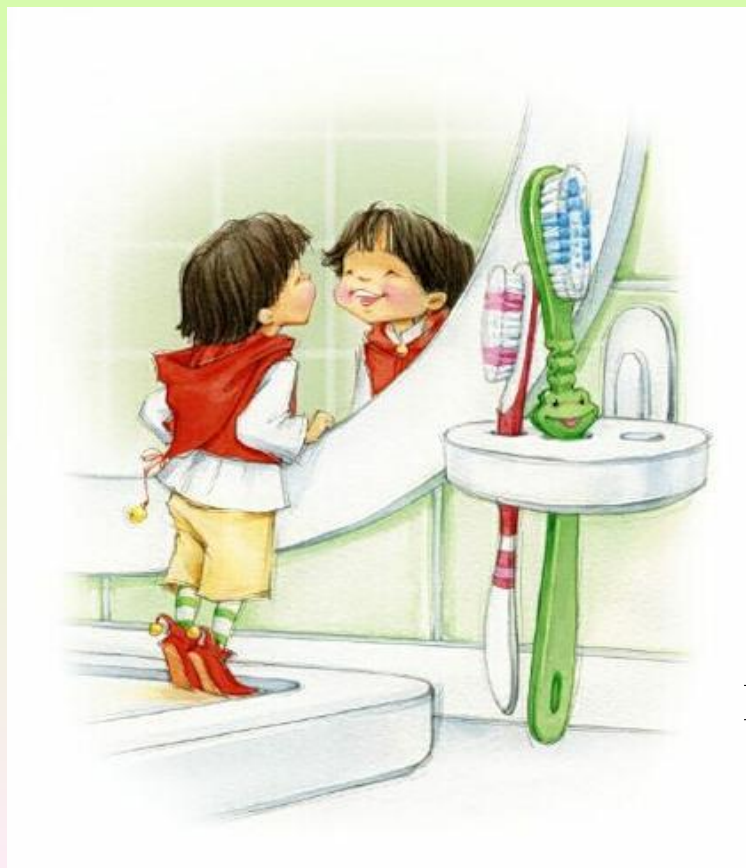


# *«Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»*



Инструктор по физической культуре  
ГБДОУ детский сад № 21 Кировского района  
Корсакова Римма Николаевна

# Понятие «здоровье»

- Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).
- Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

## **Актуальными проблемами детского здоровья являются:**

- **гиподинамия** (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
- **детские стрессы** (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- **тревожность** (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

В связи с этим в ДООУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДООУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.

# Цель оздоровительных мероприятий в ДОУ:

- **Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и *воспитание валеологической культуры* как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, *валеологической компетентности*, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
- **Применительно к взрослым** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

# Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
- технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
- валеологического просвещения родителей,
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

# Этапы проведения оздоровительных мероприятий:

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
- Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
- Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов оздоровления детей и взрослых ДОУ.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей.
- Работа валеологической направленности с родителями ДОУ.

# Система оздоровительной работы в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, закаливание пищей, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

# Направления работы по оздоровлению детей в ДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ГДОУ.
- Разнообразии форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.



# Интеграция задач образовательных областей в формах физкультурно-оздоровительной работы

Образовательные области, интегрируемые в области «Физическое развитие»	Тематика физкультурно-оздоровительных мероприятий
Познавательное развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Прогулка-поход «Собери букет для мамы» - подготовительная группа.</li><li>2. Летний праздник «Волшебное дерево» - младший, средний, старший возраст.</li><li>3. Прогулка-поход с участием родителей «Осень золото роняет» - старшая группы.</li><li>4. Спортивный праздник с участием родителей.</li></ol>
Социально-коммуникативное развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Спортивный праздник с участием родителей «Дружим со спортом» - старшая группа.</li><li>2. Спортивный праздник «Спорт- это сила и здоровье» - старшая группа.</li></ol>

Образовательные области, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура»	Тематика спортивно - досуговой деятельности
Художественно-эстетическое развитие	1. Спортивный праздник с участием родителей - «Аты-баты, мы солдаты!» подготовительная группа.
Познавательное развитие	1. Летний праздник «Кошкин дом» ( по противопожарной безопасности) – дети средних, старших групп.
Социально-коммуникативное развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный праздник в средней группе «В гостях у Снежной Королевы».</li> <li>2. Спортивный праздник для детей средней группы « В мире сказок Г.Х.Андерсена».</li> <li>3. Спортивный досуг «Колобок» - младшая группа.</li> </ol>
Социально-коммуникативное развитие Художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный досуг, посвященный «Дню защитника Отечества» - старшая, подготовительная группы</li> <li>2. Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню победы – старшая, подготовительная группы.</li> </ol>

**Физкультурные занятия:**  
классические, игровые, сюжетные,  
с элементами аэробики,  
интегрированные, тренировочного  
типа, контрольно-проверочные.

**Утренняя гимнастика:** традиционная,  
игрового характера, упражнения на  
полосе препятствий,  
оздоровительный бег, комплекс  
музыкально-ритмических  
упражнений.

Спортивные досуги

## **Формы физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ**

**Здоровьесберегающие  
технологии:** пальчиковая  
гимнастика,  
артикуляционная  
гимнастика, гимнастика  
для глаз, самомассаж,  
релаксация.

**Гимнастика после сна:**  
игрового характера, комплекс  
упражнений, самомассаж,  
ходьба по массажным  
дорожкам

**Подвижные игры, физические упражнения  
на прогулке**

Физминутки.

Закаливание

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Ритмопластика (платная образовательная услуга)	1 раз в неделю с младшего возраста в физкультурном зале	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах	В групповой , физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале 1 раз на улице Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ
Самомассаж	В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Информация для детей по теме «Здоровье»	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития

# Медицинские мероприятия в ДОУ:

- Мероприятия по профилактике заболеваний,
- реабилитация соматического состояния здоровья
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- витаминoproфилактика
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ

# **Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.**

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ.
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни здоровья, и др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам оздоровления детей.
- Родительские собрания, встречи за круглым столом.

# Результаты использования комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
- Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
- Проявление толерантности всех участников педагогического процесса в вопросах оздоровления детей в ДОУ.
- Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.