

Великодская Варвара Вадимовна

старший воспитатель

МБДОУ «Д/С №5»

г. Белгород, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА

Аннотация: в статье описано применение комплексной системы закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова: оздоровительные мероприятия, закаливающие мероприятия, физическое здоровье детей.

Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании понятия укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни. В старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется в сравнении с детьми младших групп. При определённой воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены. Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе.

С учетом основных методик оздоровления и внедрения современных технологий разработан рациональный режим дня, в равной мере стабильный и одновременно гибкий, динамичный для детей.

Ежедневно в группе проводились разные формы физического воспитания детей: утренняя гимнастика в спортивном зале, музыкальном залах подвижные и спортивные игры в течение всего дня, занятия физкультурой, закаливание, оздоровительный бег, дыхательные и другие корригирующие упражнения. Кроме того, устраивались дни здоровья, зимние и летние спартакиады.

Систематическое проведение специальных закаливающих процедур детского сада начинается с проведения воздушных и солнечных ванн в летний период.

После сна дети босиком бегали по игровой комнате, а затем выполняли разные виды ходьбы. Также используется щадящий метод закаливания: хождение по влажным солевым дорожкам в комбинации с бosoхождением по массажным коврикам, ребристой доске, расположенными в разных местах группы. В результате проводимой работы у детей происходит не только закаливание кожи стоп к влиянию пониженных температур, но и осуществляется массаж стопы. А он стимулирует биологически активные точки, улучшая адаптацию и повышая устойчивость всего организма.

Закаливание детей осуществляется при соблюдении необходимых гигиенических условий и требований: свежий воздух, соответствующая температура воздуха в помещении и вне его и качество одежды. Разработаны рекомендации по организации закаливающих процедур в ДОУ.

При проведении закаливания строго соблюдались следующие условия:

- ребенок должен быть здоров на данный момент;
- находится в комфортном состоянии (теплые руки и ступни, но не вспотевшие).

В своей деятельности ориентировались на требования ФГОС по обучению и воспитанию детей. Уходя от традиционной системы воспитания, мы искали новые формы образовательного процесса. В группе был оборудован «Уголок здоровья», он был оснащен физинвентарем, атрибутами к подвижным и спортивным играм, чесночные медальоны.

Кроме этого проводилась работа по закаливанию носоглотки – полоскание горла прохладной водой (только детям со здоровыми миндалинами). Эффективным методом закаливания являлся сон без маек даже в холодный период времени. После сна под руководством воспитателя дети в постели выполняли дыхательную гимнастику в игровой форме, а в осенне-весенний период – точечный массаж под руководством воспитателя и старшей медсестры. Так же проводилось обширное умывание после сна.

Особое значение в воспитании детей придавалось развитию движений. Исходя из, времени года, места проведения (помещение, улица), в работе использовали разные варианты по физической культуре: по традиционной схеме; состоящие из подбора подвижных игр разной интенсивности; занятия – тренировки основных движений; занятия-соревнования; ритмическая гимнастика – занятия и др. С детьми проводилась НОД «Сохрани свое здоровье сам».

Таким образом, применение комплексной системы закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении мы успешно решили задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья.