Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение

Уктурского сельского поселения

**Выполнила: Осипова Н.В., инструктор по физической культуре**

-1-

 Здоровье детей – будущее страны! В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. По мнению медиков, 75% болезней взрослых заложены в детстве.

 За последние десять лет выявилась неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей, посещающих образовательные учреждения. Число детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с11,8 до 21,3-26,9%), а число детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза (до 5-6%). По данным Центра здоровья детей РАМН, около 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья – от легкой степени выраженности до тяжелой патологии. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной и пищеварительной систем. У каждого пятого ребенка регистрируется дефицит массы тела. Почти треть дошкольников имеют неблагоприятные реакции сердечнососудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

 Аналогичная тенденция прослеживается в нашем дошкольном учреждении.

 В настоящее время возникло особое направление в педагогике: педагогика оздоровления. Цель ее – обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать их в повседневной жизни.

 Методологической основой педагогики оздоровления являются принципы, методы и средства, выражающие специфические закономерности данного направления. Общеметодические принципы – основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы воспитательно-образовательного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих технологий. К общеметодическим относятся принципы:

 ⯎ сознательности – нацеливает на формирование у дошкольника понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения; осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера;

 ⯎ активности – предполагает высокую степень инициативы и творчества;

 систематичности и последовательности – предполагает непрерывность процесса;

 ⯎ « Не навреди!»;

 постепенности;

 ⯎ доступности и индивидуализации – учитывает индивидуальные особенности возраста детей;

 ⯎ непрерывности – предполагает чередование нагрузок и отдыха;

 ⯎ цикличности – предполагает повторяющуюся последовательность;

-2-

⯎ оздоровительной направленности – нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения;

 ⯎ комплексного междисциплинарного подхода – учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом;

 ⯎ формирование ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих людей;

 связи теории с практикой – приучает применять знания по формированию, сохранению, укреплению здоровья на практике.

 Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в ДОУ применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности:
	* утренняя (гигиеническая) гимнастика и гимнастика после сна;
	* физкультурные занятия (сюжетно-игровые, занятия, построенные на подвижных играх, тренирующие, тематические, контрольно-проверочные, традиционные);
	* физкультурные досуги и праздники;
	* день здоровья;
	* динамические паузы;
	* дополнительные занятия (степ-аэробика, дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика).

2. Оздоровительные силы природы:

* гимнастика на свежем воздухе;
* фито-, витаминотерапия (полоскание горла отваром трав, фиточай витаминный, фитоадептогены (женьшень, элеутерококк), фитонцидотерапия (лук, чеснок);
* закаливание (контрастные воздушные ванны, ходьба босиком, мытье рук, лица, шеи прохладной водой, обливание ног).

 3. Гигиенические факторы:

* выполнение норм СанПиН, личная и общественная гигиена.

 Под методами здоровьесберегающих технологий обучения понимают методы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Можно выделить две группы методов:

* специфические, характерные только для педагогики оздоровления;
* общепедагогические, применяемые во всех случаях обучения и воспитания.

 С учетом целей, приемов, методов педагогики оздоровления в дошкольном учреждении создана модель оздоровления детей дошкольного возраста, представляющая фундамент для организации физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса в

-3-

режиме здоровьесбережения. Раскроем содержание некоторых составляющих модели оздоровления детей.

 ✓ Утренняя гимнастика называется гигиенической, т.к. не исключается утренняя гимнастика, которая проводится дома. Гимнастика проводится на свежем воздухе или в помещении на фоне одностороннего проветривания. Дети занимаются в носках или босиком, в шортах и футболках. Подбираются такие упражнения, которые воздействуют на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук, на все группы мышц, включая глазодвигательные.

 ✓ Для того, чтобы компенсировать влияние экологического фактора на здоровье детей используется:

* улучшение микроклимата в групповых помещениях ДОУ с помощью выращивания растений-фильтров: растений, летучие выделения которых обладают антибактериальным и антивирусным действием; растений, улучшающих общее самочувствие детей;
* выращивание на участке детского сада специальных растений, обладающих иммуномодулирующим действием.

 ✓ В ДОУ используется концепция Н.Н. Ефименко « Цветовое сопровождение в дошкольной педагогике». Посредством определенных цветовых режимов (интерьера помещения, игрового инвентаря, оформления стен) содействовать более эффективному двигательному развитию детей, становлению психических функций, формированию всесторонней гармонической личности. По мнению Н.Н.Ефименко, цвет активно влияет на организм ребенка:

* красный – увеличивает мускульное напряжение, активизирует все функции организма, работу мозга;
* оранжевый - одновременно согревает, стимулирует, но может и успокаивать и раздражать, улучшает пищеварение;
* желтый – тонизирует, активизирует умственную деятельность;
* зеленый – снижает кровяное давление, дает отдых уму, повышает двигательно-мускульную работоспособность;
* голубой – снижает мускульное напряжение, успокаивает;
* синий – угнетает, тормозит функции физиологических систем организма;
* фиолетовый – угнетает нервную систему, но повышает выносливость;
* коричневый – вызывает депрессию, печаль, притупляет эмоции.

