

Доклад на тему:
«Формирование здоровья у детей в ДОУ»

Исполнила: воспитатель МДОБУ №6 «Малыш»

Василенко Оксана Васильевна

Оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее сильных сторон их деятельности. На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится все более значимым.

Растить ребенка здоровым - это основная задача в работе всех детских садов. Физическое воспитание занимает большое место в развитии личности ребенка. Необходимо охранять и укреплять здоровье детей, закалять организм, совершенствовать основные движения (ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание, следить за осанкой, воспитывать гигиенические навыки.)

Целостность педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении обеспечивается реализацией той или иной программы, определяющей новое представление о развитии ребенка, в том числе и физическом. Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются его педагоги.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность — наиболее важные биологические особенности детского организма. Восполнение вынужденного дефицита движений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одной из главных задач физического образования детей дошкольного возраста. Поэтому требуется особое внимание к обеспечению соответствующего возрасту режима двигательной активности.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом внедрить здоровьесберегающие технологии в условиях ДООУ правильно? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем

организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья, на формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирования предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира).

Региональная и муниципальная политика дошкольных образовательных учреждений Оренбургской области в аспекте здоровьесбережения детей зафиксирована в целевых программах «Образование и здоровье», ведущей идеей которых является интеграция здоровьесберегающих и информационных технологий в образовательной деятельности, которая определяет новое качество образования, здоровья, жизни воспитанников и педагогических работников образовательных учреждений.

Учтены локальные акты, регулирующие деятельность ДООУ по вопросам физического воспитания, такие как: образовательная программа; законодательные документы; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов.

Таким образом, содействие физическому, интеллектуальному, психическому, нравственному, социальному развитию детей является одной из главных целей государственной политики РФ в области образования. В соответствующих нормативных правовых и законодательных актах на образовательные учреждения возложена ответственность за сохранение и укрепление здоровья детей; установлен порядок требований и контроля за соответствием им условий воспитания и обучения; акцентирует внимание на интеграции усилий специалистов в сфере охраны здоровья.

АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ РАБОТЫ

Результаты психологического обследования свидетельствуют о том, что все же в детском саду остается, хотя и незначительный процент детей, страдающих психологическим неблагополучием и нуждающихся в психокоррекции. Так, 17,1% детей в детском саду отличаются несвойственной для нормального развития импульсивностью, двигательной расторможенностью, отвлекаемостью и невнимательностью. 4,8% - страдают тревожностью, испытывают различные страхи, 10,2% - демонстративные дети, у 4% детей проявляются признаки неадекватного поведения, беспричинная злость и враждебность, 4% дети с ОВЗ. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Как показали наши исследования уровень физического развития ребенка, уходящего в школу недостаточный:

- Дисгармоничное развитие имеют - 2%
- Уровень развития двигательных способностей ниже нормы имеют –12,4%
- Тонкомоторные действия недостаточно развиты у 8,6% будущих первоклассников.

Работая в МДОБУ №6 «Малыш» общеразвивающего вида, мы также стремимся к поднятию качества дошкольного образования, через обновление содержания, введение современных комплексных и парциальных программ. В нашем детском саду есть дети с ОВЗ. Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, в том числе для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью.

Следовательно, возникла необходимость для создания такой системы работы, при которой происходила бы эффективная интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, в том числе для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста, формированию привычки здорового образа жизни.

ВМДОБУ №6 «Малыш» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей, в том числе для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста, которая ведется по 3 направлениям:

1.Физическое здоровье

Цель: Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ДООУ и в семье.

Задачи:

- изучить уровень физического развития и выносливости детей дошкольного возраста; анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
- укрепить здоровье детей;
- воспитать потребности в здоровом образе жизни;
- организовать специальную коррекционно-воспитательную работу с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневные занятия физической культурой, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом экологической обстановки, региональных и климатических условий в районе детского учреждения.

