

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №6**

**Доклад на тему:
«Система мероприятий по оздоровлению
детей в ДОУ «Здоровье в порядке, спасибо
зарядке!»»»**

**Воспитатель,
инструктор по физической культуре
Лукина О.Н.**

2020 г.

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание.

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют, как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Возникают вопросы: Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как организовать образовательную деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес учащихся к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Как сделать привлекательным занятие физкультуры для всех детей? Как достичь в процессе занимательного дела оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий стала приоритетным направлением в деятельности нашего дошкольного образовательного учреждения.

Материально-техническое обеспечение.

Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников и для реализации приоритетного направления в дошкольном учреждении имеется музыкально - физкультурный зал, оснащенный необходимым традиционным и нестандартным оборудованием, спортивные уголки в группах, которые созданы с учётом возрастных особенностей детей. На участке детского сада оборудована спортивная и игровые площадки, где дети имеют возможность развития двигательных навыков.

Система физкультурной работы включает в себя:

- проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;
- проведение двигательных разминок между занятиями;
- организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;
- организация оздоровительного бега в конце прогулки;
- гимнастика после дневного сна;
- коррекционная работа с детьми по развитию движений;
- организация занимательной двигательной деятельности различного типа; пальчиковые игры и упражнения;
- самостоятельная, двигательная деятельность детей;
- организация досугов, праздников;
- проведение «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья»;
- организация работы с семьёй.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. На воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольного учреждения включаем разные типы и варианты, как в содержательном плане, так и в методике проведения.

Варианты проведения утренней гимнастики:

- утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.
- упражнения на полосе препятствий – детям предлагаем упражнения с постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий.
- утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе – в течении 5–7 мин. Непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени. В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

Комплекс музыкально-ритмических упражнений (состоящий из разминки, 5–6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)

В содержание утренней гимнастики включаем различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Детям предлагаются

упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Комплекс утренней гимнастики повторяем в течение двух недель. Продолжительность утренней гимнастики соотносится с возрастом детей, во время проведения используем музыкальное сопровождение.

Ежедневно, в процессе образовательной организованной деятельности детей и по мере необходимости, воспитателем проводится физкультминутка (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин., наступает утомление, педагог предлагает несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе.

Это упражнения общеразвивающие: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба.

В работе используются разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры и др.

Введение двигательной разминки во время перерыва между занятиями позволяет детям активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин.

Для организации двигательной активности в режиме дня с детьми проводятся подвижные игры, физические упражнения на прогулке.

Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

Гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений.

Воспитатели предлагают упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха педагоги учитывают климатические условия, особенности сезона и природные факторы.

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Организация системы закаливания – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Закаливающие мероприятия проводятся в течение всего дня.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т. п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по «Тропе Здоровья».

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания.

В оздоровительной деятельности использую обширное умывание, ножные ванны, обливание ног, обливания рук до локтя, в младших группах сухое обтирание. Обливание ног проводится перед сном, хождение по дорожкам здоровья после сна.

Понятие «Здоровье» мы рассматриваем в широком социальном аспекте, который включает в себя физическое, психологическое и социальное здоровье ребенка.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи.

В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, выпуск буклетов «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются информационные уголки здоровья «Здоровые дети », «Как я расту», проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские

собрания с привлечением медицинского работника, спортивные семейные эстафеты.

Совместная работа с семьёй строится на следующих основных положениях, определяющих её содержание, организацию и методику:

- единство целей и задач в воспитании ребёнка;
- систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания в ДОУ;
- индивидуальный подход к каждой семье;
- взаимное доверие и взаимная помощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критике и самокритике.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьёй включает:

- ознакомление родителей с результатами состояния здоровья ребёнка и его психологического развития;
- участие в составлении индивидуальных планов оздоровления детей;
- целенаправленную работу, пропагандирующую необходимость рационального, полного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и теплового режима и т. д.;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;
- обучение конкретным методам и приёмам оздоровления;
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ;
- обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления.

Литература:

1. «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (Мозаика-Синтез, Москва, 2012)
2. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе (6-7 лет). Л.И. Пензулаева (Мозаика-Синтез, Москва, 2016)
3. «Оздоровительная гимнастика» Л.И. Пензулаева (Мозаика-Синтез, Москва, 2013)
4. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Прищепа С.С. (Творческий центр, Москва, 2009)
5. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» (5-7 лет) И.М. Новикова (Мозаика-Синтез, Москва, 2010)