 ✓ Комната релаксации « Поиграй-ка» предназначена для снятия мышечного и эмоционального напряжения. Здесь воспитатели проводят для детей психогимнастику, релаксационные паузы, занятия по социально-нравственному воспитанию.

-4-

 ✓ Педагогами ДОУ разработана тематика занятий по основам безопасности дошкольников. Ведутся дополнительные занятия по здоровому образу жизни, на которых дети учатся заботиться о себе, о своем здоровье и здоровье близких людей. У дошкольников формируется привычка к здоровому образу жизни.

 ✓ Широко используются оздоровительные игры. Они предназначены для профилактики утомления, интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной, они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательные функции. Физическая и психологическая компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Эти игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушения зрения и осанки.

 ✓ Большое внимание уделяется развитию мелкой моторики у дошкольников. Специалистами доказано: ежедневный массаж кисти, пальцевые упражнения и занятия с ребенком по овладению навыками речи ускоряют его развитие. Комплексы пальчиковой гимнастики применяются всеми специалистами (музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре), и воспитателями.

 ✓ Элементы степ-аэробики широко используются на утренней гимнастике. Степ-аэробика помогает дошкольникам быть подтянутыми, ловкими в движениях, естественными и раскованными в общении. Эта форма физкультуры стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной систем. Занятия степ-аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, мы изготовили для детей индивидуальные снаряды – степы.

 ✓ Для работы с семьей используется следующий алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы:

* анкетирование родителей;
* посещение детей на дому;
* изучение состояния здоровья ребенка совместно со специалистами поликлиники;
* ознакомление родителей с результатами диагностики;
* обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления;
* организация мероприятий по обмену опытом родителей

-5-

 **Центром физкультурно-оздоровительных мероприятий для дошкольников является спортивная площадка ДОУ « Крепыш».** *Она состоит из физкультурно-игровых зон:*

* яма для прыжков;
* дорожка с препятствиями (туннели, заборчики с вертикальными перекладинами, гимнастические бревна, балансиры вращающиеся);
* зона для подвижных игр (с комбинированным покрытием);
* гимнастический городок (перекладины, рукоходы, турникеты, наклонные лестницы, стенка гимнастическая);
* спортивное ядро (стойка баскетбольная со щитом и корзиной, ворота футбольные, стол дл игры в настольный теннис).

 Созданы условия для игры в городки, бадминтон.

 Много интересного спортивного оборудования создано педагогическим коллективом в союзе с родителями.

 Для ходьбы, бега, равновесия:

* разновысотные пеньки;
* массажная дорожка;
* мостик здоровья;
* качеля - доска;
* бревно-самолет.

 Для прыжков:

* грибки для чехарды;
* стойки для прыжков в высоту;
* « Лабиринт»:
* « Божьи коровки» (для тренировки в прыжках в длину).

 Для катания, бросания и ловли:

* движущиеся мишени;
* мишени навесные;

 Для ползания и лазания:

* « Жираф»,
* « Лошадка».

 Все оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. В отборе оборудования обеспечиваем безопасность детей при его использовании.

 Мелкий инвентарь для спортивных игр (сетки, ракетки, воланы, мячи и т.п.), пособия для подвижных игр и упражнений (скакалки, обручи, шнуры, кольца, шары и другое) выносятся на площадку по мере необходимости.

 В зимний период в нашем детском саду особое место отводится физкультурно-оздоровительной работе. Снежные фигуры строятся с учетом всех основных видов движения. Центром зимних досугов, развлечений

-6-

становится спортивный участок «Зимняя сказка». Днем здесь проводятся занятия и праздники, а вечером родители сами с большим удовольствием

играют со своими детьми среди удивительных фигур: собачка – конструкция для лазания и подлезания, кораблик и утка – бум для хождения. Веселый динозаврик и паровозик так и манят прокатиться! Проявить себя в метании, ловкости помогут ребятам три поросенка, забавный снеговик и Дюймовочка на лепестке снежного цветка. Все это снежное великолепие – творение рук наших педагогов и замечательных родителей.

 Детям для сохранения здоровья и развития недостаточно обеспечить определенный набор движений. Ребенку нужны развивающие движения, которые возможны только в условиях разнородной предметной среды. Необходимо создавать условия для движения в течение всего дня, всего года. Наши педагоги в союзе с родителями творчески подходят к решению этого вопроса.

 Модель оздоровления детей, созданная педагогическим коллективом МБДОУ Уктурского сельского поселения, является эффективным и результативным способом сохранения и укрепления здоровья дошкольников.