

Сорокина Елена Владимировна

воспитатель

МБОУ «ОК «Озёрки» –

ОДО «Озёрский Д/С «Ручеёк»

с. Озерки, Белгородская область

РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ И КРЕПКИМИ

Аннотация: в статье представлена система физкультурно-оздоровительной работы, направленная на индивидуальный подход к каждому ребёнку и привлечение родителей к совместным систематическим условиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в детском саду.

Ключевые слова: оздоровление в ДОУ, здоровьесберегающая среда.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным, добиваться успехов в различных областях деятельности.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последнее десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин этому много: это социальные, политические и экологические факторы. В связи с этим принимаются меры для изменения ситуации: разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления. Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Главной целью работы является формирование личности ребёнка с учётом особенностей его физического и психического развития, пропаганда здорового образа жизни.

1) организовать здоровьесберегающую и развивающую среду, способствующую конструированию вариантов здорового образа жизни;

2) создавать условия для охраны и укрепления здоровья детей, облегчение периода адаптации к условиям детского сада;

3) создавать условия для обеспечения психологической безопасности личности ребёнка;

4) формировать у детей навыки здорового образа жизни, содействовать полноценному физическому развитию детей;

а) а) организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий каждому ребёнку физический и психический комфорт;

б) б) обеспечивать понимание детьми смысла выполнения режимных процессов;

в) в) воспитывать у детей потребность в самостоятельной двигательной активности.

В начале учебного года, ознакомившись с картинами здоровья, заполнив и проанализировав листы адаптации, проводится диагностика исходного уровня развития детей. В процессе диагностики используется: метод наблюдений, беседы, дидактические игры, тестовые задания, подобранные соответственно возрасту. По полученным результатам намечается план дальнейшей работы. В группе педагогами создана здоровьесберегающая среда, которая обеспечивает ребёнку возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, формирует у него необходимые знания, умения и навыки к здоровому образу жизни, учит использовать их в повседневной жизни.

Педагогический процесс полностью оснащен необходимыми материалами и пособиями, среди которых имеются и авторские разработки: проект по физическому воспитанию «Здоровым быть – здорово», методические разработки, программы развития, конспекты и дидактические игры по физическому разви-

тию. В целях обеспечения индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребёнку важно организовать педагогический процесс на основе диагностики достижений детей, и в результате выстроить перспективу работы с каждым ребёнком, зону его ближайшего и перспективного развития.

Большая роль отводится таким формам работы с дошкольниками, как утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, самостоятельная двигательная деятельность, динамический час, использование подвижных игр и пальчиковой гимнастики. Также используются нетрадиционные формы здоровьесберегающих технологий, например:

- метод куклотерапии (с помощью куклы можно воздействовать на ребёнка, отвлечь его, успокоить). При помощи самодельных кукол, наполненных разнообразными крупами, у детей развивается мелкая моторика рук и координация движений;

- по музыкотерапии у педагогов есть разнообразные подборки, такие как: «Мы танцуем и поём», «Мы кушаем», «Спи моя радость усни», которые дети с удовольствием слушают;

- в игротерапии с помощью игры прививаются детям культурно-гигиенические навыки, развивается двигательная активность;

- с помощью изотерапии снимается нервное напряжение, страхи. ребёнок отвлекается от грустных мыслей, обеспечивается эмоционально-положительное состояние и вызывается радость. Рисую пальчиком или ладошкой, ребёнок преодолевает чувство неуверенности, боязни.

Особое внимание уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Сюда входят: ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время ежедневных физкультурных занятий, а также ходьба по дорожкам, солнечные и воздушные ванны. Проводится такая форма оздоровительной работы, как дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, (которая включает в себя элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз), упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

В группе имеется сухой бассейн. Педагогами проводятся игры, которые «лечат»: работа с глиной, игры с песком, «Пальчиковая живопись».

Для часто болеющих малышей хорошо помогает комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

В группе оборудован центр двигательной активности. Педагогами изготовлено нестандартное оборудование, которое легко трансформируется при минимальной затрате времени: дорожки разной ширины, шнуры и дуги для подлезания; дорожка здоровья: «следы», «змейка», мягкие мячи и модули разных форм и размеров.

Здоровье детей зависит не только от их физических способностей, но и от условий жизни в семье. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две основные социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребёнка. В связи с этим проводится большая работа с родителями. Педагогами разработаны рекомендации для родителей по содержанию двигательных центров в соответствии с возрастными и поло-ролевыми способностями детей домашних условиях.

Широко используются:

- информация в родительских уголках: «Пропаганда здорового образа жизни в семье»;
- консультации: «Здоровье – дело престижное», «Оздоровление и закаливание детей раннего возраста»;
- рекомендации: «Дыхательная гимнастика игрового характера», «Какую обувь покупать детям», «Как правильно питаться?»;
- круглый стол: «Физическое развитие ребёнка в семье и в МДОУ»;
- анкетирование по вопросам воспитания здорового ребёнка;
- совместные физкультурные досуги и праздники.

Именно такой подход к воспитанию здорового ребёнка позволит снизить заболеваемость и добиться высоких результатов в области физического развития детей.

Таким образом, данная система физкультурно-оздоровительной работы не только позволяет на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребёнку, но и привлечь родителей к совместным систематическим условиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в детском саду.

Как показывает практика, все вышеперечисленные методы помогают в работе с дошкольниками.

Список литературы

1. Растим детей здоровыми и жизнерадостными [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mirdoshkolyat.ru/mir_doshkolyat/rastim-detej-zdorovymi-i-zhizneradostnymi (дата обращения: 08.11.2019).