

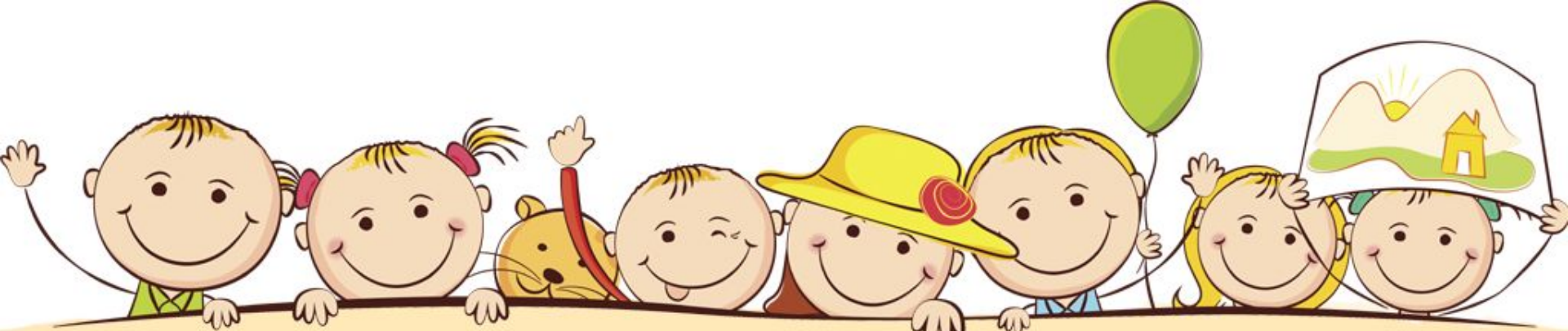
Подготовила старший воспитатель
МБДОУ ДС № 19 ст.Смоленской
МО Северский район:

Воротник А.Е.



Из опыта работы

«Здоровьесберегающая среда в МБДОУ ДС №19»



«Забота о здоровье – это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А.Сухомлинский

Современный детский сад — это место, где ребенок получает жизненный опыт в наиболее важных для его развития сферах жизни, взаимодействуя с окружающим. Основной задачей дошкольных учреждений является, прежде всего, сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье – не все, но ВСЕ без здоровья ничто! Если есть здоровье – ребенок радуется, спокойно живет, ходит в детский сад. Для решения данной задачи, необходимо создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных способностей и укрепление здоровья детей. Работа по созданию здоровьесберегающей среды в нашем детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие ребенка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.



Говоря о создании здоровьесберегающей среды, подразумеваются следующие направления:

- организация жизни ребёнка в ДОО т. е. режим дня;
- обеспечение благоприятной адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- лечебно-профилактические мероприятия.

Предупреждение заболеваний:

- витаминация «С»,
- релаксация,
- индивидуальный подход.
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
- создание предметно пространственной среды в целом в ДООУ и в групповых комнатах.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей — одна из основных задач дошкольного образования. В своей работе мы руководствуемся нормативными документами: «Закон об образовании», «Конвенция о правах ребенка», Устав дошкольного образовательного учреждения.



Формирование культуры здорового образа жизни является одной из главных задач первичной профилактики в укреплении здоровья детей.

Для решения этой задачи мы разработали условия для создания здоровьесберегающей среды:

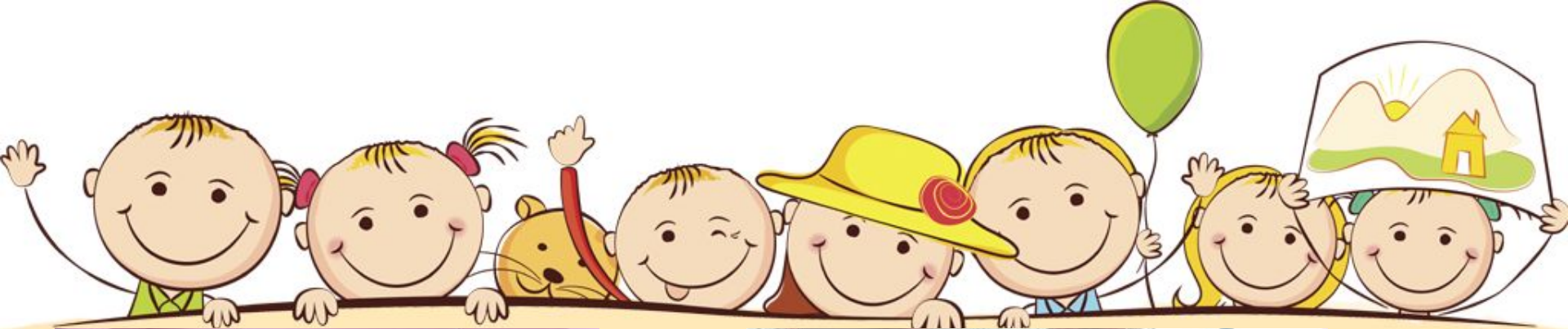
- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении здоровья;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.



