

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №42»

Изобильненского городского округа Ставропольского края



Оздоровительная работа в ДОУ

Подготовила:
по физкультуре
О.А.Кизилова

С.Московское, 2021 год.

Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

1. Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

2. Здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

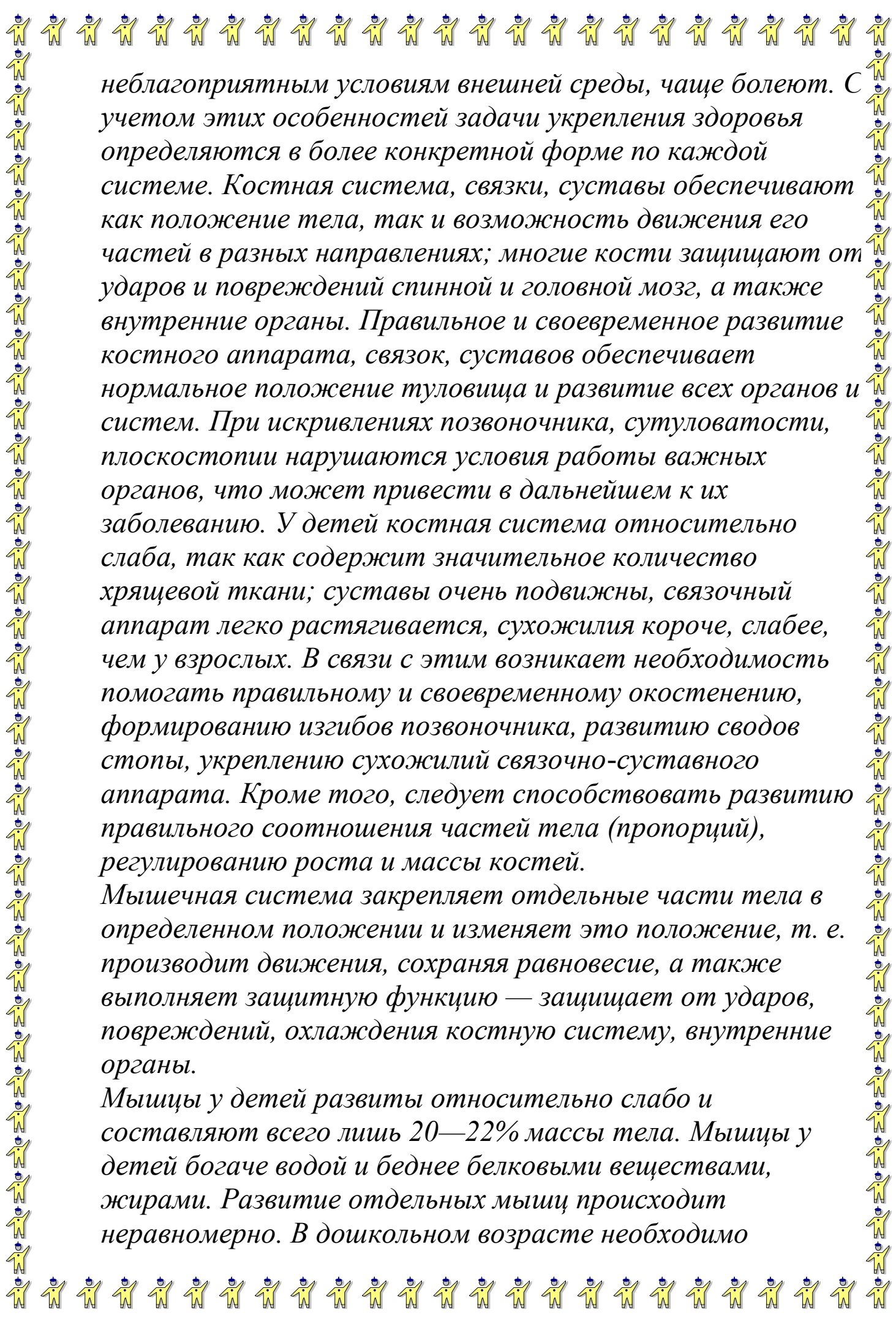
3. Здоровье – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

4. Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

5. Здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

Охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у дошкольников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены



неблагоприятным условиям внешней среды, чаще болеют. С учетом этих особенностей задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе. Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях; многие кости защищают от ударов и повреждений спинной и головной мозг, а также внутренние органы. Правильное и своевременное развитие костного аппарата, связок, суставов обеспечивает нормальное положение туловища и развитие всех органов и систем. При искривлениях позвоночника, сутулости, плоскостопии нарушаются условия работы важных органов, что может привести в дальнейшем к их заболеванию. У детей костная система относительно слаба, так как содержит значительное количество хрящевой ткани; суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия короче, слабее, чем у взрослых. В связи с этим возникает необходимость помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению сухожилий связочно-суставного аппарата. Кроме того, следует способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций), регулированию роста и массы костей.

Мышечная система закрепляет отдельные части тела в определенном положении и изменяет это положение, т. е. производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию — защищает от ударов, повреждений, охлаждения костную систему, внутренние органы.

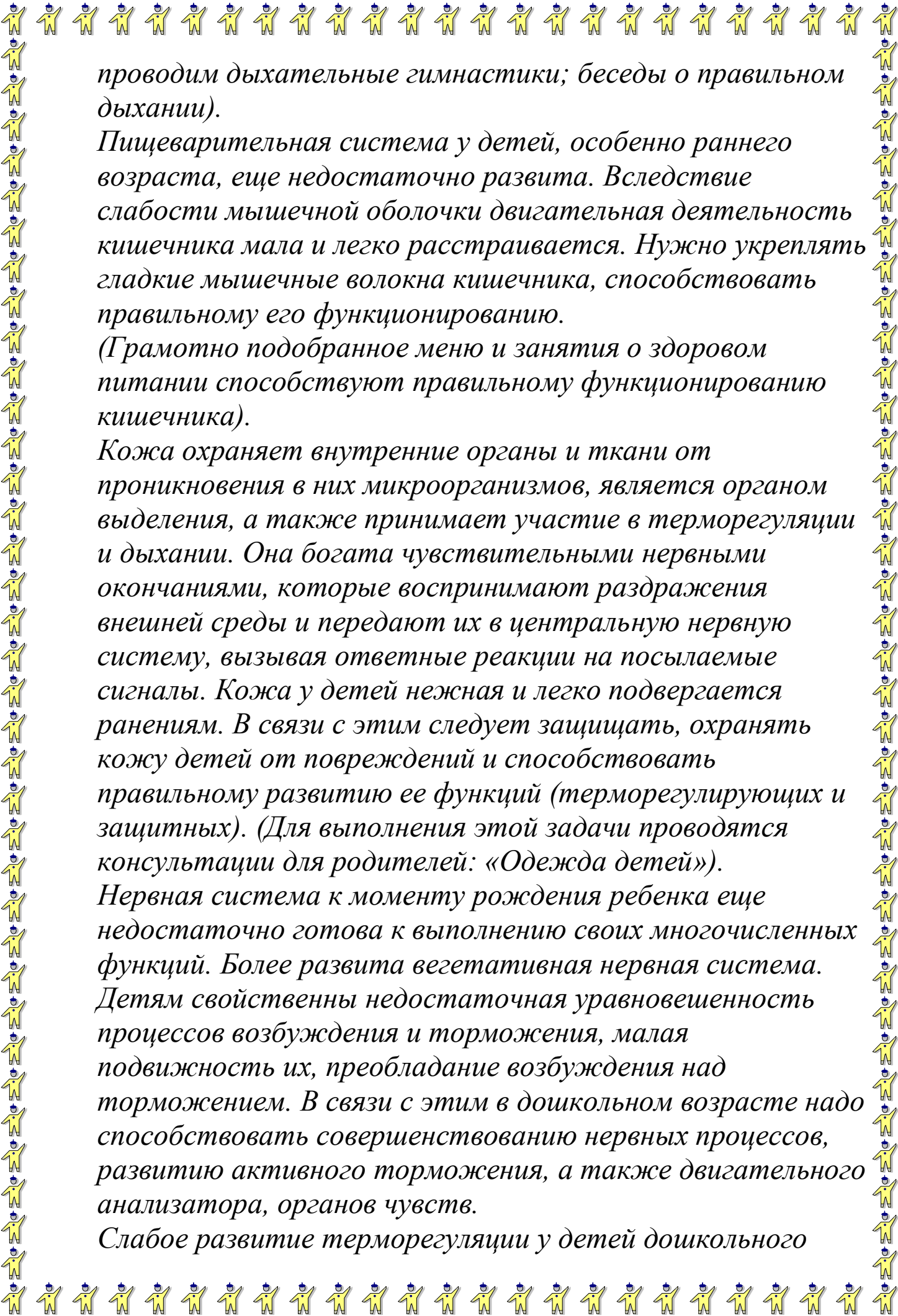
Мышцы у детей развиты относительно слабо и составляют всего лишь 20—22% массы тела. Мышцы у детей богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами. Развитие отдельных мышц происходит неравномерно. В дошкольном возрасте необходимо

