

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Шарапова Елена Николаевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С комбинированного вида №1»

г. Кировск, Мурманская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация: в статье поднимается проблема здоровья детей на Крайнем Севере, рассматриваются данные, касающиеся этого вопроса. Делаются выводы о важности ведения здорового образа жизни, о его влиянии на формирование личности ребенка.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей на Крайнем Севере приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% – хронически больны. (*Данные материалов Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях»*). Остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но также и от своевременного и правильного проведения специальных комплексных оздоровительных мер, к числу которых относится закаливание.

«Реализация задачи по оздоровительному и физическому развитию детей»

Как укрепить и сохранить здоровье детей в суровых климатических условиях? Ответ волнует, как педагогов, так и родителей. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление

функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проведенный опрос родителей показал, что – 100% родителей хотят видеть своих детей здоровыми; – 92% всесторонне–развитыми, обладающими коммуникативными качествами.

Это привело коллектив детского сада к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации режима, общения, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувства бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Педагогический коллектив в Программе «Развития» поставил следующие задачи:

- способствовать физическому развитию ребенка, его оздоровлению;
- формировать ценность здорового образа жизни, осознание значения правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены.

Для реализации этих задач в этом учебном году мы продолжаем создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

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;
- комплексное решение физкультурно–оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Определил формы и методы оздоровления детей в условиях Крайнего Севера.

Таблица 1

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> – шадящий режим (адаптационный период); – гибкий режим; – организация микроклимата и стиля жизни группы. 	Все группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – утренняя гимнастика; – физкультурно–оздоровительные занятия; – подвижные и динамичные игры; – профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, зрения и т.д.); – спортивные игры. 	Все группы – \– – \– Средняя старшая подготов. группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> – умывание; – мытье рук по локоть; – игры с водой и песком; – обеспечение чистоты среды. 	Все группы
4	Свето–воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> – проветривание помещений сквозное; – сон при открытых фрамугах; – прогулки на свежем воздухе 2 раза в день; – обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. 	Все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> – развлечения и праздники; – игры и забавы; – дни здоровья; – каникулы. 	Все группы
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> – рациональное питание 	Все группы
7	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> – обеспечение светового режима; – цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса. 	Все группы
8	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> – музыкальное сопровождение режимных моментов; – музыкальное сопровождение образовательных ситуаций; – музыкальная и театрализованная деятельность. 	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> – игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; – игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; – коррекция поведения; 	Группы раннего возраста Ср. ст. подг. группы

		– элементы психогимнастики.	
10	Спецзакаливание	– босохождение; – игровой массаж; – обширное умывание; – дыхательная гимнастика.	Все группы
11	Стимулирующая терапия	– поливитамины; – чесночные медальоны; – витаминизация третьего блюда.	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед	Все группы

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

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным оборудованием. Все это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами разработана система профилактической и коррекционной работы, комплексы оздоровительных мероприятий по возрастным группам картотеки игр, гимнастик по профилактике:

- нарушений зрения;
- по профилактике опорно-двигательного аппарата;
- умственной нагрузки (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин);
- часто-болеющих детей;
- правильного дыхания;
- для поднятия мышечного тонуса.

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Поэтому мы соблюдаем:

- четкую организацию теплового и воздушного режима помещения;
- рациональную не перегревающую одежду детям;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- ежедневная утренняя гимнастика и физкультминутки.

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).

Нами введена тетрадь закаливания, где воспитатели ведут учёт закаливания детей, используя рекомендации врача (мед. отводы).

Безусловно, особое значение в воспитании здорово 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 приемам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Некоторые приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок учат:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой;
- намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз»;
- намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»;
- намочить обе ладошки и умыть лицо;
- ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

Работа по физической культуре в дошкольном учреждении состоит из 2 блоков.

1 блок: «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня». В него входит:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- подвижные игры и упражнения между образовательной деятельностью;
- игры и упражнения на прогулке;

– гимнастика после сна.

2 блок: «Физкультурно – массовые мероприятия».

– физкультурные досуги;

– праздники физической культуры;

– соревнования;

– аттракционы для досугов, праздников и соревнований.

В период полярной ночи с декабря по март, у нас в детском саду:

– сокращается образовательная деятельность на 5 минут;

– удлиняется дневной сон на 15 минут;

– увеличивается количество динамических пауз, физкультминуток.

Гимнастика после дневного сна является важной составляющей микроцикла двигательной. Её основная цель – профилактика нарушений осанки. Бодрящая гимнастика в совокупности с закаливающими мероприятиями оказывает оздоровительное влияние на организм ребенка, способствует их быстрому пробуждению после сна, ускоряет вхождение организма в деятельность детей вечером. Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами и закаливающими процедурами.

В структуру гимнастики входит: разминка в постели, разминка на полосе препятствий или на тренажерах, ходьба, бег, восстанавливающая дыхания и пульса пауза, общеразвивающие упражнения, подвижные игры или танцы, релаксационные упражнения, водные процедуры.

Примерный алгоритм проведения гимнастики после дневного сна.

Рекомендуют в спальном помещении открывать окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха достигла 16 градусов. Но мы это не делаем, т.к. нам не позволяют климатические условия. Мы окна не открываем, мы можем открыть дверь в группу, для того чтобы свежий воздух поступал в спальню, т.к. групповое помещение проветривалась, и выполняем гимнастику. В 15.00 часам дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяло и, предварительно сходив в туалет, лежа в постели, выполняют

физические упражнения: предлагаются следующие упражнения:

- подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками;
- перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу;
- покачивание согнутых коленей в правую и левую стороны с противоположным движением рук и др.

По команде дети встают, быстро снимают спальную одежду и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После чего в холодном помещении 1–1.5 минуты (в группе) выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание следует уделять подбору дыхательных упражнений. Затем следует пробежка в «теплую» комнату, где температура 22–25 г. двигательная активность детей в этом помещении заключается в ходьбе по комбинированной дорожке. Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему по полу канату, затем по ребристой доске, далее по резиновому коврику с мелкими шипами и др. Количество перемещений из комнаты в комнату должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1–1.5 мин. Перебежка из «холодной» комнаты в «теплую могут» проводиться в виде подвижных игр «Самолеты», «Перелетные птицы» и т.д. Продолжительность этой деятельности для детей младшего возраста 5–10 мин., для детей старшего возраста 10–15 мин.

Необходимо помнить, что во время всей бодрящей гимнастики очень важно хорошо подобрать музыкальное сопровождение. Помимо описанного комплекса в «теплой» комнате детям можно предложить: подвижные игры, танцевальные упражнения, различные виды ходьбы, построение перестроение, самомассаж.

Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее Детским педиатром и медицинской сестрой проводится обследование физического здоровья детей. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, у детей определяются группы здоровья.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы используем разнообразные варианты проведения непосредственно образовательная деятельность по физической культуре:

- по традиционной схеме;
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;
- сюжетно–игровые ситуации.

В нашем детском саду проводится лечебно–оздоровительная работа. Витаминотерапия.

- витаминизация третьего блюда;
- отвар шиповника;
- фитотерапия;
- оксалиновая мазь;
- фитонциды (лук, чеснок).

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу: повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования и досуги:

- «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- недели здоровья;
- олимпийские недельки и т.д.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия, мы совместно с семьями воспитанников формируем привычку к здоровому образу жизни, общую выносливость и работоспособность, укрепляем здоровье детей в условиях Крайнего Севера, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности.