Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад п.Пробуждение»

Консультация для педагогов

«Стратегия организации работы по здоровьесбережению в ДОУ»

                                       Составил:

                                                                             воспитатель первой категории

                                                            Егорова Ю.А.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней “цивилизации”, необходимо овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. А искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

   Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения. Поэтому, понимая значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, весь коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, использует в работе передовой опыт.

   Нами разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

·        разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;

·        система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;

·        психологическое сопровождение развития;

·        оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

   Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

  Каждый день ребенка в детском саду начинается с утренней гимнастики, в летний период  по возможности на свежем воздухе, которая позволяет получить заряд бодрости на целый день. В утренний отрезок времени на детей ложится наиболее сильная нагрузка, в это время проходит организованная образовательная деятельность. Она требует от детей длительного напряжения, связанного с поддержанием определенной позы и значительными зрительными нагрузками. В связи с этим в воспитательно  – образовательный  процесс мы включаем оздоровительные мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физминутки, игры малой подвижности, хороводные игры, которые необходимы для снятия психо-эмоционального напряжения.

  В здоровьесберегающем пространстве детского сада особое, самое важное место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, времени года и режима работы детского сада. В нашем распоряжении имеется физкультурный зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. В тесном сотрудничестве с инструктором по физическому воспитанию мы развиваем двигательные качества и обеспечиваем нормальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка, поддерживаем и стимулируем стремление дошкольников к творческому самовыражению в движении, развиваем  интерес к различным видам спорта, приобщая к первоначальной спортивной активности, развиваем физические качества (волю, целеустремлѐнность, выносливость, смелость), воспитываем  потребность в самостоятельной двигательной активности и формируем двигательные умения и навыки.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется спортивная площадка: мини-стадион, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группе  созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги. В уголке здоровья  имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия, пособия из бросового материала. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

   Валеологическое образование – это составная комплексного процесса воспитания и  развития в детском саду. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников основывается на осознанном отношении ребенка к своему здоровью. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания самого себя. В игровой форме мы знакомим детей с правилами гигиены и ухода за своим телом; даем знания о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите; знания о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни осуществляется

по следующим направлениям:

— привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

— обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

— формирование элементарных представлений об окружающей среде;

— формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

— развитие представлений о строении собственного тела, назначение органов;

— формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

— выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определять свои состояния и ощущения;

— формирование мотивов ЗОЖ, убедить: если беречь свое тело, правильно питаться и

заниматься физической культурой, обязательно вырастешь крепким, красивым, умным

— выработка стойкой привычки к самомассажу;

— создание условий для формирования навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;

— ознакомление детей с возможными травмирующими ситуациями; научить ребенка

обращаться с опасными для здоровья веществами; научить некоторым приемам первой медицинской помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина, вызов «неотложки»).

Для обеспечения психологического комфорта ребенка в детском саду  используется личностно-ориентированный подход к дошкольникам, который подразумевает; индивидуализацию и дифференциацию воспитательного и образовательного процессов, ориентацию педагога на интересы развития ребенка, открытость дошкольного учреждения для родителей и других членов семьи дошкольника, сотрудничество руководителей и специалистов детского сада с семьей,

развитие навыков общения детей для оптимизации их взаимодействия со

сверстниками и взрослыми, широкое использование средств искусства (музыки, литературы, живописи).

Коррекионно-развивающая работа учреждения включает в себя:

·        Занятия с психологом с детьми группы риска и по потребностям;

·        Занятия с логопедом;

·        Использование приемов релаксации;

·        Терапевтические техники: песочнотерапия, игротерапия, сказкотерапия.

  Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках, ковриках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое. Для решения этой проблемы в детском саду работает комната психологической разгрузки, где психолог проводит с детьми различные релаксационные, тренинговые занятия, помогая дошкольникам научиться управлять своими эмоциями.

Важным направлением деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с семьёй. Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

·        Повышение педагогической культуры родителей;

·        Установка на совместную работу с целью решения здоровьесберегающих задач;

·        Привлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс;

·        Вооружить родителей психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.

Для этого используем следующие формы работы с родителями:

·        Проведение родительских собраний, консультаций, дней открытых дверей:

·        Педагогические беседы (индивидуальные и групповые);

·        Совместные занятия и развлечения, труд;

·        Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопедов, медсестры, врача, инструктора по физкультуре, психолога, музыкантов);

·        Организация совместных дел.

В начале оздоровительного периода проводится беседа с родителями, что позволяет выяснить отношение их к оздоравливающим мероприятиям и составить план оздоровительной работы, учитывая запросы родителей.

 В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

·        Правильная организация прогулок и их длительность;

·        Соблюдение сезонной одежды (индивидуальная работа с родителями);

·        Облегченная одежда в детском саду;

·        Динамический час после сна;

·        Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей) - мытье прохладной водой рук по локоть – средний возраст, комплекс контрастных закаливающих процедур – старший возраст;

·        Полоскание рта прохладной водой;

·        Летом ходьба босиком по спортивной площадке;

·        Самомассаж;

·        Витаминотерапия;

·        Фитотерапия.

Таким образом, одним из основных условий в укреплении здоровья дошкольников является теснейшее сотрудничество педагогов, психологов, медиков, родителей и детей.

Грамотно организованная здоровьесберегающая среда дала положительные результаты: снизилась заболеваемость, наши дети легко идут на контакт со сверстниками и взрослыми,  они жизнерадостны и подвижны, у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В дальнейшем видится нижеследующая перспектива работы по данной проблеме:

·        Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний за счет реализации индивидуального подхода к каждому воспитаннику и системы оздоравливающих мероприятий;

·        Совершенствование системы физического воспитания на основе внедрения новых методик и технологий;

·        Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребенка;

·        Улучшение материально-технической базы: обновление и пополнение физкультурного оборудования, создание  «тропы здоровья» на участке группы.