развивать все группы мышц (туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, глаз, лица; мышцы и связки всех внутренних органов и др.).

Особое внимание следует обращать на укрепление слабо развитых групп мышц-разгибателей. (Решая эту задачу, в работе использую комплексы корригирующей гимнастики).

Дыхательная система.

Верхние дыхательные пути у детей относительно узки, а их слизистая оболочка, богатая лимфатическими и кровеносными сосудами, при неблагоприятных условиях набухает, в результате чего дыхание резко нарушается. Ткани легких очень нежны. Подвижность грудной клетки ограничена. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое неглубокое дыхание. Поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в плохо вентилируемых частях легкого. Ритм дыхания у детей неустойчив, легко нарушается. В связи с указанными особенностями возникает необходимость укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Кроме того, следует научить детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух согревается и увлажняется. Следуя по носовым ходам, воздух раздражает особые нервные окончания, в результате чего лучше возбуждается дыхательный центр, усиливается глубина дыхания. При дыхании же через рот холодный воздух может вызвать переохлаждение слизистой носоглотки (миндалин), их заболевание и, кроме того, в организм могут проникнуть болезнетворные бактерии. Если ребенок дышит через нос, ворсинки на слизистой оболочке задерживают пыль с содержащимися в воздухе микробами, таким образом, воздух очищается. (Для того чтобы дети правильно дышали, систематично



проводим дыхательные гимнастики; беседы о правильном дыхании).

