Система оздоровительной работы в ДОУ

 Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется в группе по следующим направлениям:

1) Привитие стойких культурно-гигиенических навыков

2) Формирование элементарных представлений об окружающей среде

3) Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

4) Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений

5) Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов

6) Формирование представлений о том, что полезно  и что вредно для организма

7) Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения

8) Выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях

 Мы учитываем, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы формировать свое здоровье.  В своей работе ориентируемся на становление мотивационной сферы гигиенического поведения ребенка, реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Занятия по ЗОЖ включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка  чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к   себе, к людям, к жизни.

 Таким образом, оздоровительная работа в группе включает в себя пять основных направлений.

I.Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса:

- уроки здоровья для детей 5-7 лет

II.Физическое развитие и оздоровление детей:

- закаливание

- точечный массаж

- игры, которые лечат

- дыхательная гимнастика

- стретчинг

- организация двигательного режима

III.Лечебно-профилактическая работа:

- лечебная физкультура

- лечебный массаж

- физиотерапия

- витаминотерапия и фитолечение

- соляная пещера

IV. Обеспечение психологического благополучия:

- музыкотерапия

- психогимнастика

- сказкотерапия

V. Работа с родителями

 Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

 Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.
1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами работы в детском саду.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.
 В соответствии с этими основными положениями в систему работы с семьёй  мы включили:
I) ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
2) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
3) обучение конкретным приёмам и методам оздоровления , дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.
4) ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.
 Для реализации этих задач широко используются в группе:
- информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Полезные продукты», «Здоровый образ жизни») консультации ( «Расти здоровым», «Движения плюс движение, «Если хочешь быть здоров!»)

- хорошие результаты дает совместная организация и проведение игр и развлечений, информация о здоровье детей, интересные и занимательные советы как сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье детей, например «Доктор лимон», «Все о бронхите узнать не хотите?», «Продукты чемпионы», «Стресс и здоровье» и многое другое.

Опыт работы в оздоровительном направлении показал, что дети 5-7 лет  успешно и с увлечением  усваивают знания о строении организма и приобретают навыки ЗОЖ. и безопасного поведения в быту и на природе, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.