Использование современных здоровьесберегающих технологий в системе оздоровительной работы с дошкольниками

в МКДОУ детский сад «Звёздочка»

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения. Поэтому понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт. Стараемся органически соединить между собой все элементы комплекса:

1. Образовательного
2. Медико-профилактического
3. Физкультурно-оздоровительного

Из выше указанного вытекают основные направления создания здоровьесберегающего пространства в детском саду:

1. Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей.
2. Физическое воспитание
3. Организация лечебно-профилактической работы с детьми
4. Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий регламентируются целой серией нормативно-правовых и инструктивных документов, которые обязаны знать не только руководители, но и рядовые работники дошкольного учреждения, а с некоторыми извлечениями из них нужно знакомить и родителей дошкольников. Основными документами для нас являются СаНПиН и «Гигиенические требования к максимальной учебной нагрузке на занятиях с детьми дошкольного возраста».

Работа с нормативными документами отражена в годовом плане и месячных планах работы нашего детского сада. Регулярно на производственных совещаниях проводится изучение инструкций и СаНПиНа. В приемной каждой группы имеется «Уголок здоровья», где воспитатели помещают не только рекомендации по укреплению здоровья детей, но и извлечения из СаНПиНа и методических рекомендаций.   
В здоровьесберегающем пространстве детского сада особое, самое важное место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, времени года и режима работы детского сада.

1. Физическое воспитание.

Каждый день ребенка в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая позволяет получить заряд бодрости, дает стимул к рабочей активности на занятиях. В утренний отрезок времени на детей ложится наиболее сильная нагрузка, в это время проходят занятия. Занятия требуют от детей длительного напряжение, связанного с поддержанием определенной позы и значительными зрительными нагрузками. В связи с этим в учебно-воспитательный процесс мы включаем оздоровительные мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физминутки, которые необходимы для снятия психо-эмоционального напряжения.

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

* Традиционные
* Игровые в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
* Сюжетно-ролевые, дающие более эмоциональные впечатления, например: «Экскурсия в весенний лес».
* Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла», или с одним предметом «Поиграй со мной мяч».
* Занятия – тренировки это закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
* Занятия – зачеты для проведения диагностики по основным видам движений и развития физических качеств (2 раза в год).
* Спортивные праздники, дни здоровья, праздник «Папа, мама и я - спортивная семья».

1. Организация лечебно-профилактической работы с детьми.

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

* Соблюдение температурного режима согласно СаНПиНа.
* Соблюдение сезонной одежды (индивидуальная работа с родителями)
* Облегченная одежда в детском саду
* Гимнастика после сна
* Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей)
* Витаминотерапия
* Фитотерапия

В нашем детском саду ведется целенаправленная работа по созданию у детей представлений  о здоровом образе жизни

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется в группах по следующим направлениям:

1) Привитие стойких культурно-гигиенических навыков

2) Формирование элементарных представлений об окружающей среде

3) Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

4) Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений

5) Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов

6) Формирование представлений о том, что полезно  и что вредно для организма

7) Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения

8) Выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях

Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой деятельности.

Мы учитываем, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы формировать свое здоровье.  В своей работе ориентируемся на становление мотивационной сферы гигиенического поведения ребенка, реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Занятия по ЗОЖ включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка  чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к   себе, к людям, к жизни.

Двигательный  режим

Двигательный  режим  младших разновозрастных групп

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Регламент |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группе 5 мин |
| Двигательные разминки | Ежедневно во время перерыва между занятиями |
| Физкультминутки | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 15-20 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно на прогулке 5-10 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5-6 мин. |
| Организованная образовательная деятельность по физкультуре | 3 раза в неделю  по 10-15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц, 20-25 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

Двигательный режим старших разновозрастных групп

|  |  |
| --- | --- |
| Вид занятий | Продолжительность |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группе  6-8мин. |
| Двигательные разминки | Ежедневно во время перерыва между занятиями |
| Физкультминутки | Ежедневно во время статических занятий,2-3мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 20-25 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно на прогулке 15 мин. |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5-6 мин. |
| Организованная образовательная деятельность по физкультуре | 3 раза в неделю  по 20-30 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц, 30 мин |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год,  40 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

Анализ заболеваемости и посещаемости детей за 2013 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Всего | Дети до 3-х лет | Дети от 3-х до 7лет |
| 1 | Среднесписочный состав | 74/65 | 2/1 | 72/64 |
| 2 | Число пропусков детодней по болезни | 1766/1616 | 102/68 | 1664/1548 |
| 3 | Число пропусков по болезни на одного ребенка | 24 | 42 | 23 |
| 4 | Количество случаев заболевания | 238 | 27 | 211 |

Анализ заболеваемости и посещаемости детей за 2014год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Всего | Дети до 3-х лет | Дети от 3-х до 7лет |  |
| 1 | Среднесписочный состав | 79/69 | 6/5 | 73/64 |
| 2 | Число пропусков детодней по болезни | 1738/1512 | 139 | 1599/1495 |
| 3 | Число пропусков по болезни на одного ребенка | 22 | 23 | 22 |
| 4 | Количество случаев заболевания | 269/250 | 22/19 | 247/231 |

Анализ заболеваемости и посещаемости детей за 2015год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Всего | Дети до 3-х лет | Дети от 3-х до 7лет |  |
| 1 | Среднесписочный состав | 108/95 | 0 | 108/95 |
| 2 | Число пропусков детодней по болезни | 2593/2083 | 0 | 2593/2083 |
| 3 | Число пропусков по болезни на одного ребенка | 24 | 0 | 24 |
| 4 | Количество случаев заболевания | 373/334 | 0 | 373/334 |

В детском саду нет специальных условий (нет физкультурного зала, медицинского кабинета). Отсутствует возможность организовывать прогулки для детей. Физкультурные уголки оборудованы в группах.

В детском саду имеется «Уголок здоровья», где воспитатели и медработники помещают не только рекомендации по укреплению здоровья детей, но и извлечения из СаНПиНа и методических рекомендаций.