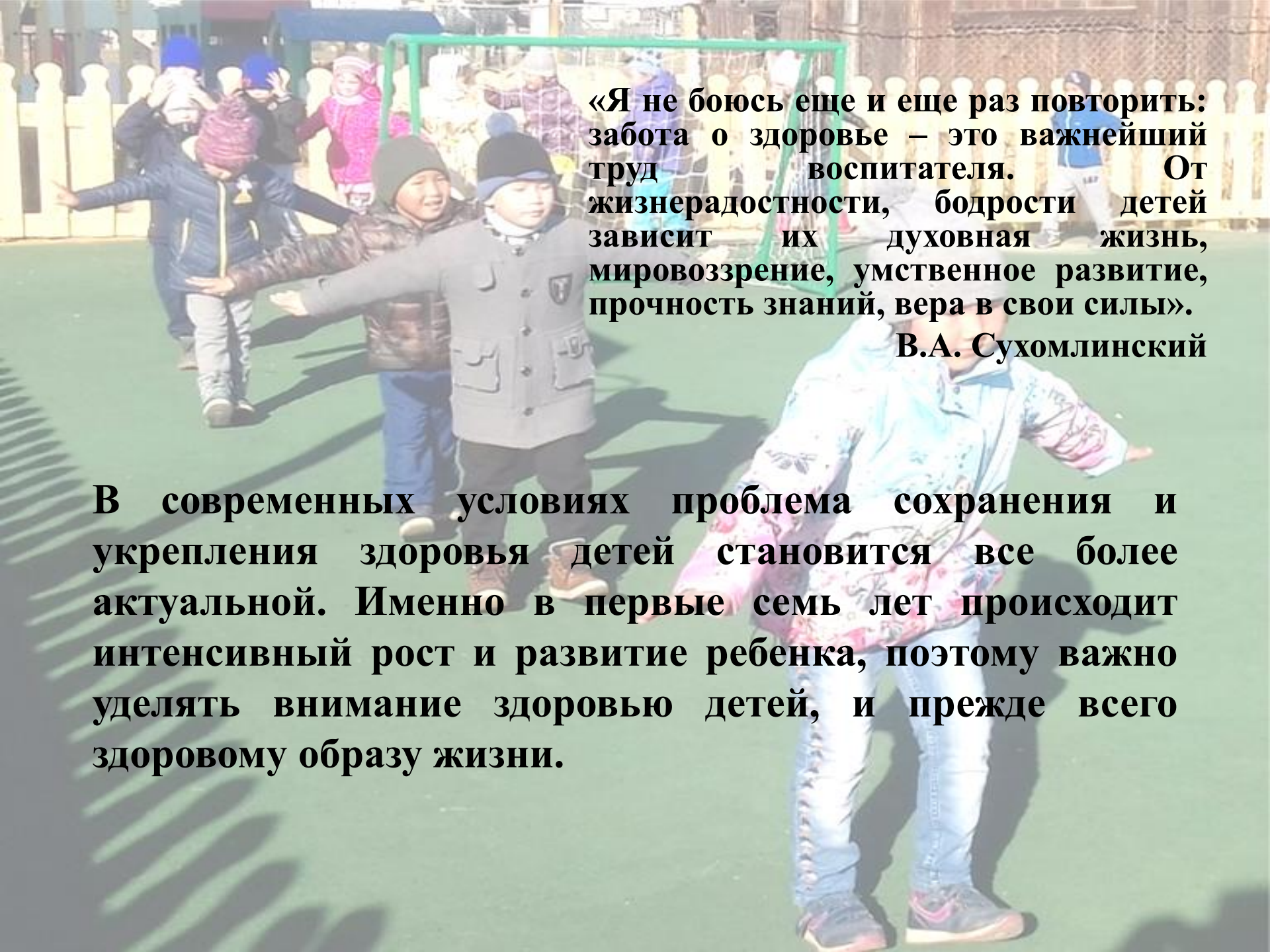


«Здоровым быть-здорово!»



A group of children in winter clothing are playing in a playground. In the foreground, a boy in a grey jacket and black hat is jumping with his arms outstretched. To his right, a girl in a light blue patterned jacket is also jumping. In the background, other children are visible, some standing and some in motion. The playground has a green safety mat on the ground and a white picket fence in the background.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».
В.А. Сухомлинский

В современных условиях проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится все более актуальной. Именно в первые семь лет происходит интенсивный рост и развитие ребенка, поэтому важно уделять внимание здоровью детей, и прежде всего здоровому образу жизни.

A photograph of four children standing outdoors in winter clothing. From left to right: a girl in a blue hooded jacket and a blue beanie with '201' on it; a girl in a grey jacket and a dark blue beanie; a boy in a grey jacket and a beanie with red, white, and blue stripes and 'СССР' (USSR) on it; and a boy in a dark jacket and a black beanie. They are all smiling at the camera. The background shows a light-colored building and a clear blue sky.

