1. **Сохранение и укрепление здоровья детей. Динамика состояния здоровья детей.**

По проблеме оздоровления детей работаю чуть более 3 – х лет.

**Здоровье** – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Успешность обучения, работоспособность и адаптация детей к учебным нагрузкам в школе во многом зависит от состояния их здоровья в предшкольный период, от их физического и психического развития и функциональной готовности к началу систематического обучения. Поэтому необходимо постоянное наблюдение за состоянием здоровья детей дошкольного возраста, находящихся на этапе подготовки к школе.

Данная работа представляет собой анализ оздоровительно – профилактической работы с детьми среднего и старшего дошкольного возраста. Данная работа является результатом изучения специальных медико – педагогических источников литературы, анализа современных здоровье сберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщение опыта оздоровительно – профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения. В проекте представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий в условиях ДОУ.

**Актуальность в следующем:**

1. В настоящее время отмечается неуклонный рост показателей заболеваемости по посещаемости детей в возрасте от 0 до 7 лет.
2. Медицинские осмотры, проводимые детскими поликлиниками и научными коллективами, свидетельствуют о том, что у современного дошкольника высока частота встречаемости функциональных отклонений и хронических заболеваний в стадии компенсации
3. Неблагоприятная экологическая ситуация повышает уровень заболеваемости детей дошкольного возраста.
4. Неблагоприятные климато – географические условия, недостаточность ультрафиолета, низкая двигательная активность, гипо – и авитаминоз приводят к резкому возрастанию заболеваемости дошкольников, прошивающих на севере России.
5. Выявленные неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья дошкольников свидетельствуют о необходимости проведения систематической профилактической и оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

**Цель работы:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, с целью подготовки детей к переходу в школу.

Для реализации цели определены основные **задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.

3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

**Этапы реализации проекта**

Проект рассчитан на 2009-2012 гг.

1-й этап- аналитический, сентябрь- октябрь 2009 г.

2-й этап- разработка проекта до декабря 2009г.

3-й этап- внедрение проекта - 2010-2012 гг.

4-й этап – итогово - диагностический – 2012 г.

**Ожидаемые результаты**

1. Снижение заболеваемости детей старшего дошкольного возраста в результате физкультурно-оздоровительной работы.

2. Формирование у детей осмысленного понятия здорового образа жизни.

3. Активное включение родителей в дело подготовки физического и психического развития детей старшего дошкольного возраста, к обучению в школе.

4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.

**Система оздоровительной работы включает:**

* Утренняя гимнастика (ежедневно в течении года)
* Гимнастика после сна (ежедневно в течении года)
* Дыхательная гимнастика (2 раза в неделю)
* Точечный массаж (В период эпидемий ОРЗ)
* Воздушные ванны (перед сном, после сна)
* Физкультурные занятия (3 раза в неделю)
* Проветривание помещений ( Перед, после сна)
* Пальчиковая гимнастика (3 раза в неделю)
* Витаминизация: соки, напитки, отвары, витамины(ежедневно)
* Профилактические прививки (по согласию родителей)
* Полоскание рта (после приема пищи)
* Фитонцидотерапия
* Ходьба по солевой, ребристой дорожке
* Закаливание солнцем, водой ( В летний период)
* Профилактика плоскостопия (ежедневно)
* Профилактика осанки детей ( Ежедневно)
* Физкультминутки (ежедневно)
* Подвижные игры (Ежедневно)
* Прогулки
* Технология В. Ф Базарного

**Объекты:**

1. Воспитанники группы «Почемучка» МДОУ №102 в количестве 20чел.
2. Семьи детей
3. Педагогический коллектив МДОУ №102

Методическим обеспечением оздоровительной работы является программа комплексная общеобразовательная программа «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой; Москва,200; и программа здоровья Алимовской.

Практическая деятельность

1-й этап- аналитический, сентябрь- октябрь 2009 г.