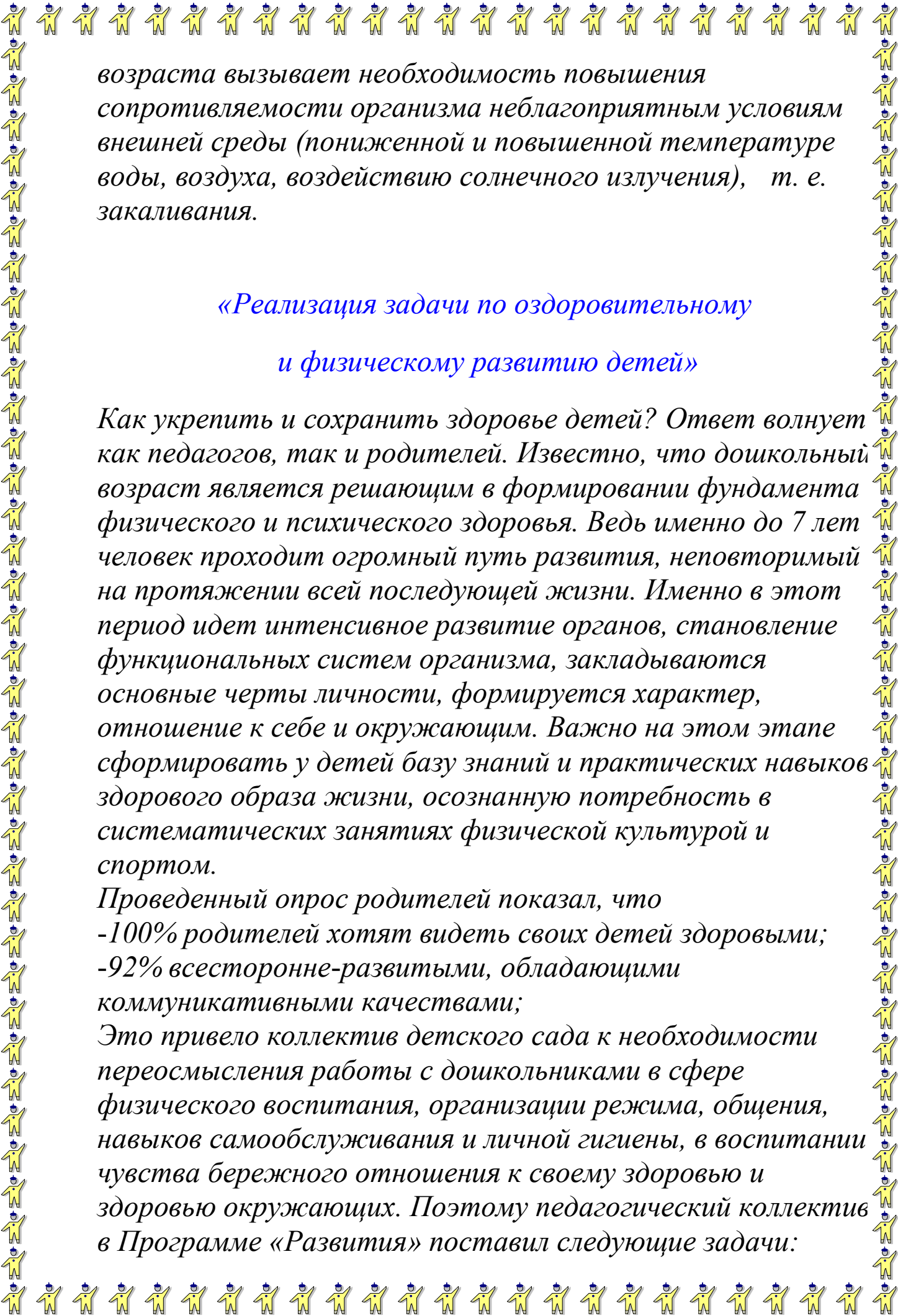
Пищеварительная система у детей, особенно раннего возраста, еще недостаточно развита. Вследствие слабости мышечной оболочки двигательная деятельность кишечника мала и легко расстраивается. Нужно укреплять гладкие мышечные волокна кишечника, способствовать правильному его функционированию.

(Грамотно подобранное меню и занятия о здоровом питании способствуют правильному функционированию кишечника).

Кожа охраняет внутренние органы и ткани от проникновения в них микроорганизмов, является органом выделения, а также принимает участие в терморегуляции и дыхании. Она богата чувствительными нервными окончаниями, которые воспринимают раздражения внешней среды и передают их в центральную нервную систему, вызывая ответные реакции на посылаемые сигналы. Кожа у детей нежная и легко подвергается ранениям. В связи с этим следует защищать, охранять кожу детей от повреждений и способствовать правильному развитию ее функций (терморегулирующих и защитных). (Для выполнения этой задачи проводятся консультации для родителей: «Одежда детей»).

Нервная система к моменту рождения ребенка еще недостаточно готова к выполнению своих многочисленных функций. Более развита вегетативная нервная система. Детям свойственны недостаточная уравновешенность процессов возбуждения и торможения, малая подвижность их, преобладание возбуждения над торможением. В связи с этим в дошкольном возрасте надо способствовать совершенствованию нервных процессов, развитию активного торможения, а также двигательного анализатора, органов чувств.

