«Здоровому – все здорово!»

 Одной из основных задач  работы детского сада является обеспечение охраны жизни, укрепление здоровья детей, создание условий для снижения заболеваемости дошкольников, что обуславливает повседневное решение следующих задач:

* 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.

 Результаты анализа физической подготовки  показывают снижение физических способностей ребёнка. Обсуждая эти результаты, мы пытались установить причины роста количества ослабленных детей. Выяснили, что во время досуговой деятельности, дети очень мало двигаются, подолгу сидят за столом, рассматривая книжки, рисуя, клея, играя в настольные игры. Дома, дети в вечернее время, находятся  у экранов телевизора, за компьютерной игрой, много времени проводят в статическом состоянии. Это приводит к нарушению осанки,  нежеланию заниматься физическими упражнениями, на прогулке стараются уединиться, не участвуют в подвижных и спортивных играх. Как результат – плохой аппетит, медленное засыпание, тревожный сон. Из объективных причин следует отметить тяжелую степень адаптации, которая также приводит к ослаблению детского организма, приход в дошкольное учреждение часто болеющих, не развитых физически или со слабым иммунитетом  детей. Озабоченность по поводу выявленной картины состояния здоровья детей, побудила педагогов детского сада не только к совершенствованию уже имеющихся оздоровительных технологий, но и к поиску новых, более эффективных форм и методов оздоровления детей в детском саду. Первым этапом работы педагогического коллектива по оздоровлению детей в детском саду стало проведение ряда семинарских занятий по следующей тематике:

1. Планирование физкультурно-оздоровительной работы в течение дня;
2. Проведение диагностики состояния здоровья и физического развития детей;
3. Организация здоровосберегающей предметно-развивающей среды. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;
4. Организация совместной работы 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 детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием,на территории ДОУ спортивная площадка.Всё это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении и на свежем воздухе.
* В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми разработана система профилактической и коррекционной работы
* 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
* Обширное умывание
* Полоскание полости рта настоем ромашки.
* Оптимальный двигательный режим

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 будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем следующие правила.

* Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения.
* Рациональную неперегревающую одежду детей.
* Соблюдение режима прогулок во все времена года.
* Занятия без обуви утренней гимнастикой и физкультурой.

 Параллельно проводилась консультационная работа с воспитателями . Итогом теоретической подготовки педагогов стал круглый стол по теме «Дифференцированная работа по  физическому развитию детей дошкольного возраста» с участием старшего воспитателя, старшей медицинской сестры, заведующей детским садом и воспитателей групп.  После обсуждения всех проблем участники круглого стола пришли к единому мнению, что в физическом воспитании дошкольников, как в организованных формах, так и самостоятельной деятельности надо исходить из индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья и физической подготовленности. Ряд теоретических и практических занятий был посвящен закаливающим мероприятиям. Для того чтобы закаливающие процедуры приносили пользу для здоровья ребенка должно выполняться главное правило – это регулярность проведения процедур. Приобретается привычный характер закаливающих мероприятий. Основным условием успешного закаливания является согласованность в работе педагогического, медицинского, технического персонала, а также установление контакта с родителями. В нашем детском саду не все виды закаливания могут проводиться в связи с отсутствием необходимых условий. Поэтому мы постарались разнообразить формы закаливания, вызвать у детей интерес, желание выполнять те или иные процедуры. Для этого были изготовлены руками воспитателей и родителей пособия и оборудование. Закаливающие мероприятия начинаются дома и продолжаются в детском саду. Это утренняя гимнастика, сквозное проветривание в отсутствие детей в группе, полоскание рта и горла прохладной водой, обмывание рук до локтя ,сон с открытыми фрамугами на одной стороне, когда свежий воздух постепенно поступает в спальное помещение, гимнастика после дневного сна, хождение по массажным коврикам, массаж стоп махровой руковичкой.В нашем детском саду двигательный режим начинается с утренней  гигиенической гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепления двигательных навыков. Утреннюю гимнастику на воздухе проводим в течение всего летнего периода на спортивной площадке.