В работе мы используем следующие технологии, которые способствуют созданию здоровьесберегающей среды:

- непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж), а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;
- реабилитационные мероприятия (витаминотерапия, функциональная музыка, физкультура)
- организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные с учётом сезона, возраста).

В каждый вид деятельности мы включаем упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Ежедневно проводим гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями.



С целью реализации задачи по созданию здоровьесберегающей среды, в группах создана обстановка, которая позволяет детям удовлетворять свою двигательную деятельность: освобождено место, соответствующим образом расположена мебель и оборудование, предоставлены в свободное пользование детям различные игрушки и предметы, стимулирующие их двигательную активность, в группах имеются спортивные уголки: гимнастическая стенка для лазанья, мячи, воротики, кубы для перешагивания и другое оборудование.



Физическое здоровье — основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. На основании парциальной программы по физическому воспитанию «Физическая культура — дошкольникам» (Автор: Пензулаева) в своем детском саду мы стараемся оптимально реализовать оздоровительные, воспитательные и образовательные направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

В соответствии с указанной целью физического воспитания мы поставили перед собой следующие задачи:

- оздоровительная: укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма;
- образовательная: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств;
- воспитательная: формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.



С воспитанниками нашего детского сада проводим работу по созданию среды наполненной традициями культуры здорового образа жизни, положительного эмоционального фона на занятиях, ведем учет индивидуальных психофизиологических особенностей детей при организации ОД оздоровительной направленности. Также нами проводится организация детей и воспитательная работа с ними при проведении режимных процессов (умывание, прием пищи, одевание, раздевание, сон), гигиенический уход за детьми и воспитание у них гигиенических навыков и привычек, формирование потребности в здоровом образе жизни, гигиеническая оценка игр и занятий с детьми, внимание к осанке и охрана зрения детей.



Систематически используем здоровьесберегающие технологии сохранения и стимулирования здоровья: бодрящая гимнастика после сна в постелях,

простые упражнения, игровой час после сна в группе каждый день, Динамические паузы во время занятий 2–5 минут по мере утомляемости детей. Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз. Подвижные и спортивные игры, как часть физкультурного ОД, на прогулке, ежедневно используются только элементы спортивных игр, игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Пальчиковая гимнастика индивидуально, с подгруппой и всей группой, ежедневно проводится в любой отрезок времени. Дорожки здоровья - после сна, на физкультурном занятии. Физкультурные занятия 3 раза в неделю в том числе и на улице (в зависимости от погоды), занятия проводятся в соответствии с программой. Утренняя гимнастика (ежедневно) комплексы подбираются в соответствии с программой и возрастом детей.

Во всех группах собраны картотеки: утренней и бодрящей гимнастик, пальчиковые, подвижные игры, физминуток, дыхательных упражнений и т.д.



Взаимодействие с семьей по проблеме воспитания здорового ребёнка является приоритетным направлением в нашей работе. Ведь у истоков формирования определенного отношения к здоровью являются непосредственно взрослые, как носители определенных физических качеств. Мы считаем, что родители, пренебрежительно относящиеся к своему здоровью, не могут сформировать правильного отношения к здоровью у своего ребенка, поэтому, проводим с ними беседы, консультации о здоровом образе жизни.

Стараемся привлечь родителей к участию в жизни группы и детского сада, родители посещают родительские собрания как групповые, так и общие. Мы подробно знакомим родителей с работой по формированию здорового образа жизни детей, проводимой в нашем детском, на родительском собрании «Будь здоров», которое проходило в форме круглого стола.



Обсуждались вопросы о важности движения, правильного питания, сна. Особое внимание обратили родителей на такой метод как закаливание. Показали и рассказали о закаливающих мероприятиях, которые мы проводим в нашем детском саду: ходьба по «Дорожке Здоровья» или коврику «Травка», которые являются профилактическим средством плоскостопия. Хождение босиком — самый простой и нетрадиционный способ закаливания.

На информационных стендах для родителей оформлены рубрики, освещающие вопросы оздоровления, предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, пальчиковые игры, советы по оказанию элементарной медицинской помощи.

Также, в работе с родителями по формированию здорового образа жизни мы используем информационно-наглядные мероприятия: папки-передвижки на тему «Нужен ли дневной сон ребенку?», «Семь родительских заблуждений о морозной погоде», «Режим дня дома» и многое другое. Совместно с родителями в группе изготавливалось нетрадиционное спортивное оборудование, собрана новая мебель для детей в группе, был обновлен участок для прогулок.



