

“Пути и способы сохранения и укрепления здоровья детей в условиях ДОУ”

Важным этапом становления способностей человека является дошкольный возраст. С рождения до семи лет у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

Работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ осуществляется в игровой форме, а двигательно-игровая деятельность дошкольника считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Используя системный подход к физкультурно-оздоровительной работе на основе игровой деятельности и разнообразных форм физического развития в ДОУ, значительно снижается уровень заболеваемости у детей.

Вначале работы не все удаётся реализовать на практике. Почти всегда возникают трудности:

1. Отсутствие наглядно-демонстрационного материала (схемы, модели, пиктограммы) это затрудняет реализовать образовательные, воспитательные и развивающие задачи.
2. Проблема связанная с перспективным планированием по формированию представлений об организме т.к уровень знаний у детей разный. Для одних достаточно минимума, для других - объем знаний может быть увеличен.
3. Проблема в привлечении родителей в педагогический процесс.

В процессе взаимодействия с родителями, тоже возникают трудности, в воспитании здорового ребенка в семье:

- нерегулярное пребывание ребенка на свежем воздухе;
- дефицит дневного и ночного сна;
- малая двигательная активность;
- не соблюдение элементарных гигиенических норм;
- не соблюдение режима дня в выходные дни и праздники; - неправильное питание, не проведение гимнастики (зрительной, дыхательной);
- не соблюдение режимных моментов, закаливания и т.д.

Поэтому задача для педагогов- обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения, каждый месяц проводить физкультурные досуги и праздники.

Одним самым главным условием является режим дня.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

В качестве условий формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста выступают следующие факторы:

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

1) Создание системы двигательной активности в течение дня: утренняя гимнастика (ежедневно); физкультурные занятия (3 раза в неделю); музыкально – ритмические занятия (2 +2 раза в неделю); прогулки с включением подвижных игр; оздоровительный бег (ежедневно); пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов); зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях); оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно); физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно); эмоциональные разрядки, релаксация; ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение); спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

Лечебно-профилактическое направление (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение беречь, поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).

Процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

Здоровый образ жизни дошкольников формируется следующими средствами:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- бережное отношение к окружающей среде, к природе
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
- формирование понятия «не вреди себе сам».

Для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего

дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Реализую работу по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ, осуществляю через занятия, режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Используются следующие методические приёмы:

1. рассказы и беседы воспитателя;
2. заучивание стихотворений;
3. моделирование различных ситуаций;
4. рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
5. сюжетно-ролевые игры;
6. дидактические игры;
7. игры—тренинги;
8. подвижные игры;
9. пальчиковая и дыхательная гимнастика;
10. самомассаж;
11. Физкультминутки.

Так же необходимо проводить **закаливающие процедуры:**

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- массажные коврики после дневного сна

- солнечные ванны.

Необходимо помнить, что профессиональная компетентность педагогов дошкольного образовательного учреждения, любовь к своей профессии и, конечно же, к детям, способствуют сохранению и укреплению здоровья детей. Дети – будущее нашего общества. И, следовательно, от нас зависит их благополучие.