В процесс учебных занятий включаются игры-массажи, пальчиковые гимнастики со словами,динамические паузы, физкультурные минутки. Простые упражнения помогают убрать напряжение не только с рук, но  и с губ, снимают умственную усталость. У детей дошкольного возраста очень слабые дыхательные мышцы, поэтому упражнения на восстановление дыхания необходимы и очень полезны. Для снятия напряжения, утомления глаз используем зрительную гимнастику.

  Физкультурные занятия делятся на традиционные (где дети закрепляют движения и разучивают новые), сюжетно-игровые (занятие – игра) ,игровые занятия на воздухе, занятия из серии «Забочусь о своем здоровье» ,ОБЖ, занятия зачеты (тесты и диагностика по физической подготовленности детей),ритмическая гимнастика (пластика, гибкость, координация). Физкультурное занятие - ведущая форма организованного систематизированного обучения детей двигательным умениям и навыкам. Оно несет в себе определенную «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной. Использование дыхательных упражнений, в течение занятия физкультурой, способствует оптимизации кровообращения, улучшению самочувствия, развивает произвольность и концентрацию внимания.

После занятий двигательный режим расширяется на выбор воспитателей (планируется заранее):

1. Самостоятельная двигательная активность детей;
2. Подвижные, динамические часы;
3. Пешие прогулки за территорию детского сада(стадион,река,лес);
4. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол).

Активный отдых-развлечения, праздники, Дни здоровья, досуги позволяют реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности, способствует воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, смелости, дисциплинированности, организованности. Оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка.

 Важнейшей частью работы считаю преемственность в работе детского сада и родителей. Эти контакты позволили нам расширить знания родителей о физическом развитии детского организма, о профилактике заболеваний (работа клуба «Неболейка»).

 Родители стали настоящими помощниками в проведении традиционных праздников «Зимние забавы», «Масленица», «Мама, папа и я –спортивная семья», «День защиты детей», где и папы и мамы рядом со своими детьми соревновались в веселых эстафетах.

 Для повышения заинтересованности родителе в физическом развитии детей большое значение имеет оформленные стенды «Секреты здоровья» с фотографиями их детей.

 Работа с родителями проходит красной нитью через годовой план учреждения и нашла своё отражение во всех календарных планах групп. В работе с семьёй педагоги используют следующие формы: общие и групповые родительские собрания, подготовка и использование фото и видиоматериалов по здоровьесберегающим технологиям: «Лечебно-профилактические мероприятия для сохранения и восстановления здоровья детей», «Противопаразитные программы для детей и взрослых» с участием врача- инфекциониста района, посещение семей, беседы «Я здоровым быть мечтаю», «Если хочешь быть здоров - закаляйся», «Мы богатыри». Для показа и рассказа родителям об успехах их детей организуются выставки, индивидуальные консультации: «Адаптация детей раннего возраста», «Алгоритмы жизни», «Основные анатомо- физиологические особенности развития детей дошкольного возраста», «Воспитание потребности в здоровом образе жизни». Интересно проходят совместные праздники и спортивные мероприятия: «Семейные старты», Дни открытых дверей, Дни здоровья. В феврале 2020 года многие семьи были участниками Малых Олимпийских игр «Колосок - 2020». Наши воспитанники стали победителями:

* зональных спортивных соревнований среди детских садов области «Весёлая капель» ,
* спортивного районного праздника «Малышок».
* фольклорный ансамбль детей «Светёлка» в 2019год, лауреат второго областного этнографического фестиваля «Надежда».

Комплекс здоровьесберегающих мероприятий помогает нашему педагогическому коллективу осуществить теснейшую связь между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим здоровьем ребенка, а значит, и реализовать истину: «Здоровому – все здорово!»