Одна из главных задач работы нашего детского сада – это сохранение и укрепление здоровья воспитанников, создание атмосферы эмоционального благополучия, формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Система сохранения и укрепления здоровья дошкольников



Режим дня

У нас, в Якутии, зима длится 7 месяцев, климат очень суровый, дни короткие, поэтому режим дня адаптирован к нашим климатическим условиям. Гуляем на улице до тех пор, пока позволяет погода, до минус 20 градусов. В зимний период дети играют в спортивном зале, ухаживают за цветами в зимнем саду, проводятся различные мероприятия. В теплое время года стараемся больше времени проводить на улице, часть занятий проводим на участке.



Культурно-гигиенические навыки

В настоящее время актуальным фактором сохранения и укрепления здоровья детей является формирование у детей культурно-гигиенических навыков.

Самым маленьким воспитанникам в нашем саду 1,6 года, поэтому одной из важных задач в нашей работе – научить детей одеваться, застегивать пуговицы, сандалии, правильно пользоваться ложкой, салфеткой. Также формируем у детей культуру поведения за столом, навыки здорового питания, используя для этого разные формы: дидактические игры, чтение художественной литературы, сюжетно-ролевые игры, игры-инсценировки и т.д.



Сбалансированное питание

В г. Якутске разработано единое 20-дневное меню, в которое входят блюда национальной кухни из местной экологически чистой продукции, таких как мясо, рыба, молочные продукты, овощи и ягоды, яйца с Якутской птицефабрики, которые проходят специальную обработку для питания детей в дошкольных учреждениях. В нашем Тулагино-Кильдямском наслеге находится зимняя теплица, в которой по японской технологии выращивают овощи круглый год, что очень сложно сделать при нашем климате. Эта теплица обеспечивает все детские сады г. Якутска свежими огурцами, томатами, зеленью.



Якутская рыба обладает уникальным составом, включающим полезные жиры и аминокислоты, множество витаминов, макро и микро - элементов, полезных для здоровья человека. Кроме того рыба Якутии является одним из самых экологически чистых и безопасных продуктов, поскольку обитает в природном заповеднике, в чистых и холодных водах якутских рек.

В нашей республике одним из традиционных источников мясного продукта является жеребятина. Жеребятина якутской породы – это высококачественный диетический мясной продукт, содержащий множество полезных питательных веществ. В белках мяса жеребятины содержится достаточно большое количество незаменимых и заменимых аминокислот. А качество и полезность белка определяется как раз таки, именно аминокислотным составом.



Закаливание

С якутскими морозами закаливание – обязательное условие укрепления здоровья детей. В саду проводим гимнастику после дневного сна, лежа на постели, все упражнения проводятся в игровой форме. После этого дети идут босиком по дорожкам здоровья из конского волоса, который благотворно влияет на массажные точки для укрепления здоровья детей, профилактики и коррекции плоскостопия. Затем малыши идут по соляным дорожкам, вытирают ноги об сухое полотенце. Завершают закаливание водными процедурами – умывание рук до локтя и лица прохладной водой. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает настроение.



Стараемся как можно больше находиться с детьми на свежем воздухе.

Во время прогулок дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.



Организация двигательного режима

Большое значение в сохранении и укреплении здоровья детей имеют физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная активность. **Утренняя гимнастика** - в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного воспитания, формируются необходимые двигательные навыки, развиваются быстрота, ловкость, выносливость, укрепляется здоровье. **Занятия физкультурой, спортивные праздники** способствуют развитию физических качеств дошкольников, способствуют сохранению и укреплению здоровья детей. **Подвижные игры** проводим на прогулке, занятиях по физкультуре, в группе. Подвижные игры способствуют развитию двигательных коммуникативных способностей.



Самостоятельная двигательная активность - двигательная активность малыша в детском саду и дома — залог его здоровья, т.к. потребность двигаться — это естественная потребность каждого ребенка, а движение — основа любой его деятельности. Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями во всех группах оборудован физкультурный уголок: в нем есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми. В «уголках здоровья» накоплен материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены, дети получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья. В саду созданы все условия для двигательной активности детей: имеются тренажеры, мячи, обручи, скакалки, батуты, мягкие модули, сухой бассейн, детские лыжи оборудована уличная спортивная площадка и т.д.



В саду созданы все условия для двигательной активности детей: имеются тренажеры, мячи, обручи, скакалки, батуты, мягкие модули, сухой бассейн, детские лыжи оборудована уличная спортивная площадка и т.д.





