

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 7»

**«Здоровьесбережение  
детей дошкольного  
возраста»**

## **Здоровьесбережение детей дошкольного возраста.**

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. Что же это такое? Здоровьесберегающие технологии – это разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду - это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы относим:

организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;

организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;

организацию лечебно-профилактической работы с детьми и

сотрудниками; физическое воспитание детей.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо следующее:

**1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.**

- Оздоровительная гимнастика.
- Игры – релаксации.
- Разные виды массажа.
- Привитие детям гигиенических навыков.
- Простейшие навыки оказания первой помощи (при ушибах и ссадинах).
- Физкультминутки во время занятий.
- Функциональная музыка.
- Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры
- Массовые оздоровительные мероприятия.
- Упражнения для глаз.

**2. Работа с семьей.**

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Консультации.
- Индивидуальные беседы.
- Выступления на родительских собраниях.
- Распространение буклетов.
- Выставки.
- Проведение совместных мероприятий.

**3. Работа с педагогическим коллективом.**

- Проведение семинаров – практикумов.
- Выставки.
- Посещение занятий направленных на здоровьесбережение.
- Консультации.
- Посещение научно практических конференций освещающих проблемы оздоровления.

**4. Создание условий и развивающей среды.**

- Изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Подбор картотек.
- Разработка отдельных оздоровительных комплексов.

Необходимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими склонностями и интересами

приобрел опыт успешной творческой деятельности, по физическому воспитанию детей, формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического коллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

Данная работа является результативной и организуется в определенной последовательности:

формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям, через игры, упражнения;

целенаправленное развитие силы, ловкости, выносливости, смелости; способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребенка, развитие его адаптационных возможностей;

- проведение одного занятия на свежем воздухе;

в течение летнего оздоровительного периода проводится работа по закаливанию: солнечные и воздушные ванны, босоножье.

- витаминизация питания;

постоянное осуществление медико-педагогического контроля за развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

Задачи физического воспитания решаются в разных формах работы:

- диагностика физического развития;
- система профилактических оздоровительных мероприятий;
- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- игры на свежем воздухе;
- закаливающие мероприятия;
- спортивные праздники; развлечения, досуги;
- совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Особое внимание в ДОУ уделяется физкультурным занятиям, как одному из важнейших условий воспитания здорового ребенка.

Систематическая работа по физическому воспитанию в ДОУ включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, тематические физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе. Спортивные праздники, развлечения помогают решению задач оздоровления детей. Обучение детей на занятиях, построенных в игровой форме, с музыкальным сопровождением позволяет сделать их интересными, разнообразными, что способствует повышению детского интереса физической культуры.

Решая задачи физкультурно-оздоровительной работы в саду, мы опираемся на принцип единства взаимодействия:

Родители → ребёнок → педагог.

Большое внимание педагогический коллектив уделяет закаливающим процедурам, так как закаливание организма ребенка повышает его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливающие процедуры проводятся в течение всего года с постепенным изменением их характера, длительности и дозировки с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. В ДОУ осуществляется дифференцированный отбор видов закаливания:

- упражнения после сна (в постели) для детей 1 младшей группы;
- босохождение по дорожкам «здоровья»;
- оздоровительный бег;
- дыхательная гимнастика;

Обязательным условием нормального роста детского организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания детей. Данному вопросу в детском саду уделяется особое внимание. В ДОУ имеется вся необходимая документация по питанию, которая ведется по форме и заполняется своевременно. Питание детей находится под постоянным контролем медсестры, которая ежедневно ведет учет калорийности, следит за выполнением натуральных норм питания.

Анализ состояния питания детей ДОУ показал, что натуральные нормы питания соблюдаются, калорийность соответствует норме.

Сложившаяся в ДОУ система воспитательно - оздоровительной работы с детьми постоянно совершенствуется с учетом дифференцированного подхода для каждого возраста. У большинства детей адаптация к условиям детского сада проходит в средней и легкой форме. Педагоги групп осведомлены о состоянии здоровья детей, об особенностях ухода и присмотра за ними.

Таким образом, комплекс оздоровительных мероприятий в ДОУ, направленных на укрепление организма и развитие движений детей благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.

С целью реализации данной программы в детском саду мы создали условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития.

Есть спортивная площадка, спортивный зал, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка. Кроме этого в каждой возрастной группе оборудованы уголки двигательной активности, они также оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

В каждый вид деятельности мы включаем упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Они проводятся в свободном темпе без принуждения. Дети, по каким либо причинам не желающие выполнять упражнения просто наблюдают или выполняют частично. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения на данный момент.

