

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ
В МДОУ «СКАЗКА»
ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ВОСПИТАННИКОВ
НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**Подготовила: заведующая
МДОУ Д/с «Сказка»
Краснова Л.В.**

январь 2021 г.

Сейчас всё чаще можно услышать об отсутствии культуры здоровья в России.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

«Здоровье» - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

Создание здоровьесберегающей среды в детском саду - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Для укрепления и умножения здоровья ребёнка важна организация здорового образа жизни, что предполагает удовлетворение жизненных потребностей ребёнка, создание условий для его полноценной жизнедеятельности, правильного режима активности и отдыха.

Воспитатели стараются создать положительное эмоциональное состояние детей, организуют рациональный двигательный режим, предупреждают детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Полноценное, сбалансированное питание детей - основа их физического, психического, умственного развития.

Разработано и утверждено 10-ти дневное меню питания детей, где рассчитаны необходимые нормы содержания питательных веществ, минералов и витаминов .

В нашем дошкольном учреждении воздушный и тепловой режим, освещённость групп соответствует принятым гигиеническим нормам, высота мебели соответствует росту детей, рационально организован режим дня детей.

Большое внимание уделяется предупреждению развития заболеваний детей. Ежегодная диспансеризация позволяет выявить заболевание на ранней его стадии и начать лечение. Наиболее часто выявляются нарушения осанки, плоскостопие, снижение остроты зрения. Такие дети находятся под наблюдением старшей мед.сестры, которая регулирует их физическую нагрузку на занятиях, ведёт работу с родителями, отслеживает динамику развития заболевания. Профилактические прививки, которыми охвачены все дети нашего детского сада, предохраняют детей от заболеваний, приводивших ранее к тяжёлым последствиям и

осложнениям. Ежегодная плановая туберкулинодиагностика выявляет возможность организма каждого ребёнка бороться с такой грозной инфекцией как туберкулёз.

Закаливание является одним из самых действенных способов оздоровления ребёнка. В детском саду этому уделяется большое внимание. Одним из видов закаливания является бодрящая гимнастика, которая проводится после дневного сна. Летом используется водное закаливание- хождение детей босиком, мытьё ног прохладной водой перед сном, солнечные ванны.

Точечный массаж это элементарный способ самопомощи своему организму. Он является профилактикой простудных заболеваний. Дыхание – важнейший физиологический процесс. От правильного дыхания зависит здоровье человека, а значит его физическая и умственная деятельность. Поэтому очень важно научить ребёнка правильно дышать.

В старших группах на специальных занятиях в образно – игровой форме детей обучают элементам дыхательной гимнастики, самомассажу, упражнениям для профилактики заболевания горла, а в младших группах проводится успокаивающе-восстанавливающая дыхательная гимнастика после нагрузок. В занятия включаются элементы психогимнастики – специальной гимнастики при проведении которой используется музыка, тематически связанная с сюжетом, с естественными природными звуками. Она способствует релаксации , снятию психоэмоционального напряжения развитию психических способностей ребёнка.

При проведении занятий по физической культуре используется нетрадиционное оборудование: массажные дорожки, коррекционные дорожки. Чётко дозируется нагрузка в зависимости от физического состояния ребёнка. Вводятся элементы аэробики для поднятия тонуса детей и достижения положительных эмоций. Обязательным началом каждого дня является утренняя гимнастика. Еженедельно в каждой возрастной группе проводятся физкультурные занятия на воздухе.

Основой здоровьесбережения дошкольников в музыкально-эстетическом плане является охрана детского голоса и слуха, что подразумевает правильный подбор репертуара с соблюдением всех правил и норм возрастных диапазонов, силы звучания при прослушивании (соответствуя динамической шкале).

Во время занятий дети работают за столами 5-7 минут. Всё остальное время перемещаются из одного игрового пространства в другое. Дидактические игры также проводятся в движении. Физкультминутки снимают усталость, утомление детей средствами релаксационных движений. Для развития мелкой моторики рук воспитатели используют пальчиковую гимнастику, изобразительную деятельность, разнообразные графические упражнения : штриховки, закрашивания контурных изображений, рисование **узоров**.

Особое внимание уделяется усвоению культурно- гигиенических навыков. Воспитатели д/сада формируют положительное отношение детей к умыванию, одеванию, приведения в порядок своего внешнего вида, дети усваивают ряд правил поведения за столом. Для лучшего усвоения используются произведения фольклора- потешки , стихи , скороговорки, поговорки связанные с выполнением культурно-гигиенических правил.

