

**Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении (из опыта работы),
Л. А.Злобина, заведующий МДОУ д\с «Факел»**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №22 детский сад «Факел» функционирует с 1981 года.

Детский сад работает 10,5 часов при 5-ти дневной рабочей неделе.

Все группы чисто возрастные – первая младшая группа (дети с 2 до 3 лет), средняя группа (с 4 до 5 лет), старшая группа (с 5 до 6 лет), подготовительная к школе (с 6 до 7 лет).

В декабре 2011 года муниципальному дошкольному образовательному учреждению №22 детскому саду «Факел» исполняется 30 лет.

За эти годы педагогами нашего образовательного учреждения накоплен интересный опыт физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Наполняемость детского сада – 72 человека.

В учреждении созданы условия для всестороннего развития детей раннего и дошкольного возраста (имеются необходимые игровые материалы и оборудование для развития детей во всех видах деятельности).

Для охраны и укрепления здоровья детей имеются специально оборудованные медицинский и процедурный кабинеты, необходимое спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

В 2010 году ДООУ успешно прошло лицензирование.

В учебно – воспитательном процессе реализуются следующие программы:

«Программа воспитания и обучения в детском саду» (под ред. М.А.Васильевой).

Дополнительные программы:

«Юный эколог» С.Н.Николаевой;

«Основы безопасности жизнедеятельности для детей дошкольного возраста» (под ред. Р.Б.Стеркиной);

«Камертон» Э.П.Костиной.

Анализ состояния заболеваемости детей в нашем ДООУ за последние три года показал, что уровень таких заболеваний и нарушений, как ОРЗ, плоскостопие, нарушение осанки достаточно высок, с каждым годом уменьшается количество детей с I группой здоровья; большой процент детей, поступающих в детский сад, имеет анемию.

Данные о распределении воспитанников по группам здоровья вы можете видеть на слайде.

Количественный состав воспитанников по группам здоровья

	Кол-во детей всего	I группа здоровья	II группа здоровья	III группа здоровья

2008 год	77	17 / 22 %	56 / 73 %	4 / 5 %
2009 год	77	12 / 16 %	62 / 81 %	3 / 3 %
2010 год	77	7 / 9 %	66 / 86 %	4 / 5 %

Реалии сегодняшнего дня свидетельствуют о том, что медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья детей, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

В 2010-2011 учебном году педагогический коллектив поставил перед собой ряд задач, которые в целом были успешно выполнены. Одна из них – «укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития через систему оздоровительно – профилактических мероприятий». Для реализации данной задачи активно используем здоровьесберегающие технологии, в основу которых входят укрепление здоровья и формирование предпосылок здорового образа жизни (ЗОЖ):

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- Технологии обучения здоровому образу жизни;
- Коррекционные технологии;
- Просветительские технологии.

Акцентируем свое внимание на следующих основных направлениях организации здоровьесберегающей деятельности:

- организация рационального режима дня, обеспечение необходимой продолжительности сна в соответствии с возрастными потребностями;
- создание условий для оптимального двигательного режима;
- оздоровительные и закаливающие мероприятия;
- полноценное питание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- создание атмосферы психологического комфорта.

Важным условием успешного физического развития и оздоровления детей является диагностическая работа врачей детской поликлиники и старшей медсестры ДОО. Они определяют исходные, функциональные показатели здоровья ребенка, уровень его физической подготовленности. Полученные первичные результаты — отчет для прогнозирования особенностей развития ребенка, подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов адекватного педагогического воздействия с учетом индивидуальных особенностей детей. Все эти данные записываются в индивидуальную карту ребенка и «Паспорт здоровья».

Для оценки исходного состояния организма ребенка и выявления эффективности используемой системы здоровьесберегающей модели в разделах годового плана ДОО и старшей медсестры выделены следующие виды деятельности:

- измерение антропометрических показателей и определение уровня физического развития;

— диагностические наблюдения за состоянием здоровья (выполняются медицинским персоналом и врачами-специалистами детской поликлиники);

— контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультминуток, спортивных праздников, за соблюдением режима прогулок. Где отслеживается самочувствие детей, даются рекомендации для дифференцированного подхода к воспитанникам.

— план профилактических прививок и процедур (поливитаминные курсы, настойка элеутерококка, профилактика дибазолом, прививки против гриппа).

