

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников ГБДОУ НАО «Детского сада “Кораблик”».

Наш детский сад работает над этой проблемой несколько лет. Из года в год мы организуем оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год:

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/
2. Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/
3. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
4. Точечный массаж /в период эпидемий ОРЗ/
5. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
6. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
7. Проветривание спальни /перед, после сна/
8. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
9. Полоскание горла /ежедневно/ Травами / 1 раз в квартал по 10 дней/
10. Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно
11. Профилактические прививки
12. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
13. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
14. Профилактика осанки детей /ежедневно/
15. Физкультминутки /ежедневно/
16. Подвижные игры /ежедневно/
17. Прогулки /в теплое время года/
18. Проводить работу с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года

Уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания. По мнению академика Н.М. Амосова, ребенок конца 20 – начала 21 веков сталкивается с тремя основными пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием, гиподинамией.

Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаем невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется создание здоровьесохраняющей среды в условиях детского сада.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- спортивный зал, оснащенный спортивными комплексами и спортивным инвентарем;
- спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;

- имеется музыкальный зал;
- существует кабинет медицинского работника.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, психологом. Предварительно составляется план работы совместной деятельности на год, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах. Планируются медико-педагогические совещания.

**Консультации для воспитателей:** “Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна”, “Физическая готовность детей к школе”.

**Планирование выступлений на педсоветах:** “ Охрана жизни и здоровья детей”, “Итоги оздоровительной работы”.

**Планирование медико-педагогических совещаний** “Эффективность физкультурно-оздоровительной работы”, “Итоги оздоровительной работы”.

В своей работе воспитатели детского сада используют различные виды занятий, среди которых преобладают:

- сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
- занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
- занятия-тренировки основных видов движений;
- занятия по традиционной схеме: водно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;
- занятия-зачеты, на которых дети сдают физические нормативы на время.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. В данный период в детском саду инструктор по физической культуре находится в декретном отпуске, который бы помогал воспитателям, поэтому воспитатели сами подбирают упражнения и занятия по различным вилям физического совершенствования детей. Основными из них являются:

- подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
- оборудование физкультурного уголка;
- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности педагогов и медицинской сестры являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих дошкольное учреждение.
2. Оптимизация двигательного режима детей в ДОУ.
3. Профилактика заболеваний.
4. Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

В систему оздоровительной работы, проводимой в нашем детском саду, включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Много профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний в осенне-зимний период проводит и медицинская сестра детского сада. Сюда входит поддержание чистоты, дезинфекция в период вспышки ОРВИ, проветривание спален перед сном и проветривание групп.

Детям проводятся следующие профилактические мероприятия:

- вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой и закладывание мази (оксолиновой ) в нос;
- витаминизация;
- полоскание рта и горла настоем трав (ромашка, шалфей, календула);
- дыхательная гимнастика.
- Закаливающие

утренняя прогулки	гимнастика, на свежем	физкультурные занятия	процедуры:
ходжение	по	воздухе	(-20)
воздушные ванны без маек (+16,+18оС)		группе	босиком

Такие же мероприятия проводятся и в весенне-летний период, только закаливающие процедуры:

- ежедневные прогулки на свежем воздухе
- воздушно-солнечные ванны

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т.д. Но главные “киты”, на которых держатся жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Из этого следует сделать вывод: вся система физического воспитания в детском саду должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения.

Не стоит забывать, что развитие дыхательной системы, сущность которой заключается в усвоении организма кислорода воздуха, также напрямую связано с движениями. Одной из наиболее удачных, открывающих реальные перспективы для профилактической и лечебной деятельности, для активного отношения к проблеме здоровья, представляется концепция, согласно которой *мерилом здоровья человека служит его аэробная производительность – максимальное количество кислорода, которое он способен усвоить за минуту*. “Аэробная производительность тем выше, чем выше производительность систем внешнего дыхания (минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, емкость легких, скорость диффузии газов в легких), кровообращения (минутный и ударный объемы, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, системы крови (содержание гемоглобина), тканевой утилизации кислорода, зависящей от уровня тканевого дыхания, а также слаженность в деятельность всех этих систем”, - пишет В.Зациорский.

