МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА»

ОПИСАНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ

Здоровьесберегающая деятельность в ДОУ".

Воспитатель: Тазина
Галина Александровна

2017г.

Содержание

1. Актуальность..... стр.1
2. Обзор литературы по физическому воспитанию.....стр.2-3
3. Здоровьесберегающие технологии.....стр.4
4. Методы и приемы используемые в работе.....стр.5-12
5. Результативность опыта.....стр.13

“Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья детей на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни?

Начиная работу по данной теме, мною была изучена литература по физическому воспитанию дошкольников, а также задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Изучение содержания физического воспитания необходимо было для осознания того, как эта проблема формулируется учеными и разработчиками методики физического воспитания, какое место занимают задачи здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании дошкольников.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

«Программа оздоровления детей дошкольного возраста» М.Д. Маханевой раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования интегративного качества личности ребенка «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками». В приложении к данной программе представлен проект «С физкультурой дружить - здоровым быть», в котором предлагаются рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Проект содержит перспективные планы физкультурных занятий, сценарии спортивных праздников и примерный комплекс закаливающих процедур. Информация, представленная в приложениях, позволяет вести физкультурно-оздоровительную работу с детьми по всем возможным направлениям, что открывает перспективы педагогам для реализации индивидуального подхода к каждому ребенку. Приложения содержат в себе общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические, закаливание, физические упражнения) и конкретные описания физкультурных занятий проводимых в зале. Они ценны тем, что позволяют использовать их при

планировании самых различных сторон организации здорового образа жизни детей, сочетая занятия по программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой и ряд дополнительных с проведением необходимых оздоровительных мероприятий. М. Д. Маханевой обращается большое внимание на правильное питание детей, на необходимость его полноценности.

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьева в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» автор ставит задачи развития физической активности детей, говорит о том, что их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники. беседы, чтение литературы, использование эмоционально - привлекательных форм, работа с родителями, направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Программа «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», разработанная кандидатами психологических наук Н.Н. Авдеевой и Р.Б. Стеркиной, кандидатом педагогических наук О.Л. Князевой. Авторы отмечают, что безопасность и здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных детьми знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в жизненных различных ситуациях, в том числе и неожиданных. Определяя основное содержание работы по ОБЖ и направления развития детей, авторы программы посчитали необходимым выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность жизни.

Итак, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе ДОО позволяет решить проблемы сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Применяемые в работе медико-профилактические технологии позволяют обеспечивать сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНа; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников позволяют развить физические качества, двигательную активность, использование закаливающих процедур, дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки позволяют воспитать привычку к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Технологии воспитания валеологической культуры учат детей осознанно относиться к здоровью и жизни человека, приобретать знания о здоровье и развивают умение оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка обеспечивает эмоциональную комфортность и позитивное психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

Технологии валеологического просвещения родителей обеспечивают валеологическую образованность родителей воспитанников ДОО.

Считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучению здоровому образу жизни.

В своей работе активно внедряю образовательные программы и технологии, интегрирующие образовательные и оздоровительные компоненты, направленные на сохранение и повышение двигательной активности, минимизацию утомительности, обеспечение возрастных темпов роста и развития детей, учитываю при этом индивидуальную образовательную траекторию воспитанников.

В своей работе использую программу Бересневой З. И., Казаковцевой Г. Н. «Здоровый малыш», методику психического и физического развития ребенка Галанова А. С.

Словосочетание «формирование здорового образа жизни» заняло прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и совместно с родителями воспитанников, ведь детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать.

Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления детей. Различные виды двигательных упражнений являются к тому же физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости. Такие упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Формами организации оздоровительной работы, являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательные оздоровительные минутки, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему), физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, игры-соревнования, спартакиады.

В группе оборудован «Уголок здоровья», оснащенный необходимым оборудованием для успешного физического воспитания ребенка, оформлена картотека стихов сопровождающих физические упражнения, картотека подвижных игр, пособия для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений.

Широко использую подвижные игры, пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В играх стараюсь выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками и т. д.

