"Растим здоровых детей" (физкультурно-оздоровительная работа в МКДОУ №5 «Улыбка»

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 детского сада “Улыбка»г.Дигора.

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. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/

3. Точечный массаж /в период эпидемий ОРЗ/

4. Воздушные ванны /перед сном, после сна/

5. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/

6. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/

7. Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины

8. Профилактические прививки

9. Закаливание солнцем, водой /в летний период/

10. Профилактика плоскостопия /ежедневно/

11. Профилактика осанки детей /ежедневно/

12. Физкультминутки /ежедневно/

13. Подвижные игры /ежедневно/

14. Прогулки /в теплое время года/

15. Проводить работу с родителя 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:

мини спортивный зал оснащенный спортивным инвентарем;

разрабатывается 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.

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: общеразвивающие упражнения, подвижные игры;

 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. У нас есть инструктор по физической культуре, который помогает воспитателям подбирать упражнения и занятия по различным видам физического совершенствования детей.

 Основными из них являются:

подбор упражнений для физкультминуток, 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, профилактический массаж ног, 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 осеннее-зимний период проводит и медицинская сестра детского сада. Сюда входит поддержание чистоты, кварцевание групп, 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

 дыхательная гимнастика.

Закаливающие процедуры:

утренняя гимнастика, физкультурные занятия

прогулки на свежем воздухе

воздушные ванны без маек (+16,+18оС)

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

ежедневные прогулки на свежем воздухе

воздушно-солнечные ванны

хождение босиком по песку.

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.

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.

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в детских садах используется применение точечных массажей.

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; “смывать 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 почасовой, 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 сбегаются, 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;

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.