

Статья: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей»

Автор: Анашко Елена Юрьевна, инструктор по физкультуре ФГБДОУ «Детский сад № 84»;

В современных условиях развития общества особенно остро стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях детских дошкольных учреждений. И это далеко не случайно, так как дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здоровья ребёнка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития.

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Такая трактовка здоровья поднимает значение физической культуры совершенно на новый уровень (физическая культура становится основой формирования здорового образа жизни людей) и нацеливает дошкольные учреждения искать новые пути, позволяющие усовершенствовать работу по физическому воспитанию дошкольников.

Поэтому приоритетными в ДОУ являются задачи по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, формирование потребности быть здоровыми на основе интеграции ДОУ и семьи.

Эти задачи реализуются в нашем детском саду благодаря постоянной систематической работе коллектива. Неоценимый вклад имеет труд врача-педиатра Сынкулисовой Аллы Дмитриевны первой категории и инструктора физической культуры Анашко Елены Юрьевны, педагога высшей категории, которая трудится в нашем ДОУ уже более 14 лет, а общий стаж работы более 27 лет.

в ДОУ сложилась определённая система по сохранению и укреплению здоровья и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий и физическим развитием детей.

Реализация поставленных задач ведётся по следующим направлениям:

1. Создание условий

В ДОУ оборудован музыкально - физкультурный зал со спортивным комплексом, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, которое своевременно проверяем и пополняем, а так же множество пособий, нетрадиционного оборудования, изготовленного сотрудниками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно важные качества, увеличивают эффективность занятий.

Для занятий на открытом воздухе на территории ДОУ имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков, стойки для метания, пенёчки для перешагивания, дуги для подлезания и др.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы спортивные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги, а в младших группах изготовлены составные цветные модули. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для коррекции осанки, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

Следим за тем, чтобы мебель в группе строго соответствовала ростовым показателям; за обновлением уголков ОБЖ в группах; обеспечением условий для предупреждения травматизма в группах;

2. Работа с кадрами

- консультации для педагогов ДОУ «Роль семьи в формировании доступных представлений и знаний у детей о пользе занятий физическими упражнениями и подвижными играми», «Народные подвижные игры в физическом и нравственно-патриотическом воспитании детей», «Средства и формы работы с детьми по развитию движений», «Технология сохранения и стимулирования здоровья» и т.д.

-семинары - практикумы: по изготовлению нестандартного оборудования , «Уровень физического здоровья ребенка, пути его повышения», «Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников по физическому воспитанию» и др.

- Просмотр занятий, физкультурных праздников, серии подвижных игр с целью изучения интеграции (взаимодействия) с семьями детей.

-Педагогические советы: «Будем расти здоровыми», «Интеграция детского сада и семьи - основа детского здоровья»

3.Работа с детьми

В нашем детском саду разработана система двигательного режима детей. Это помогает объединить усилия специалистов ДОУ в достижении общей цели - оздоровления детей.

Обязательно проводятся учебные занятия по физической культуре – три раза в неделю, в первой половине дня. Два из них в зале, третье на воздухе у детей старшего возраста круглогодично, у малышей занятия на свежем воздухе в тёплое время года.

Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе – самостоятельная двигательная деятельность. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.

1. Физкультурно-массовые занятия.

- Неделя здоровья 2 раза в год (зимние и летние каникулы)
- Физкультурный досуг 1-2 раза в месяц.
- Физкультурно-спортивные праздники в зале и на открытом воздухе 2-3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего дошкольного учреждения.
- Игры-соревнования между возрастными группами. 1-2 раза в год в зале или на воздухе.
- Спартакиады вне детского сада 2 раза в год. Зимняя спартакиада на базе Алика Тульского. Летняя спартакиада на базе стадиона «Юность».
- Так же в нашем детском саду по желанию родителей и детей проводится дополнительная образовательная услуга «Фитбол-гимнастика»-это комплексы занятий на больших гимнастических мячах, включающие: упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы; дыхательную гимнастику, развивающую и укрепляющую мышцы, способствующую правильному дыханию; танцевальные движения на больших гимнастических мячах-фитболах

Вышеописанные виды мероприятий по физической культуре, дополняют и обогащают друг друга, выполняя главную цель-укрепление здоровья детей.

2. Физкультурно - оздоровительные занятия.

- Утренняя зарядка – ежедневно в зале или на открытом воздухе (10-12 минут).
- Физкультминутка – ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 минуты).
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке – ежедневно во время прогулки, подгруппами, подобранными с учётом двигательной активности.
- Индивидуальная работа по развитию движений – ежедневно во время прогулок (10-15 минут)
- Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами – ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей. (10-15мин.)

Особое внимание уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости детей. Совместно с врачом ДООУ разработан и успешно реализуется план закаливаний, который включает в себя профилактические мероприятия:

- фитотерапевтические процедуры;
- водно-солевое закаливание;

- воздушное;
- витаминация третьего блюда;
- облегчённая форма одежды;
- босохождение в летний период времени;

Закаливающие мероприятия способствуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Медико-педагогический контроль по формированию основ здорового образа жизни воспитанников в детском саду осуществляют заведующая ДОО, медсестра, врач, закреплённый поликлиникой, старший воспитатель.

Старшей медсестрой совместно с врачом разработан годовой план профилактической работы, мероприятия по снижению острой заболеваемости в детском саду.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Материалы по здоровьесбережению органично включаются в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Например, в нашем ДОО постоянно включается в работу беседы по ОБЖ, спектакли, праздники по данной теме: «День светофора», «Лесная аптека», «Огневушка - поскакушка» и др.

4. Работа с родителями

Педагоги ДОО работают с семьей, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности.

Проводим оказание консультативной помощи, родительские собрания, беседы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей; анкетирование и опросы родителей по актуальным проблемам формирования здорового образа жизни. Проходят выставки семейных рисунков и плакатов «Моя спортивная семья», «Мой выходной на свежем воздухе», традиционным стало участие родителей в зимней спартакиаде, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях нашего детского сада.

5. Взаимодействие с социумом

Наш детский сад принимает участие в семинарах, совещаниях по вопросам оздоровления детей, сотрудники посещают МО в других ДОО.

С воспитанниками ДОО организуются спортивные соревнования, совместные спортивные праздники с детьми из других детских садов.

Наш детский сад постоянно участвует в традиционных спартакиадах дошкольников ДОО СО РАН.

Спортивные достижения нашего ДОО:

2008 г. – первое место в зимней спартакиаде

2008 г. - третье место в летней спартакиаде

2011г. – первое место в зимней спартакиаде

2012 – второе место в зимней спартакиаде.

Подводя итоги работы нашего ДОУ по физкультурно-оздоровительной работе с использованием здоровьесберегающих технологий, мы считаем, что созданная в детском саду система позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности ребенка. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей за два предыдущих года. По результатам анализа у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью, стремления к расширению двигательного опыта. Дети показывают высокий уровень развития физических качеств: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

Наш коллектив будет продолжать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, постоянно находя новые, интересные формы и методы оздоровления детей.