2.Психическое здоровье

Цель: Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Задачи:

- создать в ДОУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;
- купировать нарушения эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.

Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях ДОУ. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на:

- формирование навыков общения;
- гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками;
- коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения;
- коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.

3. Валеологическое здоровье

Цель: Формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать познавательный интерес к своему и чужому телу, его возможностям;
- формировать представления у ребенка взаимосвязи природы и человека;
- прививать и закреплять знания детей о культурно-гигиенических навыках и практических приемах закаливания.

Эти направления включают в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-

- оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла травяными растворами, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);
 - организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
 - десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
 - санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, обширное умывание);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и мн. др.);
 - режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- врачом-педиатром;
- старшей медицинской сестрой;
- педагогом-психологом ;

— руководителем физвоспитания.

В настоящее время в деятельность ДОО подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий: **Приложение 1**

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились. **Приложение 2**

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Полученные детьми знания, умения и навыки позволят найти наиболее эффективные способы укрепления и сохранения детьми собственного здоровья.
2. Приобретенные навыки, помогут осознанно в будущем выбрать здоровый образ жизни.

В результате кропотливой работы всего коллектива была разработана система работы «Здоровый малыш», которая предназначена для работы с детьми 2-7 лет, в том числе для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста

Занятия по здоровому образу жизни проводятся в игровой форме, носят интегрированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач. Детям даются представления о индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека. В занятии широко используются здоровьесберегающие технологии, их организация должна быть строго продумана воспитателем. На занятиях используются: наглядные, словесные и практические методы обучения дошкольников. Занятия проводятся подгруппами и группами, обязательно в игровой форме, а также используются такие формы проведения занятий: экскурсии, развлечения, праздники, конкурсы, театрализованные сказки, викторины.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОО выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся

двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Данная система включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Работа ДОУ по приобщению к ЗОЖ повышает престиж детского сада, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, организует учебно-воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей, в том числе для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста. Главное, чтобы эти преобразования, эти достижения педагогического коллектива нашли свое развитие в будущем.

Здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребёнка. Его психическое здоровье, Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

СОДЕРЖАНИЕ СИСТЕМЫ РАБОТЫ

Физкультурно-оздоровительная работа

Физическое воспитание строиться в следующих направлениях

- разумное определение суммарных объемов нагрузок на ребенка,
- локальность действия упражнений для укрепления мышц, поддерживающих правильную осанку, свод стопы, обеспечивающих работу кисти,
 - развитие двигательных качеств (ведущих в разные годы жизни),
 - развитие потребности в движениях,
 - обогащение двигательного опыта за счет освоения полезных основных движений с учетом взаимосвязи их формирования с развитием двигательных качеств,
 - закаливание за счет использования различных средств физического воспитания, в том числе и физических упражнений разного вида

(основной гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений, туризма), для повышения общей резистентности организма к простудным и прочим заболеваниям,

- профилактика и коррекция отклонений в развитии отдельных систем организма
 - развитие психических процессов, познавательной творческой активности в двигательной деятельности
 - развитие социально значимых личностных качеств - настойчивости, любознательности, самостоятельности, организованности, развитие ребенка как субъекта двигательной деятельности, в которой он приобретает компетенции, позволяющие осознать свое «Я», свои способности, проявить любознательность, инициативность.
- Приложение 3**

Валеологическое здоровья

Все занятия педагогов МБДОУ по валеологии подразделяет теоретические и практические занятия по разделам:

- Мой организм
- Я в мире других
- Секреты здоровья
- Природа и человек
- Моя безопасность

Воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- развитие представлений о строении собственного тела, назначение органов;

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определять свои состояния и ощущения
- формирование мотивов ЗОЖ, убедить: если беречь свое тело, правильно питаться и заниматься физической культурой, обязательно вырастешь крепким, красивым, умным
- создание условий для формирования навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

Психологическое здоровье.