Одной из основных задач во взаимодействии нашего детского сада с семьёй является формирование у родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья наших воспитанников является создание эмоционального комфорта в группах и семье, чтобы разрыв и изменение социальных связей между семьёй и окружающей средой , с новым миром сверстников и взрослых не вызывали у ребёнка вторичных нарушений физического и психического состояния . Поэтому, одной из важных задач нашего ДОО является повышение педагогической культуры родителей. Мы используем разнообразные формы работы с родителями: родительские собрания в нетрадиционной форме, беседы, информационный материал, совместные спортивные праздники , анкетирования, выставки совместного творчества.

Не маловажную роль в комфортном пребывании ребёнка в детском саду имеет создание развивающей среды .Приходя впервые в детский сад, родитель обращает внимание на эстетику, содержание, убранство группы , детского сада в целом. Каждый думает, а понравится ли здесь моему ребёнку ?Поэтому важно эстетически правильно оформить фойе, лестницу, предоставить для обозрения всю необходимую информацию для родителей.

Предметно-развивающая среда в нашем ДОО соответствует положению дошкольной дидактики ,которая является основной

частью педагогике развития, каждый ребёнок имеет возможность реализовать свои потребности и возможности в общении, игре, действиях с предметами .В первую очередь, это создание таких уголков как уголок сюжетно-ролевых игр, театра ,музыки ,спортивных уголков, а также пространства, где ребёнок мог бы побыть один. Пособия и игрушки располагаются так, чтобы не мешать свободному перемещению детей. Обязательными в оборудовании являются материалы, активизирующие познавательную деятельность: развивающие игры, модели, предметы для опытно-исследовательской работы.

Вся эта система здоровьесберегающего окружения позволила нам завоевать престиж нашего учреждения в глазах родителей .Они с удовольствием откликаются на просьбы воспитателей помочь оборудовать группы, приобрести необходимые атрибуты для занятий

Большая работа с родителями проводится с целью привития детям от сезонного гриппа. Использование народных методов профилактики простудных заболеваний, таких как чеснок, лук, приём витаминных препаратов, обучение детей гигиеническим правилам – мытьё рук перед едой и после прихода с улицы позволило уменьшить заболеваемость детей ОРВИ по сравнению с прошлым годом.

Мы ознакомили вас со всевозможными формами здоровьесбережения дошкольников и остановились на более приемлемых для нашего детского сада, среди них:

№	Оздоровительные мероприятия	Когда используются
1	Утренний приём детей на свежем воздухе	Ежедневно, в тёплый период года
2	Утренняя гимнастика на воздухе	Ежедневно, в тёплое время года
3	Утренняя гимнастика с элементами аэробики	Ежедневно
4	Бодрящая гимнастика после сна	ежедневно
5	Физкультурные занятия, праздники, мероприятия	По плану физ. Рука.
6	Дыхательная гимнастика	Ежедневно, в учебной и

		самостоятельной деятельности.
7	Босохождение	На прогулке, в тёплое время года.
8	Использование ребристой доски	В самостоятельной деятельности.
9	Точечный массаж биологически-активных точек	В период вспышек ОРВИ под руководством медсестры
10	Поливитаминотерапия	В период вспышек ОРВИ под руководством медсестры
11	Сказкатерапия	В совместной деятельности детей и воспитателя не менее 30 минут в день
12	Релаксация	На занятиях музыкой, физкультурных занятиях
13	Динамические паузы	Во время занятий по 2-5 мин, по мере утомляемости детей
14	Ритмопластика	На занятиях физкультурой и музыкой
15	Физкультминутки	Во всех видах учебной деятельности
16	Организация питания	Ежедневно
17	«С» витаминизация 3 блюда	ежедневно
18	Иодопрофилактика	Ежедневно
19	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима	ежедневно
20	Соблюдение режима проветривания	Ежедневно
21	Вакцинация детей	По плану
22	Диспансеризация детей	По плану
23	Подбор мебели по возрасту детей	постоянно
24	Работа с родителями	постоянно

Хочется отметить, что последнее время попытки во что бы то не стало ликвидировать очередь в детские сады, а для этого ввести нормы площади на одного ребёнка для пребывания в группе -2 метра, значительно увеличило число детей в итак уже переполненных группах, что увеличивает число контактных заболеваний, нагрузку на воспитателя и узких специалистов. Значит все усилия, направленные на укрепление здоровья детей, сведутся только к его сохранению.

И в заключении хочу отметить, что образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения только тогда, когда здоровье станет образом жизни ребёнка, его насущной потребностью, которой мы обязаны его научить, пример какого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность. Дети – наше будущее, детство – самое короткий промежуток в жизни ребёнка. И надо сделать это время для ребёнка самым счастливым в его жизни.