Ничто так не сближает детей, родителей и воспитателя, как проведение совместных праздников. С родителями проводятся совместные мероприятия: «Веселые старты», «Папа, мама, я - спортивная семья», — совместные праздники не только сближают, но и дарят положительные эмоции, приятные воспоминания. Физкультурные праздники и досуги, «дни Здоровья» совместно проведенные с родителями, нацелены на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание, способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делает его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.



Физкультурные занятия



Участок для прогулки





Утренняя гимнастика

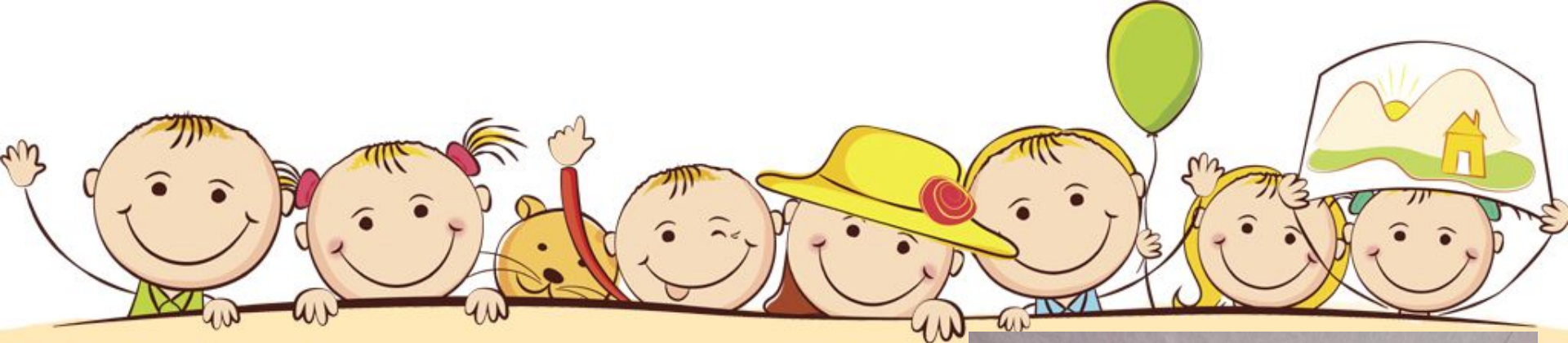


Двигательно-оздоровительные физкультминутки



Бодрящая гимнастика после дневного сна и хождение по «Дорожкам здоровья»





Картотеки подвижных игр, утренней и бодрящей гимнастик, дыхательных упражнений, пальчиковых игр и т.д.



Спортивные праздники и развлечения с родителями





Оздоровительные процедуры в водной среде

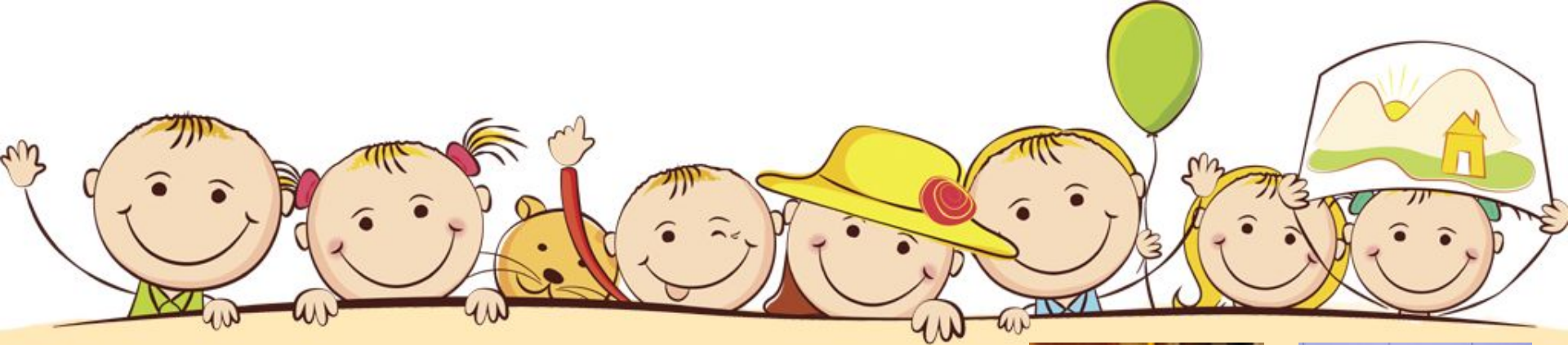


Физкультурные прогулки

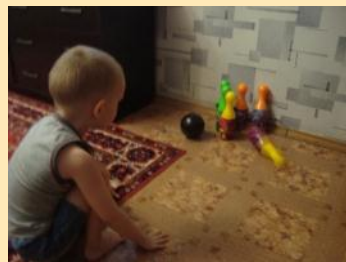


Спортивные праздники, досуги





Самостоятельная двигательная деятельность





Спасибо за внимание!