Условия необходимые для психологического комфорта ребенка в детском саду:

— личностно-ориентированный подход к дошкольникам, который подразумевает индивидуализацию и дифференциацию воспитательного и образовательного процессов, ориентацию педагога на интересы развития ребенка- открытость дошкольного учреждения для родителей и других членов семьи дошкольника, сотрудничество руководителей и специалистов детского сада с семьей;

- активное развитие всех видов деятельности ребенка посредством различных приемов и методов обучения при особом внимании к специфическому виду деятельности - игре;
- развитие навыков общения детей для оптимизации их взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- широкое использование средств искусства (музыки, литературы, живописи);

Коррекционно - развивающая работа в ДОУ включает:

- Занятия с психологом
- Психогимнастика
- Занятия с логопедом
- Логоритмика

- Использование приемов релаксации
- Терапевтические техники: песочнотерапия, игротерапия, арттерапия, сказкотерапия.

Положительные результаты в здоровьесбережении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДООУ и родителей, понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми и добросовестном выполнении рекомендаций.

Средства реализации программы:

1. Наличие диагностического инструментария для изучения физических и психологических и индивидуальных особенностей ребенка, в том числе для детей- инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста определения компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, определения валеологической культуры родителей.
2. Разработка показателей компетентности здоровьесбережения, сформированности культуры здоровья на всех возрастных этапах, в том числе для детей- инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста.
3. Слаженная работа специалистов коррекционной сферы: психолога, логопеда с воспитателями, медиками в вопросах обеспечения психологического здоровья и коррекционно-развивающей сфере.
4. Создание эффективной системы взаимодействия с семьями воспитанников и социальными институтами детства по вопросам здоровьесбережения.