Инструктор по физической культуре Федотова И.С. изготовила и внедрила в работу детского сада нетрадиционное оборудование для занятий и закаливания из конского волоса – массажные дорожки, веревочки здоровья и чудо-клубочки. Это оборудование изготовлено из чисто экологического материала, конский волос обладает уникальными целебными свойствами, внутри он полый и это обеспечивает ему дополнительные теплоизолирующие свойства и легкий вес. Конский волос способен нейтрализовать отрицательные электрические заряды – это помогает снимать боли и нервное напряжение, имеет целебные качества и оберегающие свойства, оказывает тонизирующее воздействие на биологически активные точки, кровообращение, состояния мышц и суставов, дает положительную энергетику.



Весной занимаемся ходьбой на лыжах, это занятие у детишек вызывает восторг, с большим удовольствием бегут на выложенную и проверенную лыжню.

По годовому плану проводятся спортивные праздники, соревнования и товарищеские встречи между садами округа, где наши воспитанники занимают почетное первое место.



Профилактические мероприятия

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

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников:

- Витаминизация третьих блюд;
- Во время эпидемий – ароматерапия, элеутерокок;
- Точечный массаж;
- Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия;
- Комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки;
- Дыхательная гимнастика;
- Снятие умственной усталости во время занятий (*релаксационные паузы, физкультминутки*)
- Прогулки + динамический час.



Создание эмоционально-благополучной атмосферы

Важнейшим фактором для всех участников образовательного процесса, влияющим на эмоциональное состояние, является окружающая их среда. Для организации работы важно, чтобы уже на уровне осознания, педагоги были сориентированы не только на создание предметно-развивающей среды, но и эмоционально-развивающей среды в ДООУ, т.е. среды, способствующей разностороннему и полноценному развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка дошкольного возраста как условия его дальнейшего успешного и гармоничного развития. Немаловажную роль в организации эмоционально-развивающей среды в детском саду принадлежит педагогу-психологу как педагогу, несущему определенную ответственность за соблюдение в детском саду психологических условий, необходимых для полноценного психологического развития и формирования личности ребенка на каждом возрастном этапе.



Мы стремимся своевременно выявлять такие особенности ребенка, которые могут привести к определенным сложностям, отклонениям в интеллектуальном и эмоциональном развитии, в его поведении и отношениях, а также в рамках психопрофилактической и просветительской работы. Приобщаем воспитателей и родителей к психологическим знаниям, повышаем уровень их психологической культуры, знакомим воспитателей и родителей с основными закономерностями и условиями благоприятного психического развития ребенка. Разъясняем результаты психологических исследований, формируем потребность в психологических знаниях и желание использовать их в работе с ребенком или в интересах развития собственной личности, а также стараемся достичь понимания необходимости работы психолога в детском саду.



Предметная среда и общая обстановка в группе также имеют важное значение для воспитания дружеских взаимоотношений и радостного настроения детей. В группе создать специальные уголки и зоны для игр. Также формированию благоприятной обстановки в группе способствует создание единой системы традиций и ценностей, чему способствуют ритуалы начала и завершения дня, празднование дня рождения воспитанников и т.д.

В каждой группе детского сада создаётся психологически комфортная среда для детей.

- Центр природы. В аквариуме водятся улитки, растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.
- Центр релаксации. Умиротворяюще действуют на детей игры с песком, с водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, и являются успокаивающим и расслабляющим действием.
- Центр уединения. Для реализации индивидуальной потребности ребенка в покое.
- Центр настроения. Умение сопереживать друг другу, делить радость и печаль, способствует сплочению детского коллектива.

Для создания благоприятной атмосферы в группе родители и сотрудники детского сада поддерживают тесный контакт. Воспитатели оказывают родителям необходимую им педагогическую помощь в процессе ежедневного общения с ними, консультирования через материалы родительского уголка. Ведь эмоциональная стабильность и отсутствие психологического напряжения у ребенка в семье, оказывает большое влияние на благоприятный климат в детском саду.





Взаимодействие с родителями

Наша задача по обеспечению и воспитанию счастливых, физически, психически, психологически здоровых детей не может быть осуществлена без взаимодействия с родителями в интересах ребенка. «Семья для ребенка – это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания и здесь происходит его социальное рождение.

И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «все вместе»: детский сад, семья, общественность».

Мы считаем, что совместная работа с семьей должна строиться на:

- единстве;
- систематичности, последовательности;
- индивидуальном подходе к каждому ребенку;
- взаимном доверии и взаимопонимании педагогов и родителей.





Наши родители – активные участники образовательного процесса, главные помощники в организации мероприятий. Проводим множество совместных праздников и развлечений, где дети и их родители выступают в роли слаженной и дружной команды.





Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ направлена и способствует сохранению физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка.

Выбор конкретных средств и методов подобран в ходе многолетней работы с детьми дошкольного возраста.