Придавая особую значимость роли здоровьесберегающих технологий в укреплении здоровья дошкольников определила приоритеты в режиме дня.

Первое место принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок.

Второе место в двигательном режиме детей занимает непосредственно организованная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. В группе своевременно осуществляется проветривание и влажная уборка, обеспечивается оптимальный температурный режим, дети находятся в соответствующей температурному режиму и типу деятельности одежде и обуви. Перспективный и календарный планы разрабатываются с учётом как индивидуальных психофизических особенностей так и группы в целом. В организации непосредственно образовательной деятельности использую игровую мотивацию «Путешествие в страну Знаний», «Поможем муравьишке спасти друзей», «Весёлое приключение на далёкой планете», умело распределяю двигательную активность детей. Дети сидят за столами только тогда, когда осуществляется работа в тетрадях, альбомах, при работе с ножницами, мелким раздаточным материалом, в этих случаях постоянно обращаю внимание на правильную осанку. Во время непосредственно образовательной деятельности провожу упражнения по профилактике и коррекции плоскостопия «Пройдем по волшебному бережку», «Через мостик на полянку», зрения «Проследи за солнечным зайчиком», «Посмотри куда скажу», «Бегущий огонёк», сколиоза «Расцвел бутон», «Цирковой трюк», «В школе балерины». Для повышения интереса ввожу увлекательные игровые упражнения, использую рифмованные фразы, которые повышают интерес детей и помогают правильно выполнить упражнение, например, «Мы на пальчиках идем, прямо голову несем», или «Побежали, побежали, никого не обогнали», а также систематически один раз в

месяц, провожу спортивные развлечения и досуги, два раза в год провожу спортивные праздники, где дети закрепляют полученные ранее двигательные навыки.

Третье место отвожу самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспособляется к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

В группе разработан план мероприятий по оздоровлению детей, который согласован с врачом, закрепленным за детским садом Дорохиной З.З.

Для профилактики и коррекции плоскостопия, дети, проснувшись, проходят по ребристым дорожкам, шнуру, дорожке с палочками, выполняют комплекс специальных упражнений после сна, провожу обширное обтирание с использованием массажных рукавичек. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

Стараюсь как можно больше находиться с детьми на свежем воздухе.

Как известно в ходьбе участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50 процентов мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка, тренируются дыхательная и сердечнососудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность движений, организованность, умение ориентироваться.

Через экскурсии в лес, прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

Во время прогулок дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса, луга благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев, трав, рассуждают о пользе природных факторов для укрепления здоровья, знакомятся с лекарственными растениями близкого окружения.

Занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению сил после умственных нагрузок. Игры на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы. Привычка бегать помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов». С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В совместной работе детского сада и семьи я широко использую консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы, анкетирование, лектории для родителей, вечера вопросов и ответов, совместно с медсестрой организую семинары-практикумы для родителей.

Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я -спортивная семья», «Семейные старты». Кроме того, для родителей организую Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.

Широко использую информацию в родительских уголках, в папках-передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.).

Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Высокая эмоциональная насыщенность всех видов оздоровительных мероприятий, постоянная опора на интерес, все это дает положительный эффект в работе.

Целенаправленная работа в вопросах оздоровления детей даёт высокие результаты. Регулярно провожу мониторинг здоровья своих воспитанников по методике Т.Э. Токаевой. В течение последних лет наблюдается положительная динамика снижения заболеваний, количество детей имеющих высокий уровень физического развития повысилось на 20%, количество детей имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни увеличилось на 35% .

По результатам мониторинга заболеваемость за 2011-2012 учебный год заболеваемость составила 3.7 д/д, посещаемость 69%, за 2012-2013 учебный год заболеваемость составила 2.5 д/д, посещаемость 75% , за 2013-2014 учебный год заболеваемость составила 2.3д/д, посещаемость 77%.

Выявлено, что 60% воспитанников группы успешно занимаются в хореографических студиях и спортивных секциях Зарайска.

Наши дети должны быть здоровы, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.