Слабое развитие терморегуляции у детей дошкольного



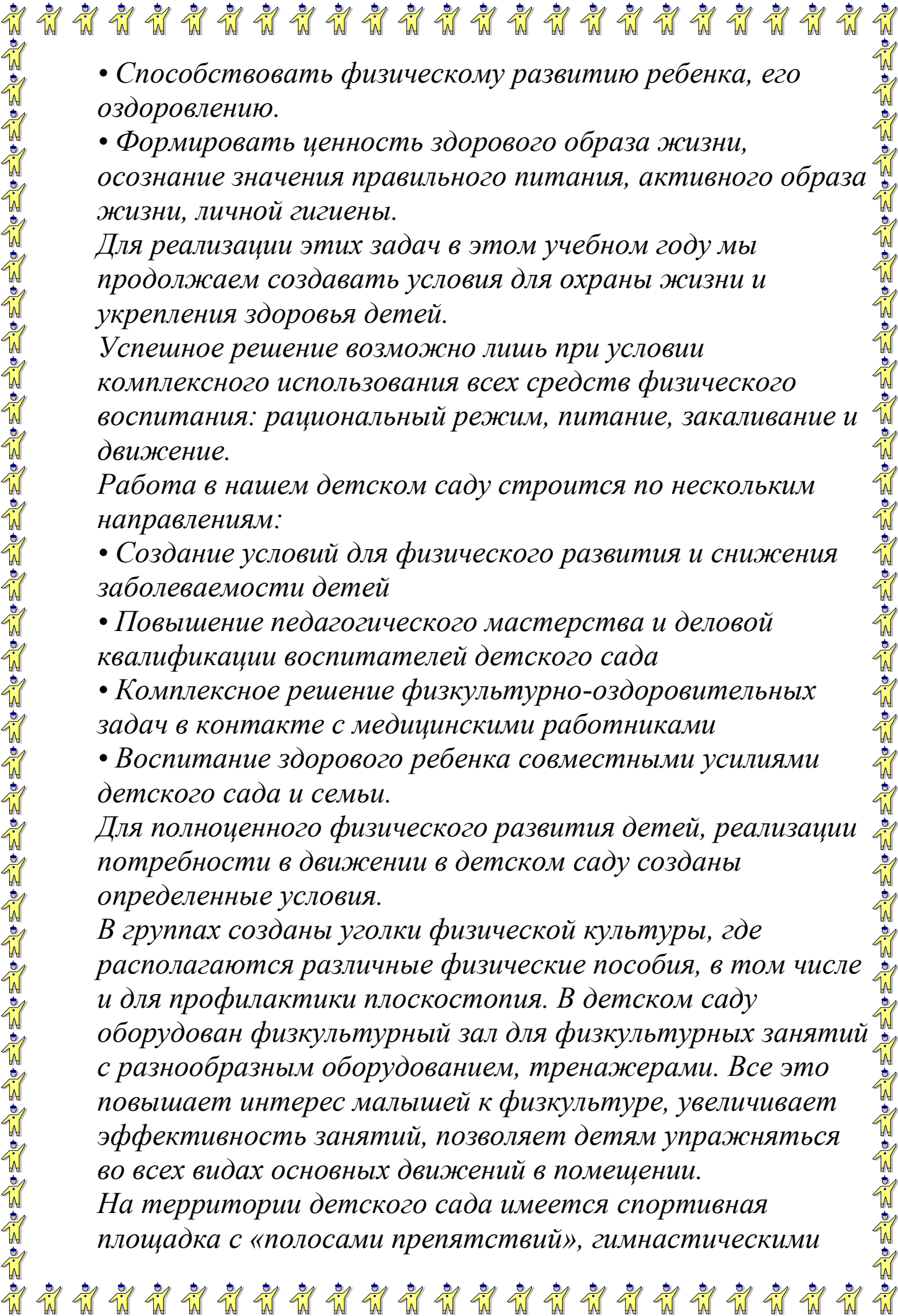
возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды (пониженной и повышенной температуре воды, воздуха, воздействию солнечного излучения), т. е. закаливания.