Аэробная производительность тем больше, чем лучше тренирован ребенок. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но ... только на свежем воздухе! Известно, что основной метод улучшения способностей к поглощению кислорода – длительный равномерный ( или, по Ю.Ф. Змановскому,

оздоровительный ) бег. И именно в дошкольные годы физкультурная деятельность должна быть направлена на увеличение этих способностей. У тренированного ребенка, как показали многочисленные исследования, эти способности нередко увеличиваются вдвое. Исследователи отмечают, что у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями на свежем воздухе, и в первую очередь бегом, бесперебойно функционирует система кровеносных сосудов, развитые легкие и бронхи, выносливое сердце. Особенно полезен бег на свежем воздухе болезненным, щуплым детям. Если эти истины не усвоят воспитатели и родители, то они не смогут помочь своим детям и воспитанникам обрести надежное здоровье. ( В.Г. Алямовская “Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении”).

В содержание оздоровительного физкультурного занятия включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать или комплексы дыхательных упражнений.

### **Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.**

**Цель:** Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

#### **Задачи:**

1. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких.

#### **Основные правила.**

1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.

#### **Массаж рук**

**Цель:** воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

1. “Мыть” кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
4. Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смыть водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладошкой – вниз и “стряхнуть воду”.

#### **Массаж ушных раковин**

**Цель:** вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

1. поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;
2. ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);
3. нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”);
4. лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);
5. с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

## **Массаж головы**

**Цель:** Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
4. “Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегает” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегают, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
5. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

## **Массаж лица**

**Цель:** предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.
2. Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).
3. С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

В детском саду оздоровительным мероприятиям отводится одно из главных мест:

- воспитание с детства разумного отношения к здоровью, правильный режим дня;
- рациональное, сбалансированное питание;
- оптимальная двигательная активность, физическая культура;
- закаливание – адаптация организма к различным условиям окружающей среды;
- профилактическая работа (полоскание рта отварами трав, чесночно-лимонный настой и т.д.);
- здоровьесберегающие технологии и общеоздоровительные мероприятия.

Одним из направлений нашей деятельности воспитание и потребность детей в здоровом образе жизни.

Чтобы привить детям потребность в здоровом образе жизни они должны знать:

- значение здорового образа жизни;
- осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
- обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
- взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
- научиться приемам самомассажа;
- усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.

В связи с этим коллективом принято решение ежемесячно проводить **день здоровья**.

Как спланировать день здоровья? Какие занятия необходимо проводить в этот день?

Тематическое планирование занятий:

Месяц	Тема занятий
Сентябрь	“Вот я какой”
Октябрь	“Чтобы быть здоровым”
Ноябрь	“Наши органы дыхания”
Декабрь	“Наши органы слуха”
Январь	“Как сохранить хорошее зрение”
Февраль	“Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми?”
Март	“Мои защитники кожа, ногти, волосы”
Апрель	“Внутренние органы”
Май	“Правила на всю жизнь”

Хорошо в этот день в детском саду запланировать такие оздоровительные физкультурные занятия:

1. Занятия классического типа, так называемый “классический вариант”.
2. Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр ( в том числе и народных), оздоровительных игр, игр-эстафет, игр- аттракционов.
3. Прогулки – походы. Это ходьба на определенные расстояния.
4. Сюжетно-игровые занятия. Они хорошо вписываются в прогулку.
5. Занятия на спортивных комплексах и тренажерах (если такие имеются).
6. Занятия, построенные на танцевальном материале. В их содержание включаются музыкально-ритмическая разминка, танцы по степени увеличения нагрузки, хороводы.
7. Самостоятельные физкультурные занятия. Модификация этих занятий могут быть самыми разнообразными, здесь нет предела творчеству воспитателей.
8. Занятия – тренировки. Это специальные занятия, направленные на развитие выносливости сердечно-сосудистой системы.

Планирование “Дней здоровья” в детском саду поможет вырастить детей здоровыми, выносливыми, физически подготовленными ко второй ступени в жизни ребенка , т.е. к поступлению в первый класс.