

Работа по сохранению и укреплению здоровья детей

Целью деятельности ДООУ по проблеме сохранения здоровья детей является реализация имеющихся ресурсов в ДООУ для формирования здоровой, социально - адаптированной личности дошкольника.

Оздоровительное пространство ДООУ включает в себя и оборудование, позволяющие осуществлять физкультурно-оздоровительную, медико - профилактическую работу с детьми.

Оборудование: бактерицидные лампы в помещениях ДООУ; разнообразное оборудование (в физкультурном зале, на физкультурной площадке на улице, в группах), атрибуты для подвижных игр, оборудование для спортивных игр (баскетбол, бадминтон, пионербол и т.д.), оборудование для проведения упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки (в группах и физкультурном зале), мягкое игровое оборудование: развивающие модули, маты, бревна, балансировочный брус, арки и кольца.

Медицинское обслуживание в ДООУ осуществляет медицинский персонал городской детской поликлиники: врач и медсестра.

Большое внимание уделяется организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей. Для этого в ДООУ созданы следующие необходимые условия:

- освещенность помещений;
- правильно подобранная и расположенная мебель (расстояние между рядами столов, расстояние между первым столом и доской, левосторонняя освещенность);
- соблюдение температурного режима, графика проветривания и влажной уборки помещений;
- чередование активных и малоактивных видов деятельности детей (в том числе, физкультурные минутки на занятиях или минутки отдыха между деятельностью статического характера);
- соблюдение длительности занятий согласно нормам, СанПиН;
- соблюдение длительности и содержания прогулки в соответствии с нормами СанПиН;
- максимально допустимая недельная учебная нагрузка и время перерыва между занятиями соответствует возрасту детей, нормам СанПиН.

Для профилактики заболеваний и увеличения физической активности детей в дошкольном учреждении применяются здоровьесберегающие мероприятия: щадящий режим (адаптационный период), физические упражнения (утренняя гимнастика, подвижные игры), профилактическая гимнастика (дыхательная), гигиенические и водные процедуры (умывание, мытье рук, обеспечение чистоты среды), световоздушные ванны (проветривание, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима), активный отдых (развлечения, праздники, игры), музыкотерапия, закаливание.

В ДООУ осуществляется мониторинг здоровья детей. Анализируется:

- учет состояния здоровья детей ДООУ;
- заболеваемость детей ДООУ;
- группы здоровья;
- уровень индивидуального физического развития;
- адаптация детей к условиям ДООУ.

Проводится анализ здоровья дошкольников, что позволяет обозначать основные проблемы и определять направления деятельности с учетом особенностей развития каждого ребенка. В процессе решения проблем здоровья дошкольников педагоги тесно взаимодействуют с медицинскими работниками: медсестра, врач-педиатр из детской поликлиники.

Реализуется образовательная область «Физическое развитие»

«Физическое развитие» включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Принципы физического развития

Дидактические	Специальные	Гигиенические
систематичность и последовательность; развивающее обучение; доступность; воспитывающее обучение; учет индивидуальных и возрастных особенностей; сознательность и активность ребенка; наглядность	непрерывность; последовательность наращивания тренирующих воздействий; цикличность	сбалансированность нагрузок; рациональность чередования деятельности и отдыха; возрастная адекватность; оздоровительная направленность всего образовательного процесса; осуществление лично ориентированного обучения и воспитания

В ДОУ используются следующие формы оздоровления детей:

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)	Все группы
		Гибкий режим (учет психофизических и индивидуальных возможностей каждого ребенка)	
		Организация микроклимата и стиля жизни группы	
		Рациональное питание	
		Занятия ОБЖ	
2.	Двигательная активность	Утренняя гимнастика	Все группы
		Физкультминутки	
		Физкультура на улице	
		Физкультура в бассейне	
		Подвижные и динамичные игры	
		Спортивные игры	
		Дыхательная гимнастика	
Лечебная физкультура			
3.	Гигиенические и водные процедуры	Умывание	Все группы
		Мытье рук	
		Игры с водой	
		Обеспечение чистоты среды	
		Обливание ног прохладной водой	
4.	Свето-воздушные ванны	Соблюдение режима проветривания	Все группы
		Прогулки на свежем воздухе	
		Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	
		Обеспечение светового режима	
		Одежда детей в группе	Облегченная
		Закаливающая гимнастика «Ветерок»	
		Воздушные ванны	
5.	Активный отдых	Развлечения	Все группы
		Праздники	
		Игры-забавы	
		Дни здоровья	
		Каникулы	
6	Коррекционно – развивающая работа	Коррекционно – развивающая деятельность с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи, зрения, задержку психического развития, нарушения опорно – двигательного аппарата Пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, психогимнастика	Все группы
7.	Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов	Все группы
		Музыкальное оформление фона занятий	
		Использование музыки в театрализованной деятельности	

