

## Система оздоровительной работы в ДОУ

Составитель: Воробьева Е.В.,  
воспитатель 1 КК

В настоящее время очень актуальна проблема здоровья детей. Поэтому задачи укрепления и сохранения здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия особенно актуальны. В новой образовательной ситуации это обязательное требование к дошкольному образованию.

Главная цель оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Основные задачи в этом направлении:

- укрепление здоровья воспитанников,
- воспитание потребности в здоровом образе жизни,
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка,
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни,
- выявление потребностей, склонностей и способностей детей через систему спортивно- оздоровительной работы, приобщение детей к спорту.

Успех решения задач в этом направлении определяется здоровьесберегающей средой ДОУ, включающей:

- материально- техническое оснащение,
- организацию двигательного режима,
- оздоровительную работу,
- коррекционную работу,
- систему мероприятий по созданию условий для формирования навыков ЗОЖ.

Материально- техническое оснащение включает необходимые условия в ДОУ для физического развития и оздоровления дошкольников: спортивный зал, площадку, спортивный инвентарь и оборудование , организационно- методическое и психолого- педагогическое обеспечение.

**Основными принципами построения здоровьесберегающей среды является:**

- Индивидуальный и дифференцированный подход:
  - двигательный потенциал ребенка,
  - уровень физического развития,
  - предпочтение в зависимости от пола.
- Стабильность и динамичность развивающей двигательной среды:
  - двигательное оборудование, с учетом возможностей использования.
- Эмоциональность и эстетичность:
  - оборудование вписывается в общую эстетическую среду группы.
- Учет культурных и национальных традиций:
  - оборудование для народных игр и национальных видов спорта.
- Двигательная среда ДООУ в целом:
  - физкультурное оборудование,
  - оздоровительные центры в группах (физкультурные уголки).

Физкультурно - оздоровительная работа строится на основе мониторинга физического развития (определение уровня физического развития, физической подготовленности, диспансеризация), с учетом физической подготовленности детей и имеющих отклонений в состоянии здоровья и охватывает все направления развития: познавательное, речевое, художественно- эстетическое, социально- коммуникативное.

Модель физкультурно - оздоровительной работы представлена комплексом мероприятий:

- двигательный режим,
- профилактические мероприятия,
- различные формы оздоровления,
- закаливающие мероприятия,
- взаимодействие с семьями воспитанников.

Система лечебно- профилактической работы включает в себя:

- соблюдение режима,
- правильную организацию сна,
- прогулки на свежем воздухе,
- закаливание,
- массаж,
- витаминация,
- фитотерапия,
- профилактика (простудных заболеваний- оксалиновая мазь и тд.),
- индивидуальные профилактические мероприятия,
- экологическая безопасность.

В лечебно-оздоровительной и профилактической работе с детьми дошкольного возраста существенная роль принадлежит закаливающим мероприятиям.



Систематическая реализация системы закаливания в раннем и дошкольном детстве обеспечивает основу нормального физического и психологического развития. Закладывает фундамент сознательного и активного отношения к физическому воспитанию. В детском саду практикуется несколько видов закаливания, позволяющих охватить большее количество детей: хождение босиком, контрастное воздушное закаливание.

Одна из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни - прогулка. Для повышения её эффективности большое внимание должно уделяться занимательной двигательной деятельности (традиционная и нетрадиционная) доставляющую ребенку не только мышечную, но и эмоциональную радость.

При организации оздоровительных мероприятий необходимо соблюдение системы обеспечения безопасной жизнедеятельности, которая предполагает изучение правил дорожного движения и техники безопасности на занятиях и в совместной деятельности. Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для нашего дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Начиная, со средней группы, работа по

формированию основ безопасной жизнедеятельности проводится по пяти направлениям:

- «Ребёнок и его здоровье» (формирование ценностей здорового образа жизни);

- «Ребёнок дома» (пожарная безопасность и безопасность в быту);

- «Ребёнок и дорога» (правила дорожного движения);

- «Ребёнок и природа» (навыки безопасного поведения на природе);

- «Ребёнок и другие люди» (навыки личной безопасности)

Составлены циклы Уроков здоровья и безопасности для детей младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп. Подобранный по данному направлению теоретический и практический материал позволяет воспитателям дать детям 3-7 лет валеологические знания, воспитать интерес к оздоровлению собственного организма, развивать навыки ведения здорового образа жизни, формировать основы безопасной жизнедеятельности.