— контроль за санитарно-гигиеническими условиями;

— наблюдение за двигательным режимом;

— санитарно-просветительская работа среди родителей.

В своей практике используем:

Физкультминутки. Они проводятся во время занятий в течение 2— 5 мин, по мере утомляемости детей.

Пальчиковую гимнастику, которая используется на всех специально организованных занятиях и в свободной деятельности.

«Бодрящую» гимнастику, которая проводится после дневного сна при открытых фрамугах.

Корригирующую гимнастику. Она используется для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Гимнастику для глаз, способствующую восстановлению нормального зрения, независимо от характера имеющихся нарушений — близорукости или дальнозоркости.

Подвижные и спортивные игры подбираются по сезонам и желанию детей. Они способствуют совершенствованию основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, воспитанию положительных морально-волевых качеств, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в группе.

Щадящий режим — назначается детям в адаптационном периоде.

Организация рационального питания необходима для поддержания здоровья.

Витаминизация пищи проводится круглогодично аскорбиновой кислотой. Поливитаминные, настойка элеутерококка проводятся курсами весной и осенью.

Вся физкультурно – оздоровительная работа в детском саду строится с учетом структуры совершенствования двигательного режима для детей раннего и дошкольного возраста. Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю и 1 раз на воздухе

С целью развития и поддержания интереса детей к физкультурным занятиям в структуру типового занятия мы ввели:

занимательную разминку — выполнение упражнений под рифмованные фразы, занятные названия всех упражнений, музыкальное сопровождение; все это способствует повышению интереса детей к занятиям;

веселый тренинг используется на каждом занятии после основных движений. Все упражнения имеют названия, символизирующие подражание персонажам сказок, птицам, рыбам и т.п. Это позволяет детям лучше запоминать и качественнее выполнять упражнения. Каждое упражнение проводится в течение двух недель, что способствует развитию или гибкости, или подвижности суставов, или укреплению определенной группы мышц; улучшает кровообращение, координацию движений и осанку;

релаксация — состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после физических усилий, релаксационные упражнения используются для снятия напряжения в мышцах;

звуковая гимнастика укрепляет дух и тело, различные звуки воздействуют на определенные органы человека;

артикуляционная гимнастика проводится со всеми детьми на занятии по развитию речи и в свободной деятельности с воспитателем;

гигиенические, водные и закаливающие процедуры: умывание, мытье рук, игры с водой, босохождение, полоскание горла, прогулки на свежем воздухе, сон при открытых фрамугах, контроль за температурным режимом и чистотой воздуха, обеспечение чистоты среды.

В общей системе оздоровления особое внимание уделяем охране психического здоровья детей.

Формами использования коррекционных технологий являются психогигиенические мероприятия:

Музыкотерапия

Цветовое и световое сопровождение среды

Арттерапия и сказкотерапия.

Работа с родителями отражена в годовом плане нашего учреждения это:

- выпуск санбюллетеней о профилактике сезонных заболеваний и рекомендации по экипировке воспитанников;

— оказание консультативной помощи;

— оформление родительских уголков;

— обучение конкретным приемам и методам оздоровления (само-массаж, дыхательная гимнастика, применение народных и нетрадиционных методов оздоровления, разнообразные виды закаливания и т.д.).

В своей практике используем традиционные и интерактивные формы работы с педагогами по повышению грамотности в вопросах сохранения здоровья детей.

Мы считаем, что созданная в детском саду система здоровьесбережения позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально – активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают положительные показатели состояния здоровья воспитанников. Наметилось снижение заболеваемости (пропуски по болезни в 2010 году составили 14 дней на 1 ребенка, то есть каждый ребенок за год переболел в среднем 2 раза, в прошлом 2009 году пропуски по болезни составляли 19 дней на одного ребенка).

У большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Наблюдается повышение активности воспитанников и их родителей при посещении спортивных мероприятий, праздников, экскурсий, походов, проводимых на районном, городском и внутриучрежденческом уровнях.

Нами формируется банк педагогического опыта по здоровьесбережению (лучшие разработки занятий, спортивных праздников, физкультминуток, консультаций для родителей и педагогов и т.д.).

В 2011-2012 уч. году работа в данном направлении будет продолжена.