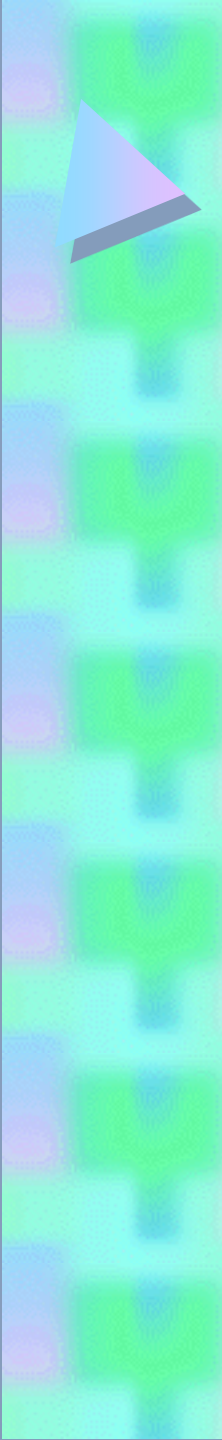
Эстафеты-соревнования
Со старшей группы

Дозированная ходьба

Спортивные игры и
спортивные упражнения

Оздоровительный бег
Со старшей группы

- При выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень ДА детей;
- бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;
- следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определённый темп, при этом желательно почаще бегать вместе с детьми;
- не забывайте об использовании после оздоровительного бега упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- Желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утеплённая одежда.



Опираясь на многолетний опыт работы коллектива нашего детского сада, в области сохранения и укрепления здоровья и физического развития, мы пришли к выводу, что традиционная система физического воспитания должна быть заменена на развивающую, где ребенок из объекта педагогических воздействий превращается в субъект осознания своего двигательного развития. Практика двигательного развития становится практикой самоизменения ребенка. В доступной форме ребенок с самого начала должен осмыслить, что его тело и телесные движения ни являются некоторой готовой данностью, они должны стать для него особым объектом освоения, исследования и преобразования, познания и оценки.



Используемая литература:

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
2. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.//Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.4
3. Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
5. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 1997.
6. Борисова Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Издание 2 - е, переработанное. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009г.
7. Кухлинская В. В. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ. – Ж – л «Управление ДОУ», 2007 г.



8. Е. Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей». Изд.
«Просвещение», М. 1986г.

Фотографии из личного архива.