На этом этапе я изучила индивидуальные карты развития детей, и получила следующие результаты:

Группа здоровья детей в средней группе ( см прил. № 1 ) Индекс здоровья детей в средней группе =32%

Уровень заболеваемости в средней группе (см. прил. № 2 )

Так же была проведена диагностика знаний детей о здоровье по методикеТокаевой Т.Э,где были выявлены следующие результаты ( см прил. №3 )

Всё выше изложенное убедительно показывает, что только комплекс оздоровительных мероприятий может решить проблему в воспитательно-оздоровительной работе с детьми.

2-й этап- разработка проекта до декабря 2009г.

На этом этапе мною было разработано:

1.Модель оздоровительных мероприятий с учетом сезонности (см прил. № 4 ) 2.Модель двигательной активности (см прил. № 5 ) 3.Подобранны:

Картотека дыхательной гимнастики(см прил. № 6) Игры для развития правильной осанки (см прил. № 7) Игры для профилактики плоскостопия (см прил. № 8) Картотека физкультминуток (см прил. №9 ) Просыпательные гимнастики (см прил. №10 ) Утренние гимнастики (см. прил. №11 ) Подвижные игры (см прил. № 12)

Комплексы точечного массажа (см прил. №13 )

4.Подобраны занятия о здоровом образе жизни(см прил. № 14)

5.Перспективный план работы (см прил. №15)

6. Ежедневный план оздоровления детей в группе (см прил. № 16)

7. План работы с родителями (см прил. № 17)

Оздоровительные мероприятия, планирование и работа с родителями, подобранны для среднего, старшего и подготовительного возраста.

3-й этап- внедрение проекта - 2010-2012 г.

Свой проект я внедрила во втором квартале 2010 года, в средней группе.

Свою работу выстраивала планомерно, в течение всего дня осуществляла оздоровительные мероприятия, учитывая сезонность года, в группе велась профилактическая работа по оздоровлению ребёнка, соблюдался санитарно-гигиенический режим.

В предупреждения заболеваемости детей применяла различные лечебно – профилактические процедуры: точечный массаж, ингаляции, витаминотерапия, ароматерапия. Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями позволяют проводить углубленную работу по оздоровлению. Большое оздоровительное и воспитательное значение придаем плаванию.

Повышению работоспособности и развитию защитных сил организма к неблагоприятным факторам внешней среды способствовали физические упражнения, проводимые на свежем воздухе в течении года: утренняя гимнастика, спортивные игры и упражнения.

Систематически осуществляли медико – педагогический контроль, за проведением прогулок как одной из самых действенных форм закаливающих процедур в повседневной жизни.

В оздоровительно бодрящую гимнастику после сна вошли упражнения на осанку, для профилактики плоскостопия, для глаз и дыхательные упражнения. Так же в процесс образовательной деятельности были включены тематические недели по оздоровительно – профилактической работе (см прил. №16), занятия о здоровом образе жизни ( см прил. №15 ).

На протяжении всего проекта с детьми так же проводилась работа по здоровьесберегающим технологиям В. Ф. Базарного.

*Цель* этих технологий: поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Особое внимание я уделяла работе с родителями по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни. Большой популярностью среди родителей пользуются фотоотчёты, в которых отражены все физкультурные праздники и досуги. Консультации, в которых я пропагандирую здоровый образ жизни, говорю о профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, об ответственности родителей за здоровье детей. Был разработан план работы с родителями ( см прил. № 18).

4-й этап – итогово - диагностический – 2012 г.

Проводя все вышеизложенные мероприятия на протяжении 3 – х лет, можно проследить динамику состояния здоровья детей за 3 года.

График №1.Динамика состояния здоровья детей

На основе графика №1 видно, что уровень заболеваемости в группе с 2009 года по 2011 – 2012 уч. год снизился на 17%, индекс здоровья увеличился на 26%.

График №2.Группы здоровья

На основе графика №2 видно, что увеличилось количество детей с первой группой здоровья (на 3 чел).

График №3. Диагностика знаний о ЗОЖ

На основе графика №3 видно, что у большинства детей преобладает высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, с 1чел (5%), до 12 чел (60%), от общего количества детей.

**ВЫВОД:** Применение мною оздоровительно - профилактических мероприятий и техник В. Ф. Базарного в работе с дошкольниками являются эффективными.