КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой этой деятельности являются физкультурные, музыкальные, интегрированные занятия, совместная партнёрская деятельность педагога и ребёнка в течение дня. Цель всей оздоровительной работы в ДОУ - создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Необходимость организации здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении уже ни у кого не вызывает сомнения. Но как организовать такую среду в условиях нашего сельского детского сада?

Перед нами встала задача - моделирования здоровьесберегающего пространства. Без совместной работы всего педагогического коллектива над проектом и системой преобразований едва ли возможно превратить замысел в реальную картину.

Мы выделили семь условий здоровья ребёнка, необходимых для его полноценного

физического и психического развития:

Обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Вода и закаливание при пониженной температуре, ребёнок должен дружить с холодом, сырой землёй, дождём, снегом и свежим ветром, пусть бегает босиком при любой возможности.

Не ограничивать в движении, пусть резвится вволю, утомление должно быть здоровым.

Простая пища в умеренном разнообразии (овощи, хлеб, каши, молоко, кефир) и без принуждения.

Спокойствие.

Минус скука.

Любовь.

На решение проблемы здоровьесбережения детей в нашем детском саду направлена работа всех служб ДОУ, творческих и инициативных групп, что необходимо при решении многих нестандартных задач, требующих совместной работы всего коллектива. Процесс создания здоровьесберегающего пространства заключается не только в сообществе всех служб ДОУ, но и в тесном взаимодействии с родителями. Незначительные тенденции к снижению заболеваемости, выявленные в наших исследованиях, объясняются социально-экономическими условиями семей, боязнью со стороны родителей проведения закаливающих и профилактических мероприятий.

Проведя мониторинг среди родителей, мы совместно составили перечень закаливающих процедур проводимых в нашем детском саду:

Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, гимнастика после сна. Минутки здоровья, физкультурные паузы, физкультурные занятия, праздники, игры. Прогулки на свежем воздухе, экскурсии. Сон на ортопедических матрасах, сон без маек.

Обширное умывание прохладной водой, ходьба босиком по массажным дорожкам.

«С» витаминизация, чай с лимоном, чеснок, полоскание горла травяным настоем.

При моделировании здоровьесберегающего пространства необходимо думать о том, что эпизодическое оздоровление ребёнка, эпизодические оздоровительные процедуры, даже отдельные здоровьесберегающие технологии не дадут никакого эффекта. Поэтому мы разработали непрерывную систему оздоровительных мероприятий всего годового цикла.

Она предусматривает:

Охрану и укрепление здоровья детей.

Физическое развитие детей.

Основы знаний ЗОЖ.

Медицинскую и психологическую помощь и поддержку. Полноценное сбалансированное питание. Оптимальный режим двигательной активности. Применение здоровьесберегающих технологий.

Привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. При подготовленности родителей в решении преемственности детского сада и семьи по единству оздоровительной и физкультурной деятельности, мы используем различные формы работы, одна из них - совместные мероприятия. Эффективный метод

привлечения родителей к совместным мероприятиям - показ занятия, игры или видеозаписи во время родительских встреч. Большинство родителей начинают посещать все мероприятия и постепенно налаживается совместная работа по развитию у детей сознательного отношения к своему здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими навыков сохранять здоровье в повседневной жизни. Чтобы сохранить и укрепить здоровье дошкольника, надо работать над созданием среды. Если среда здоровьесберегающая, то неизбежным будет оздоровительный процесс, а процесс даст положительный результат. Это, прежде всего валеологический режим, особая валеологическая среда всего образовательного процесса в детском саду. В нашем детском саду для сохранения и укрепления здоровья детей используется следующее здоровьесберегающее пространство:

\* групповые помещения, где организуются не только занятия статического характера, но и сюжетные игры, минутки здоровья, релаксация;

\* медицинский кабинет, где оздоровление идёт через ингалятор с травами, фито-чай;

\* многофункциональный игровой зал, где физкультурные занятия сочетаются с лечебно-профилактической работой и имеют оздоровительную направленность, с массажными и тактильными ковриками для профилактики плоскостопия, массажными мячами, модульным оборудованием. Активно используется он и для музыкальных занятий, подвижных игр, праздников. Воспитание и обучение ЗОЖ проводится с использованием игровых элементов, сказочных сюжетов на игровых занятиях. Музыкальные занятия, театрализованная деятельность, творческие организованные игры и занятия также используются как средство оздоровления, помогающее снизить гиперактивность ребёнка, сформировать культуру чувств;

\* зона дорожной безопасности для ознакомления детей с ПДД и играми.

И, конечно же, территория детского сада, где дети проводят очень много времени во время прогулок во все времена года.

Психолого-медико-педагогическое сопровождение стало комплексной технологией, позволяющей объединить всех участников образовательного процесса в решении задач оздоровления и развития детей.

Укрепление здоровья дошкольников в летний период рассматривается как один из ключевых приоритетов в системе дошкольного образования. Решая данную задачу, мы стараемся уходить от дублирования обыденного двигательного опыта ребёнка: учить ходить, бегать, прыгать. Всё это и так естественно для детей. Мы хотим развивать детей

по законам природы, играя - оздоравливать, играя - развивать, играя - воспитывать, играя - обучать. Если строить работу только на основе «моторного трения» при отсутствии мотивации, то мы столкнёмся с отсутствием у детей творческих усилий, двигательного воображения.

Оздоровительная работа в летний период представляет особый комплекс мероприятий, направленных на восстановление ухудшенного за учебный год функционального состояния организма ребёнка. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который строится с учётом возрастного состава, состояния здоровья детей и наших климатических условий. Таким образом, для достижения оздоровительного эффекта в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Эффективность функционирования педагогической системы формирования здорового образа жизни дошкольников обеспечивается, во-первых, за счет акцентированного внимания педагогов не на ознакомительно-обучающих и воспитательных, а на образовательно-воспитательных и развивающих задачах, направленных на понимание детьми смысла и качества выполняемых заданий, а не на механическое заучивания и повторение учебного материала.

Здоровый образ жизни - это не только способ организации всех сторон жизнедеятельности, направленных на укрепление здоровья и выполнения общепринятых норм и правил здорового образа жизни. Данная категория предусматривает выработку у человека ценностей, приоритетной среди которых является здоровье, формирование осознанного отношения к собственному здоровью, и на этой основе - выбор личностью своего поведения в различных сферах деятельности, позволяющих обеспечить физические, психические и социальные компоненты здоровья.

Литература

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 336с.

2. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль / Под ред. М.Ф. Рзянкиной, В.П. Молочного. Изд. 2-е – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 376с.: - с ил. (Медицина для вас)