

Организация оздоровительных и закаливающих мероприятий в ДОУ

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для формирования здорового образа жизни.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по здоровьесбережению, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье детей. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

В нашем саду используются:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика корrigирующая

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- НОД
- Проблемно - игровые (игровая терапия)
- Коммуникативные игры
- Занятия из серии «Здоровье»
- Самомассаж
- Точечный самомассаж

3. Коррекционные технологии:

- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика

Основными задачами при организации оздоровительных мероприятий дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия). Работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

- В группе созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.
- В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми разработана система профилактической и коррекционной работы.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Комплексы по профилактике нарушений осанки
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
- Прогулки
- Закаливание:
- Сон без пижам
- Ходьба босиком
- Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

- Лук, чеснок
- Смазывание носа оксалиновой мазью в период вспышек эпидемий острых респираторных заболеваний и гриппа

- Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий. Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека. Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется. В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения;
- Рациональную неперегревающую одежду детей;
- Соблюдение режима прогулок во все времена года;
- Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Комплекс оздоровительных мероприятий в группе:

- Приём детей на улице (в теплое время года)
- Утренняя гимнастика (с мая по сентябрь – на улице, с октября по апрель – в зале)
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
- Прогулки
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без пижамы
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Обширное умывание, ходьба босиком

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно: от щадящих к более интенсивным, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания.
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
- В среднем возрасте – развить физические качества;
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

В группе ведется работа по оздоровлению и закаливанию детского организма. После тихого часа воспитатель проводит постепенный подъем детей. Дети вовлекаются в «ленивую» гимнастику по мере пробуждения.

Свой доклад мне хочется закончить следующими словами:

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно».

Н. М. Амосов