Работа по оздоровлению детей также может включать работу педагога-психолога по развитию коммуникативных навыков и коррекции проблем эмоционального развития ребенка (страхи, тревожность, агрессивность)

Важная роль в укреплении и сохранении здоровья воспитанников отводится двигательному режиму, направленному на удовлетворение природной потребности детей в движении.

Согласно данным, современные дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Недостаточная двигательная активность - гиподинамия отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей. Поэтому организация двигательного режима дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе дошкольного образования. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

ДА способствует

- Повышению устойчивости организма к различным заболеваниям
- Росту физической работоспособности
- Нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем
- Формированию личностных качеств

- Улучшению психолого – эмоционального состояния
- Укреплению психического здоровья
- И др

Дети, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Специалистами доказано, что основными причинами нервно – психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста, являются – интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности. Одна из важных проблем современного общества - это малоподвижный образ жизни.

Двигательная активность является видом деятельности образовательной области «Физическое развитие».

ФГОС ДО определены целевые ориентиры по физическому развитию на этапе завершения ДО: у ребёнка развита мелкая и общая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. ЦО являются ориентирами для: - построения воспитательно – образовательной работы в ДОУ. Следовательно, задача педагогов ДОУ – создание всех необходимых условий для достижения ребенком дош. возраста целевых ориентиров.

Модель двигательного режима включает:

- физкультурные занятия,
- утренняя гимнастика,
- гимнастика после дневного сна,
- физкультминутки,
- игры и упражнения между занятиями (динамическая пауза),
- подвижные игры и упражнения на прогулке,
- закаливающие мероприятия

### Модель двигательного режима для детей 3-7 лет

| № | Формы двигательной активности | Особенности организации | Возра |
|---|-------------------------------|-------------------------|-------|
|   |                               |                         |       |

|    |   |  |        |
|----|---|--|--------|
| 1  | Физкультурные занятия   | 3 в неделю   | 3-7    |
| 2  | «Утро радостных встреч»- коммуникативные игры   | Ежедневно 3-5 мин  | 3-7    |
| 3  | Утренняя гимнастика   | Ежедневно в течение 10 мин.  | 37     |
| 4  | Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)                                  | Ежедневно в течение 7-10 мин.  | 4-7    |
| 5  | Физкультминутка (динамическая пауза)  | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности в течение 3-5 мин.                        | 3-7    |
| 6  | Релаксация (во время занятий познавательного и художественно-эстетического цикла)   | 2-3 мин.   | 3-7    |
| 7  | Нетрадиционные виды упражнений:<br>-игропластика,<br>-пальчиковая гимнастика,<br>-музыкальные подвижные игры.<br>-игры- путешествия | Во 2-ю половину дня 10-15 мин.   | 3-7    |
| 8  | Креативная гимнастика   | По мере необходимости во время занятий 2-3 мин.  | 4-7    |
| 9  | Занимательная двигательная деятельность на прогулке (физические и спортивные упражнения, подвижные и народные игры)                 | Ежедневно во время прогулки подгруппами, подобранные с учетом ДА и физической подготовленности детей, в течение 20-25 мин. | 3-7    |
| 10 | Оздоровительный бег   | В конце утренней прогулки  | 4-7    |
| 11 | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Ежедневно во время вечерней прогулки в течение 10-12 мин.  | 1,6 -7 |