*«Реализация задачи по оздоровительному
и физическому развитию детей»*

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проведенный опрос родителей показал, что
-100% родителей хотят видеть своих детей здоровыми;
-92% всесторонне-развитыми, обладающими коммуникативными качествами;

Это привело коллектив детского сада к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации режима, общения, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувства бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому педагогический коллектив в Программе «Развития» поставил следующие задачи:

- 
- Способствовать физическому развитию ребенка, его оздоровлению.
 - Формировать ценность здорового образа жизни, осознание значения правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены.

Для реализации этих задач в этом учебном году мы продолжаем создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

Успешное решение возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение.

Работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным оборудованием, тренажерами. Все это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий», гимнастическими

стенками.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической и коррекционной работы, комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам, приемы закаливания.

Медицинской сестрой проводится обследование физического здоровья детей. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, у детей определяются группы здоровья. На каждого ребенка составляется листок здоровья.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому я использую разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия – тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачеты, во время которых дети сдают

физкультурные нормы

- Сюжетно-игровые занятия

На физкультурных занятиях присутствует медсестра, которая ведет контроль над определением правильности распределения нагрузки, вычерчивает физиологическую кривую занятия по показаниям. На основе этого удалось изучить и систематизировать методы и приемы и регулировать физическую нагрузку детей.

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Четкую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятие утренней гимнастикой и физкультурой

В нашем детском саду проводится лечебно - оздоровительная работа. Витаминотерапия.

- Витаминизация третьего блюда
- Отвар шиповника
- Фитотерапия
- Кислородные коктейли

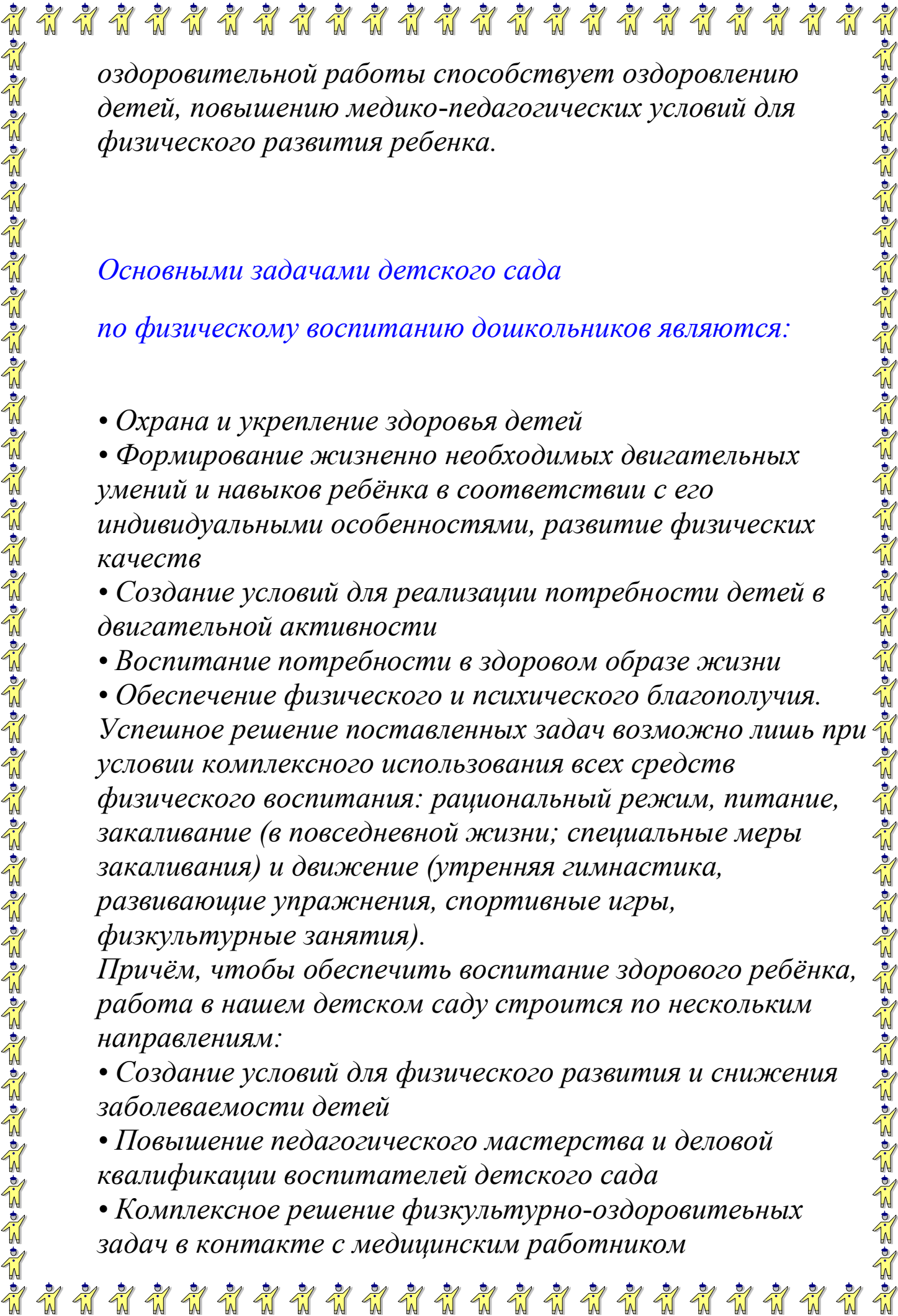
Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу:

- Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

- «Папа, мама, я – спортивная семья»
- Семейные старты
- Дни здоровья

Считаем, что комплексная система физкультурно -



оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

Основными задачами детского сада

по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей*
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств*
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности*
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни*
- Обеспечение физического и психического благополучия.*

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей*
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада*
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинским работником*

• Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. Физкультурный зал, для физкультурных, занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми была разработана система профилактической и коррекционной работы

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Точечный массаж

2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

3. Комплексы по профилактике плоскостопия

4. Комплексы по профилактике нарушений осанки

5. Дыхательная гимнастика

6. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

7. Прогулки + динамический час

Закаливание:

Ходьба босиком

Полоскание полости рта

Обширное умывание

Топтание по коврику с шипами + полоскание полости рта травяными настоями.

Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ- лук, чеснок.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка

в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения*

- Рациональную не перегревающую одежду детей*

- Соблюдение режима прогулок во все времена года*

- Занятия утренней гимнастикой и физкультурой*

- 1. Точечный массаж в игровой форме*

- 2. Оптимальный двигательный режим*

- 3. «Чесночные» киндеры*

- 4. лук, чеснок*

- 5. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна*

- 6. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия*

- 7. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения*

- 1. Физкультурные занятия (в носках)*

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров*

• Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)

• Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания

• Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

• Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

• В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

• В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

• Занятия по традиционной схеме

• Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

• Занятия-тренировки в основных видах движений

• Ритмическая гимнастика

• Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

• Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы

• Сюжетно-игровые занятия

• Занятия дополнительного образования по физическому развитию и оздоровлению дошкольников.

Актуальность программы обусловлена тем, что сохранение и укрепление здоровья детей организуется на основе здоровьесберегающих технологий. Содержание программы позволяет проводить постепенное закаливание воздушными, солнечными ваннами, и специальными упражнениями.

В учебно-тематическом плане подобраны девять форм работы по укреплению здоровья детей: закаливание, упражнения для верхних дыхательных путей, дыхательная гимнастика, гимнастика маленьких йогов, формирование и коррекция осанки, профилактика плоскостопия, сухой бассейн. Занятия по программе «Здоровячек» позволяют ребенку адаптироваться к условиям проживания в детском саду, закаляться, укреплять организм и способствует его физическому развитию.