***Основными целями проведения здоровьесберегающих упражнений являются:***

- ***Осуществление профилактики простудных заболеваний.***

Для предупреждения простудных заболеваний рекомендуется регулярно применять точечный массаж, массаж биологически активных зон, ушей, дыхательную звуковую гимнастику, которая проводится с помощью специально разработанных игровых упражнений – «Шарик», «Салют», «Трактор», «Упрямый ослик», «Плакса», игры на улучшение самочувствия у детей склонных к частым простудным заболеваниям, элементы йоги «Лёвушка», «Гора», «Дерево».

- ***Проведение закаливающих процедур.***

В нашем детском саду, начиная с раннего возраста, ежедневно проводится гимнастика после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, также включаются корригирующие упражнения, массажи для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

- ***Разучивание массажей.***

Для массажей используем сосновые шишки, деревянные прищепки, яйца от киндер сюрпризов, деревянные палочки, мячи – ёжики, деревянные массажёры. Выполняем массажи спины, ног, стоп, рук, пальцев рук, живота, головы, массаж области груди, носа, ушей. Каждый массаж сопровождается стихотворными строками, которые создают положительный эмоциональный настрой, что повышает оздоровительный эффект. Это такие массажи как: «Снеговик», «Крокодил», «Строим дом», «Поиграем с ушками», «Поиграем с носиком», «Буратино», «Чебурашка».

На прогулке зимой дети ходят на лыжах, играют в хоккей, летом играют в футбол, что является немаловажным фактором оздоровления. Круглый год на свежем воздухе проводим оздоровительный бег. Доказано что бег на свежем воздухе стимулирует кровообращение и дыхательную, и сердечно сосудистую системы, а также способствует

снятию психоэмоционального напряжения.

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, 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 участке ДОО имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания-дуги, а в младших группах изготовлены составные цветные модули "Гусеница", "Туннель". 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 проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется медицинский кабинет со специальным оборудованием: кварцевые лампы, маячный кварц, бактерицидные лампы, тепловлажный ингалятор.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОО является естественной комфортабельной обстановкой, рационально

организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы (поделок из бросового материала) анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка. А сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится неделя здоровья, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", и других мероприятиях, 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 "Семейные старты", "Папа, мама, я- спортивная семья".

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание на санках. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе, бег трусцой. 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.).

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

На основе концептуальных положений педагоги реализуют в своей работе следующие программы и технологии:

Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста",

Авдеева Н.Н., Стеркина Р.Б. "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста",

Л.В. Гаврючина программа «Здоровый малыш»;

Методики по закаливанию детей.



## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ "ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ"**

Форма проведения - модель игры "Русское лото"

Повестка дня

Игра "Русское лото"

Разработка плана занятия:

БТИ- "Кругосветное морское путешествие",

СМИ - "В дебрях Амазонки" (ОДР лазательный), "У берегов Африки" (ОДР беговой).

Ход

Сегодня мы приглашаем вас в "Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста". Так называется авторская программа Н.Н. Ефименко, в которой он сформулировал основы принципиально новой системы физического воспитания детей первых 10 лет. Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма. Красной нитью в программе проходит мысль о необходимости превратить казенные однообразные занятия по физкультуре в увлекательные занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

Наш педсовет проходит по модели телевизионной игры "Русское лото". Каждому участнику предлагается вытащить бочонок и занять свое место за столом.

Вопросы к игре "Русское лото"

Назовите основную заповедь программы "Театр физического развития и оздоровления" и как вы ее понимаете ("Следуй логике природы". Педагогика должна быть естественной)

Дайте определение основного двигательного режима. (Под ОДР подразумеваются реализуемые в жизни основные движения,

подготовительные и подводящие упражнения к ним, закрепляющие игры, эстафеты, соревнования).

Перечислите ОДР (плавательный, лежащий, ползательный, сидячий, стоячий, ходьбовый, лазательный, беговой, прыжковый)

Как трактуются упражнения в равновесии?

Какова последовательность поз, положений при организации ДА по программе "Театр физического развития и оздоровления" (начинается с более низких поз и переходит к более высоким, сгибательная поза - разгибательно-выпрямительная)

Движения какими частями тела правильно делать первыми? (голова, плечевой пояс, руки, туловище и ноги)

Почему на занятии "На поиски сокровищ" использовался медленный, плавный, спокойный темп движений? (низкое положение ребенка над опорой)

Назовите отличительные особенности построения занятий (подготовительная часть)

Перечислите задачи, решаемые на занятиях данного вида.

Какие условные обозначения используются при написании планок-сценариев (БТИ, СМИ, ОДР)

Что означает "горизонтальный пластический балет"? (все позы горизонтальные, движения плавные, мягкие, выполняются с элементами хореографии)

Как вы понимаете три степени сложности программы "пластик-шоу"? (по подражанию, самостоятельно, полное самовыражение)

Покажите стартовую и завершающую позу горизонтального пластического балета.

Какой философский смысл заложен в этой позе? Пластик-шоу "Танец дельфинов" (по степени сложности - полное самовыражение. Самый сложный и заключительный уровень программы горизонтального пластического балета. Дети самостоятельно создают свою двигательную композицию)

Разработать план занятия БТИ "Кругосветное морское путешествие", СМИ "В дебрях Амазонки", ОДР лазательный, а также СМИ "У

берегов Африки", ОДР беговый.

Анализ занятия.

### Решение

Одобрить опыт работы инструктора по физической культуре Самсоновой О.В. по апробации программы "Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста" Н.Н. Ефименко.

Активизировать физкультурно-оздоровительную работу с детьми через разные виды деятельности.

Использовать в работе с детьми элементы горизонтального пластического балета.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕЩАНИЕ "ФИЗКУЛЬТУРА - ЭТО СИЛА И ЗДОРОВЬЕ"**

Форма проведения - викторина

### Повестка дня

Визитная карточка команд

Воспитатель-эрудит

использование массажа

гимнастика после дневного сна

закаливающие процедуры

слово-эстафета

Воспитатель должен уметь все.

Составить план-конспект прогулки-похода в зимнее время

Изготовить физкультурное пособие для похода

Придумать игровую ситуацию к предложенному пособию

Воспитатель- физкультурник. "Кто первый?" (составить полосу препятствий)

Анализ просмотренного занятия.

#### Ход занятия

В современных программах значительное место отводится вопросам охраны и укрепления здоровья детей, создания благоприятных условий для нормального развития.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность детей, двигательная активность (ДА) - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является условием всестороннего развития детей. Благоприятное воздействие на организм оказывает только ДА, находящаяся в пределах оптимальных величин. Для этого необходимо соблюдение индивидуально-дифференцированного подхода к детям с учетом уровня ДА. Этим вопросам будет посвящен наш педсовет.

Визитная карточка команд "Спутник" и "Ракета"

Воспитатель-эрудит.

От чего зависит ДА детей? (от времени года, от части суток)

Что такое ДР? (вся динамическая деятельность детей)

Перечислите физкультурно-оздоровительные мероприятия в детском саду (гимнастика, физ. минутки, подвижные игры, индивидуальная работа, прогулки, походы, гимнастика после сна)

Перечислите физкультурно-массовые мероприятия (неделя здоровья, физкультурный досуг, праздник, игры-соревнования)

Перечислите направления работы, входящие в ДР детского сада (занятия, самостоятельная деятельность, детский сад и семья)

Охарактеризуйте детей с высокой ДА

Охарактеризуйте детей с низкой ДА

Воспитатель - практик:

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов ДР.

Назовите вариативные формы проведения утренней гимнастики (традиционная, сюжетная, игрового характера, аэробика, с включением оздоровительных пробежек, с использованием полосы препятствий).  
Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с увеличением нагрузки, усложнять двигательные задачи, включать различные виды движений.

Создайте полосу препятствий!

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус.

Назовите разные варианты гимнастики (разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, гимнастика с использованием тренажеров, пробежки по массажным дорожкам, дыхательная гимнастика, коррекционные игровые упражнения)

Покажите один из видов массажа.

Пополните упражнениями для профилактики плоскостопия, упражнениями и массажем для глаз.

Воспитатель должен уметь все.

Прогулки-походы представляют собой один из важнейших организационных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, но и повышается ДА, укрепляется здоровье.

Составьте план-конспект прогулки-похода в зимнее время.  
Обратите особое внимание на:

сбор и движение

остановка, привал

самостоятельная деятельность детей

движения, комплекс игр и физических упражнений

сбор и возвращение.

Кто первый?

-За 1 минуту необходимо разгадать ребус.

Необходимо найти в нем название спортивного инвентаря (лыжи,

маска, коньки, весло, круг, велосипед, ласты, мяч, прыгалки).

Анализ занятия.

### Решение

Шире использовать в практике работы детского сада индивидуально-дифференцированный подход при организации и проведении физкультурных занятий.

Учитывать уровень ДА детей при организации физкультурно-оздоровительной работы

Активизировать работу по проведению закаливающих процедур с включением элементов массажа, корригирующей гимнастики.

Организовать во время каникулярной недели прогулку-поход за пределы детского сада.

## **МОДЕЛЬ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ С РОДИТЕЛЯМИ**

### **АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ "КАКОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ФИЗКУЛЬТУРА В ВАШЕЙ СЕМЬЕ"**

Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

---

Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

---

Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

---

Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

---

Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)

Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)

Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

Мама (да, нет),

папа (да, нет),

дети (да, нет),

взрослый вместе с ребенком (да, нет).

Регулярно или нерегулярно.

Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки

перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

---

Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

---

Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

---

Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да, Нет, иногда)

Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).

Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

Подвижные игры

Спортивные игры

Настольные игры

Сюжетно - ролевые игры

Музыкально - ритмическая деятельность

Просмотр телепередач

Конструирование

Чтение книг.



PAGE

PAGE 1