|    |   |  |       |
|----|---|--|-------|
| 12 | Прогулки, походы (пешие, лыжные) в лес или ближайший парк   | 2 раза в месяц, отведенное для физкультурного занятия и организованных воспитателем игр и упражнений, в течение 6—90 мин.  | 5-7   |
| 13 | Игровой самомассаж  | Ежедневно после прогулки или после сна   | 3-7   |
| 14 | Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастным и воздушными ваннами   | Ежедневно в течение 10 мин.  | 1,6-7 |
| 15 | Учебное занятие по физической культуре:<br>-контрольно- проверочное,<br>-тренировочное<br>-тематическое,<br>-сюжетно- игровое.<br>-с использованием ритмо-пластики, художественной гимнастики | 3 раза в неделю подгруппами, подобранными с учетом ДА детей, в первой половине дня (одно занятие проводится на воздухе) в течение 20-25 мин.<br><br>Ранний возраст 10-15 мин | 3-7   |
| 16 | Самостоятельная двигательная деятельность   | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. продолжительность зависит от уровня ДА  | 1,6-7 |
| 17 | Неделя здоровья   | 2 раза в год (ноябрь, апрель)  | 3-7   |
| 18 | Физкультурный досуг   | 1 раза в месяц совместно со сверстниками или детьми другой группы (средней) в течение 30-50 мин.   | 4-7   |
| 19 | Физкультурно - спортивный праздник на открытом воздухе  | 2 раза в год совместно со сверстниками или детьми другой группы (средней) 60 мин.  | 4-7   |

|    |  |   |       |
|----|--|---|-------|
| 20 | Кружки дополнительного образования физкультурной направленности: «Веселые ступеньки» (степ аэробика), «Школа мяча» | 2 раза в неделю в течение 25- 30 мин.   | 5-7   |
| 21 | Домашнее задание   | Определяется воспитателем   | 5-7   |
| 22 | Физкультурные занятия совместно с родителями в детском саду  | По желанию родителей и воспитателей   | 1,6-7 |
| 23 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада  | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников.недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий | 3-7   |

Общая продолжительность **двигательной активности** должна занимать не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% -большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

Организовывая разные формы двигательной активности педагог обязан:

- Наблюдать за состоянием детей
- Регулировать нагрузку
- Правильно подбирать место проведения
- Подбирать оборудование

Индивидуальный подход

Индивидуальный подход осуществляется на основе состояния здоровья воспитанников и уровня физического развития. С этой целью, согласно реализуемой программы, в группах заведены «карты - прогнозы», в которых фиксируется состояние здоровья, физическое и двигательное развитие каждого воспитанника. Анализ результатов помогает выделить три группы здоровья детей и осуществлять дифференцированный подход в процессе развития двигательных умений.

Учитывая индивидуальные особенности дошкольников, педагоги должны обращать внимание на физическую нагрузку, которая должна быть адекватна

возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья, а также выполнять ряд требований:

1. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
2. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
3. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
4. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Необходимым условием организации дифференцированного подхода в физическом развитии дошкольника является:

1. Соответствие физической нагрузки возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологическому портрету и группе здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, оздоровительной ритмической гимнастики, игрового массажа, гимнастики для глаз)
4. Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба).

Особое внимание в процессе физкультурно-оздоровительной работы отводится использованию здоровьесберегающих технологий, которые направлены на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья в детском саду.

Цель здоровьесберегающих технологий в детском саду - это высокий уровень здоровья ребёнка, получение знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- медико-профилактические;

- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;
- беседы по валеологии;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

Современные педагогические технологии:

- ритмопластика
- динамические паузы
- подвижные и спортивные игры
- релаксация
- разные виды гимнастик
- оздоровительный бег
- технология обучения ЗОЖ
- проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- коммуникативные игры
- занятия из серии «Здоровье»
- самомассаж
- коррекционные технологии (воздействие цветом, сказкотерапия, музыкотерапия,
- пальчиковая гимнастика
- физкультминутки.

**Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.**  
Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в ДОО направлена и способствует сохранению физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка. Выбор конкретных средств и методов зависит от контингента детей, задач дошкольного учреждения.

#### Список литературы

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.

Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”