

Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровья личности, а, следовательно, здоровья общества в настоящем и будущем. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки ЗОЖ, потребность в активном образе жизни, систематических занятиях физкультурой и спортом. Поэтому, важно сформировать привычку поддерживать свое здоровье, что является важным компонентом жизнедеятельности современного человека.

Всем известно, что самым ценным для нас является здоровье. А сохранение здоровья детей, в частности детей с особыми образовательными потребностями – это приоритетная задача всего педагогического коллектива.

Что же такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков.

В ФГОС ДО одной из важнейших задач указана «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия (п. 1.6 ФГОС ДО), а также приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни и овладение его элементарными нормами и правилами.» (п. 2.6 ФГОС ДО).

Укрепление здоровья решает так же большую социальную проблему:

- формирование правильных двигательных умений сохранит жизнь детей, а потом и взрослых;
- занятия спортом отвлечет детей от улицы и неблагоприятных влияний.

Гармонизация психической стороны личности ребенка посредством физической культуры так же благотворно влияет на подрастающее поколение. В связи с этим сегодня становятся актуальным оздоровительное направление в работе МБДОУ, направленное на сохранение и укрепление здоровья, развивающее физические и психические качества детей. Работа педагогического коллектива нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно — волевых качеств.

В МБДОУ проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий :

1. Соблюдение температурного режима согласно нормам СанПиН
2. Правильная организация прогулок.
3. Соблюдение сезонности одежды.
4. Облегченная одежда в помещении детского сада.
5. Гимнастика после сна.
6. Закаливающие процедуры, укрепляющие терморегулирующий аппарат.
7. Летом ходьба босиком.
8. Витаминотерапия.
9. Режим сквозного проветривания и кварцевания групп и помещений.
10. Динамическая пауза.

В МБДОУ с целью оздоровления детей дошкольного возраста используются как стандартные, так и коррекционные технологии:

Пальчиковая гимнастика.

Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих правил:

- такие игры должны использоваться систематически и ежедневно, во время любого режимного момента и в свободное время утром и после сна — по 2 -3 минуты — главное ребенку должно быть интересно;
- длительность упражнений зависит от эмоционального отклика детей, нельзя заставлять делать их насильно.

Дыхательная гимнастика.

Правильное дыхание — необходимое условие полноценного физического развития. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание — условие здоровья ребенка, профилактическое средство против респираторных заболеваний.

Динамические паузы.

Систематическое применение двигательных игр — разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и физическом уровне. Они могут проводиться в начале, середине или конце занятия. В начале дня или перед занятием они помогут детям собраться, настроиться на работу, а в середине и в конце занятия — восстановить внимание, работоспособность, активизировать память, снять напряжение и расслабиться. Продолжительность разминки регулируется в зависимости от возраста. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой.

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Ее основная цель — профилактика нарушения зрения.

Гимнастика пробуждения.

Одной из главных особенностей нервной системы детей — медленное переключение из одного состояния в другое. Поэтому с детьми необходимо проводить специальные упражнения, позволяющие им перейти к бодрому состоянию после сна. Гимнастика пробуждения включает: звуковое или голосовое пробуждение, игры в постели или легкий массаж, бег босиком из спальни в группу, ходьба по дорожкам здоровья.

Музыкотерапия — воздействие музыки на организм человека с терапевтическими целями. В дошкольном возрасте восприятие отдельных музыкальных произведений и звуков природы способствует достижению седативного или возбуждающего эффекта в зависимости от цели педагога.

Песочная терапия – работа с песком, стабилизирующая эмоциональное состояние детей. Этот вид терапии развивает тонкую моторику, стимулирует тактильные ощущения, нормализует мышечный тонус. Песок и теплая вода обладают релаксирующим действием.

Игры на координацию речи с движением – игровая деятельность, направленная на развитие общей моторики детей. Двигательная активность улучшает работоспособность, эмоциональное состояние детей, активизирует внимание, память, мышление. Движения способствуют развитию физиологических систем растущего организма

Главной целью МБДОУ является формирование здоровья детей, а, следовательно, необходимо формировать здоровье - укрепляющее пространство в МБДОУ.

Физическое воспитание в МБДОУ осуществляется в разнообразных формах организации двигательной деятельности воспитанников, на физкультурных занятиях и т.д.