

Работа по здоровьесбережению в МБДОУ – детский сад №10 «Ручеек» г.Клинцы

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов ДОУ. Проблема оздоровления детей это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива нашего учреждения на длительный срок.

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ выстраивается в соответствии с:

- «Законом об образовании в РФ» №273 – РФ от 29.12.2012 г., вступил в силу с 01 сентября 2014 г. ст.41, п.4; ст.64, п.1., где одно из приоритетных направлений ДО – это - сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- Программой "От рождения до школы" под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, ведущие цели Программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.
- Федерального государственного образовательного стандарта.
ПРИКАЗ от 17 октября 2013 г. N 1155, одной из задач которого является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие.

Для достижения поставленной проблемы, первостепенное значение имеет: забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка. В практической деятельности педагоги активно используют здоровьесберегающие технологии и.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии — это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Медико – профилактические

Физкультурно - оздоровительные

Задачи воспитательно – образовательной работы по здоровьесбережению в ДООУ.

- снизить заболеваемость детей и пропуски по болезням;
- сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью и потребность в ЗОЖ;
- развивать основные физические способности и умения, формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- систематизировать оздоровительные мероприятия, проводимые в детском саду;
- способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и физической культуры;
- помочь педагогам организовать оздоровительную работу с детьми, направленную на формирование мотивации к ЗОЖ;
- создать оптимальный режим дня, обеспечивающий комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Для реализации данных задач в ДООУ проводятся следующие мероприятия:

- комплексная оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности ребенка (журнал регистрации мед. наблюдений на физкультурных занятиях). Комплексная диагностика проводится медицинской сестрой два раза в год.
- антропометрия (сентябрь, март);
- состояние здоровья детей контролируется ежедневными осмотрами медицинской сестры (утренний фильтр).
- в целях профилактики простудных заболеваний и повышение иммунитета детей разработан план лечебно-оздоровительной работы по направлениям:
- период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников.

- * санитарно - эпидемиологический режим;
- * сезонное питание;
- * витаминизация третьих блюд.
- * 2 завтрак (соки, витаминные напитки. фрукты);
- * вакцинно - профилактика гриппа;
- * консультации с родителями и педагогами по профилактике заболеваний.

Так же педагогами проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

- Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.

- Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).
- Правильная организация прогулок и их длительность.
- Соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями).

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений. Для этой цели дети, посещающие детский сад, ежегодно осматриваются врачом педиатром, старшие группы узкими специалистами.

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 2 - 7 ЛЕТ В МБДОУ №10 «РУЧЕЕК»

	Формы организации.	Особенности организации
I	Физкультурно - оздоровительные мероприятия	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-10 минут.
1.2	Двигательная разминка.	Ежедневно во время перерыва между НОД. Длительность 5-7 минут.
1.3	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания НОД. Длительность 2-4 минут.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время прогулки, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. 10 - 20 минут.
	Спортивные игры и соревнования	По плану. Старший дошкольный возраст, в том числе на свежем воздухе
1.5	Оздоровительный бег.	Два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность – 3 -4 минуты.
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно, во время прогулки. Длительность- 10 - 15 минут.
1.7	Прогулки - походы.	По плану, во время, отведенное для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений старший возраст. Длительность – 60 - 120 минут.

1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, в группах Длительность – 3 -5 мин.
1.9	Закаливающие процедуры	Босохождение, хождение по влажным дорожкам. В теплый период обливание ног контрастной температурой. Мытье рук прохладной водой по локоть (старший возраст)
2	НОД	
2.1	По физической культуре.	Три раза в неделю (одно на улице) в первой половине дня. Длительность - 10 - 30 минут.
2.2	Музыкально-ритмические	По расписанию НОД, длительность по возрасту 10 - 30 минут
2.3	"ОБЖ"	По перспективному плану в совместной деятельности - длительность 8 - 30 минут.
3	Самостоятельная двигательная деятельность	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4	Физкультурно-массовые мероприятия	
4.1	Неделя здоровья (в каникулы)	Два раза в год.
4.2	Физкультурный досуг.	Один раз в месяц.
4.3	Спортивный праздник.	Два раза в год, в зале и на открытом воздухе.
5	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи.	
5.1	Семинары	По перспективному плану воспитателей.
5.2.	Педсоветы	По годовому плану

5.3.	Родительские собрания	По годовому плану
5.4.	Вечера – развлечений	По годовому плану и перспективному воспитателей
5.5.	Праздники, досуги	По годовому плану и перспективному воспитателей
5.6.	Посещение открытой НОД.	По годовому плану и перспективному воспитателей
5.7.	Экскурсии	По годовому плану и перспективному воспитателей

В нашем детском саду имеются условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Непосредственно – образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» проводится в совмещенном музыкальном зале.

В отдельной комнате хранится разнообразное физкультурное оборудование, в том числе нестандартное, пособия, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества. На участке ДООУ имеется спортивная площадка.

Для совершенствования физических навыков в группах созданы «Физкультурные уголки », которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы.

Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении нестандартного оборудования из бросового материала. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги, «гантели» для общеразвивающих упражнений и т.д. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Физкультурное оборудование размещено в доступном для детей месте.

Одной из форм оздоровительной работы является утренняя гимнастика которая проводится ежедневно. В теплый период на открытом воздухе.

Непосредственно образовательная деятельность - основная форма работы с детьми по физической культуре, которая проводится в соответствии с основной частью программы воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой).

Для повышения интереса детей используются различные виды физкультурных занятий: "Сюжетные", "Тематические", «Игровые»

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах проводится бодрящая гимнастика. Педагоги используют разнообразные комплексы упражнений в стихотворной и игровой форме.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы используется дыхательная гимнастика.

С младшего возраста, особенно с детьми с речевыми проблемами, в различных формах используется пальчиковая гимнастика.

Дети очень любят играть самостоятельно в подвижные, сюжетные игры, где используют различные атрибуты и заместители предметов.

Большая работа проводится по созданию у детей представлений о здоровом образе жизни. Во время бесед прививаем навыки ухода за своим телом, оказания эмоциональной помощи, развиваем представление о строении своего тела, назначении органов.

Детей старшего возраста знакомим с точечным массажем, объясняем серьезность процедуры, даем элементарные знания о том, как не навредить своему организму. Знакомим детей с полезными и вредными продуктами

Используя спокойную музыку, звуки природы, в разных режимных моментах, в зависимости от состояния детей, педагоги устанавливают эмоциональный контакт.

С большим удовольствием дети, родители и педагоги ждут спортивные праздники и развлечения.

Проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма.

В каждой возрастной группе уделяется внимание санитарно - просветительной работе: в родительских уголках постоянно помещается информация в виде папок – раскладушек, папок – передвижек, на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Режим дня», «Грипп и его профилактика», «Кишечная инфекция и ее профилактика» и др.

Освещаются вопросы оздоровления (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры, советы по закаливанию, и т.д.)

Приобщаем родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, Недели здоровья, олимпиады и др.).

Проводим консультации, беседы по вопросам здоровьесбережения. Совместными силами изготавливаем нетрадиционное физкультурное оборудование.

Планомерная работа с родителями позволяет повысить их компетентность в вопросах физической подготовленности и сделать их своими партнёрами в вопросах здоровьесбережения.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия,
а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.