		Засыпание под спокойную музыку	
		Постепенное просыпание под музыку	
8.	Диагностика	Выявление нарушений физического развития, здоровья	Все группы
		Диагностика физического развития	

Физкультурно-оздоровительная работа ДОУ

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ носит комплексный характер, включает развивающие и коррекционные технологии. В условиях вариативности образования на современном этапе система работы корректируется и модернизируется, продолжается поиск наиболее рациональных и эффективных способов организации деятельности.

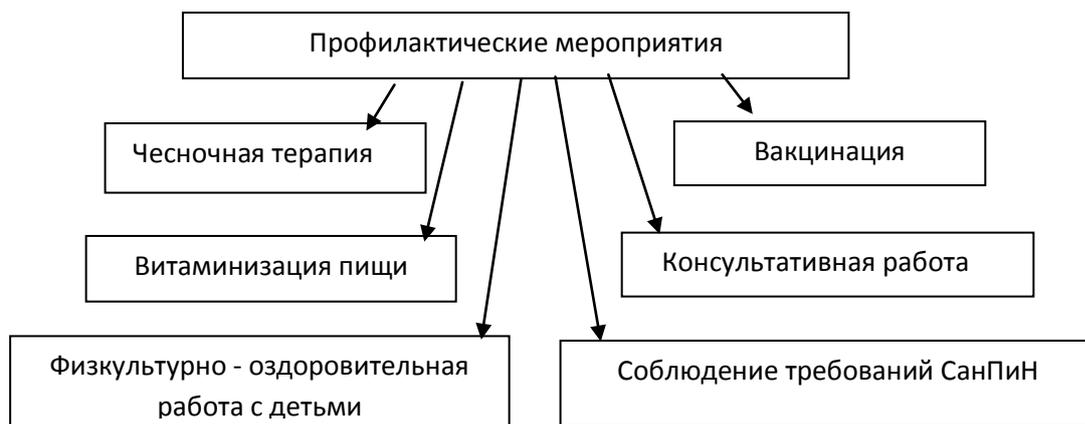
Условия реализации физкультурно-оздоровительной работы:

- создание в ДОУ охранительного режима и постоянная всемерная забота об укреплении здоровья детей;
- тесная взаимосвязь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;
- доверие к физическим ощущениям ребенка;
- обучение конкретным способам и приемам выполнения комплексных физических упражнений, самомассажа, дыхательных упражнений, закаливающих и оздоровительных процедур.

Формы и методы	Содержание
Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период) гибкий режим; организация микроклимата и стиля жизни группы; учет биоритмов
Физические упражнения	утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамичные игры; профилактическая гимнастика; пешие прогулки
Гигиенические и водные процедуры	умывание; мытье рук; игры с водой
Свето-воздушные ванны	проветривание помещений; сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
Активный отдых	развлечения, праздники; Дни здоровья; каникулы игры – забавы
Диетотерапия	рациональное питание; витаминизация 3 блюда; соки, фрукты
Свето и цветотерапия	обеспечение светового режима; цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса
Музыкотерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театрализованная деятельность; хоровое пение (в том числе звуковое)
Аутотренинг и психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; коррекция поведения; учебная гимнастика
Специальное закаливание	босохождение; игровой массаж; обширное умывание; дыхательная гимнастика
Физиотерапия	УФО общее; люстра Чижевского
Стимулирующая терапия	адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)
Пропаганда ЗОЖ	эколого-валеологический театр; курс бесед; специальные занятия

Профилактическая работа

В ДОУ большое внимание уделяется специфической и неспецифической профилактике острых простудных и кишечных инфекций, оздоровительным мероприятиям, которые проводятся круглый год. Все мероприятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей развития и состояния здоровья каждого ребёнка.



Коллектив дошкольного учреждения уделяет должное внимание закаливающим процедурам, т.к. закаливание организма ребенка повышает его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп, инструктором по физической культуре в течение всего года с постепенным усложнением их характера, длительности и дозировки на основе рекомендаций врача-педиатра с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка. В целях оздоровления проводится закаливание детей.