#### Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

#### «Кизнерский детский сад № 4»

#### (МБДОУ «Кизнерский детский сад № 4»)

#### Косолапова Ирина Владимировна

#### *воспитатель высшей квалификационной категории*

#### Консультация для воспитателей

#### «Оздоровительная работа в детском саду»

Основными задачами дошкольного образовательного учреждения по физическому развитию дошкольников являются:

* 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.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

* Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
* Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
* Комплексное решение физкультурно-оздоровитеьных задач в контакте с медицинским работником
* Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду должны созданы определённые условия:

В группах - 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. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы

Система профилактической

и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

***Профилактика***

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:

* Сон без маек
* Ходьба босиком
* Обширное умывание
* Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)

8. Оптимальный двигательный режим

***Коррекция***

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРВИ

1. Оксалиновая мазь
2. Лук, чеснок

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 течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

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

Комплекс оздоровительных мероприятий

по возрастным группам

*Младшая группа*

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. «Чесночные» киндеры
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кровати
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
12. Закаливание: рижский метод закаливания
13. Элементы обширного умывания

*Средняя группа*

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Закаливание: рижский метод
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

*Старший дошкольный возраст*

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Закаливание: рижский метод
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Некоторые приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

*Ребёнок должен:*

* Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки и умыть лицо.
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

*Примечание:* Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

* Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
* Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Нами введена тетрадь закаливания, где воспитатели ведут учёт закаливания детей, используя рекомендации врача (мед. отводы)

Безусловно, особое значение в воспитании здорово ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

* Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
* В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
* В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

* Занятия по традиционной схеме
* Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
* Занятия-тренировки в основных видах движений
* Ритмическая гимнастика
* Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
* Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
* Сюжетно-игровые занятия

#### Организация двигательного режима

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы организации | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Поготов. группа |
| Организованная деятельность | 6 час/нед | 8 час/нед | 10 час/нед | 10 час и более/нед |
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет  физо или музо) | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Физкультурные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Музыкальные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 40-50 мин 1 раз/мес |
| Спортивные праздники | 20 мин 2 раза/год | 40 мин 2/год | 60-90 мин 2/год | 60-90 мин 2/год |
| Неделя здоровья | Осень  Весна | Осень  Весна | Осень  Весна | Осень  Весна |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

#### Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

*Профилактика*

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
   * Сон без маек
   * Ходьба босиком
   * Обширное умывание
   * Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
8. Оптимальный двигательный режим

*Коррекция*

Упражнения на коррекцию плоскостопия

#### Реализация задач оздоровительной работы в ДОУ

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проведенный опрос родителей показал:

* 100% родителей хотят видеть своих детей здоровыми;
* 92% всесторонне-развитыми, обладающими коммуникативными качествами;

Это привело коллектив детского сада к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации режима, общения, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувства бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Перед нами стоят следующие задачи:

* Способствовать физическому развитию ребенка, его оздоровлению.
* Формировать ценность здорового образа жизни, осознание значения правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены.

Для реализации этих задач в этом учебном году мы продолжаем создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

Успешное решение возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение.

Работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

* Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
* Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
* Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
* Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах 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 оборудованием. Все это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы, комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам, приемы закаливания.

Детским педиатром и медицинской сестрой проводится обследование физического здоровья детей. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, у детей определяются группы здоровья.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.  
Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

* Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;
* В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
* В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы используем разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

* Занятия по традиционной схеме
* Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
* Занятия – тренировки в основных видах движений
* Ритмическая гимнастика
* Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
* Занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
* Сюжетно-игровые занятия

На физкультурных занятиях присутствует медсестра, которая ведет контроль за определением правильности распределения нагрузки, вычерчивает физиологическую кривую занятия по показаниям. На основе этого удалось изучить и систематизировать методы и приемы и регулировать физическую нагрузку детей.

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребенка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

* Четкую организацию теплового и воздушного режима помещения
* Рациональную неперегревающую одежду детей
* Соблюдение режима прогулок во все времена года
* Занятие утренней гимнастикой и физкультурой

В нашем детском саду проводится лечебно - оздоровительная работа. Витаминотерапия.

* Витаминизация третьего блюда
* Отвар шиповника
* Фитотерапия

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу:   
- Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

* «Папа, мама, я – спортивная семья»
* Недели здоровья

Результат нашей работы: за два года наблюдается увеличение индекса здоровья на 3%, снижение заболеваемости с 8.4 до 7.2 детодней, увеличение числа детей с 1 группой здоровья с 31.7% до 40.9%, снижение числа детей с 3 группой здоровья с 10.3% до 9.0%.Такая положительная динамика наблюдается в связи с проведением всех оздоровительных мероприятий. Считаем, что комплексная система физкультурно - оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

#### Структура оздоровительной работы детского сада

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны. *(Данные материалов Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях)* Остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых относится закаливание.

Как показывают данные социологических исследований ученых традиционные методы закаливания *(узко педагогический и узко медицинский)* не приводят к улучшению сложившийся ситуации. Положение о необходимости комплексного применении оздоровительных мер в детском саду общеизвестно. Стремление к комплексности оправдано и понятно, тем более в таком деле как оздоровительная работа Учеными доказано, простое воздействие на конкретное состояние ребенка не эффективно. Педагогические и медицинские задач порой хорошо состыковываются на бумаге, в действительности же в традиционной системе оздоровления детей педагоги выполняют свои функции механически *(обливание стоп, хождение по ребристой дорожке принятие воздушных ванн и так далее)* поддерживая общий жизненный тонус ребенка. Однако если учитывать, что в дошкольном возрасте формируется основы телесного и духовного здоровья то становится очевидным отсутствие целостности или комплексности в данных оздоровительных мероприятиях.

«Педагогика оздоровления»

Названному направлению присущи следующие черты:

* в его центре лежат представления о здоровом ребенке, понимаемом как идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития
* здоровый ребенок рассматривается как целостный телесно-духовный организм.
* оздоровлние трактуется не как совокупность лечебно профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.
* ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход

Все выше сказанные направления «Педагогики оздоровления» нашли отражение в системе оздоровительной работы нашего учреждения.

Используемая литература:

1. В.Е.Демидова, А.Х. Сундукова «Здоровый педагог - здоровый ребенок» - М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013. – 96 с.