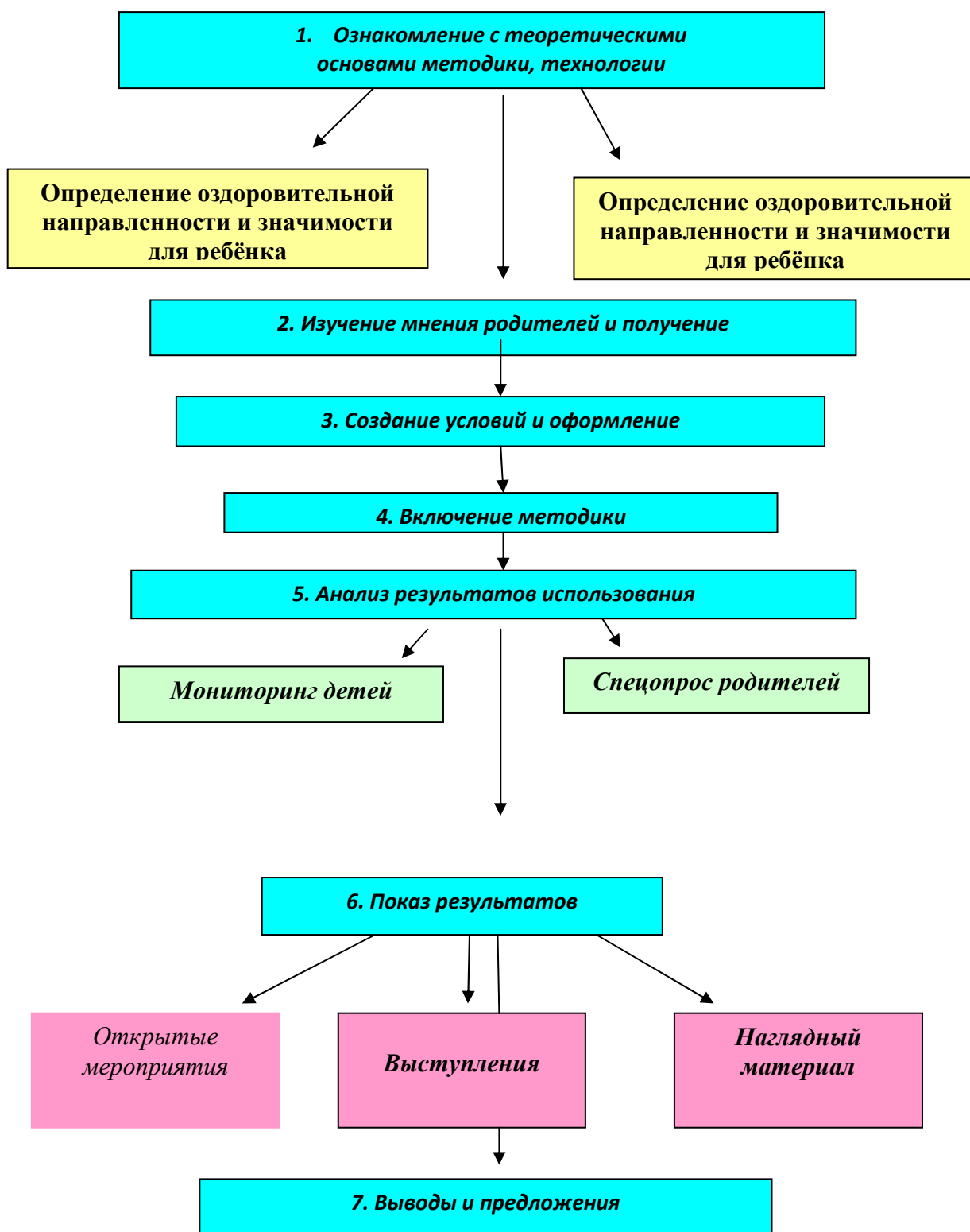
Приложения

Приложение 1

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2. Физкультурные минутки	Во время занятия, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3. Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4. Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6. Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7. Динамические паузы	Во время занятий и между занятий 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В занятии в виде игр. Между занятий в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8. Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных облас.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2. Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3. Коммуникатив-ные игры	-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
3. Коррекционные технологии		
1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
3.Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4.Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

Структура внедрения здоровьесберегающих технологий



Модель двигательного режима

№п/п	Виды занятий	Особенности организации
1.	Физкультурно-оздоровительные занятия	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-10 минут.
1.2	Динамическая пауза	Ежедневно во время перерывом между занятиями (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки. Длительность 20-30 минут.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Во время вечерней прогулки, ежедневно.
1.6	Прогулки-походы в лес или лесную полосу (пешие)	Раз в месяц с организацией игр, соревнований. Длительность 60-120 минут, средние и старшие группы.
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с обширным умыванием.	Ежедневно, по мере пробуждения детей. Длительность 10 минут.
1.8	Корригирующая гимнастика	2-3 раза в неделю по графику специалиста по лечебно-профилактической работе, с перерывами. Длительность 12-15 минут.
1.9	Логоритмика	Проводится логопедом, музыкальным руководителем 1 раза в неделю по подгруппам.
2.	Учебные занятия	
2.1	По физической культуре	Проводятся три занятия в неделю (одно на улице в холодный период года, в теплый- большинство на свежем воздухе в зависимости от погоды). Длительность 10-30 (в зависимости от возраста детей).
3.	Самостоятельные занятия	
3.1	Самостоятельная двигательная	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4.	Физкультурно-массовые занятия	
4.1	Недели здоровья	Один раз в квартал
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц. Длительность 20-40 минут (в

		зависимости от возраста)
4.3	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год. Длительность 60-90 минут.
4.4	Игры-соревнования между возрастными группами	Один-два раза в год. Длительность 30-60 минут.
5.	Вне групповые (дополнительные) виды занятий	
5.1.	Группа здоровья	Работа с ослабленными детьми, массажи, корригирующие гимнастики. По плану руководителя группы здоровья , серии занятий с перерывами. По желанию детей и родителей, показанию медицинского работника.
6.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и родителей	
6.1.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.