Реализация здоровьесберегающей системы работы в условиях детского дошкольного учреждения на примере группы «Солнышко» МБДОУ № 193

Воспитатель Жигарева Марина Викторовна

 Здоровье ребёнка, его полноценное развитие - это основа формирования личности. Поэтому приоритетным направлением в работе нашей группы является создание условий, содействующих сохранению и укреплению здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма и приобщение к спорту.

 Для успешного решения этих задач педагогами и медицинскими работниками нашего детского сада была разработана система физкультурной и оздоровительно-профилактической работы, которая постоянно совершенствуется.

 Система включает: физкультурные занятия в режиме дня (физкультурные занятия в спортивном зале, физкультурные занятия на прогулке), оздоровительно-профилактическую работу (корригирующая гимнастика, психогимнастика, подвижные игры на прогулке, физкультминутка, точечный массаж, использование тренажеров, закаливающие мероприятия), активный отдых (музыкально-спортивные праздники, спортивные развлечения, экскурсии на природу), спортивные мероприятия (шашечный турнир, «Весёлые старты», малые олимпийские игры, Академия «Фокс», военно-спортивная игра «Зарница», карнавал 1 июня).

 Система предполагает создание необходимых условий: в физкультурном зале имеется необходимое современное оборудование для занятий (гимнастическая стенка, велотренажёры, силовые тренажёры, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, сухой бассейн для малышей и др). На территории оборудованы спортивные площадки для игры в футбол, баскетбол, волейбол. Имеется полоса препятствий.

 Серьёзное внимание уделяется не только организации предметно-пространственной среды, но и её цветовому решению. Цвет стен групповой комнаты, физкультурного зала, весь интерьер детского сада, включая оборудование и инвентарь, тщательно подобраны и нацелены на достижение желаемого профилактического или реабилитационного эффекта.

 Территория вокруг детского сада хорошо заасфальтирована, это позволяет детям кататься на роликовых коньках, велосипедах и самокатах. В зимнее время заливается каток и прокладывается лыжня.

 Территория детского сада оборудована таким образом, чтобы родители, забрав ребёнка из детского сада, или в выходной день могли здесь отдыхать или заниматься спортом.

 При проведении физкультурных занятий как традиционных, так и нетрадиционных осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям: при определении нагрузок учитывается уровень физической подготовленности и здоровья, половые различия.

 Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и его укреплении, приобщения к здоровому образу жизни. Важную роль здесь играет семья. Положительные результаты достигаются при умелом сочетании различных форм сотрудничества, при активном включении в работу всех членов семьи и детского сада. Поэтому особое внимание мы уделяем внедрению новых нетрадиционных форм сотрудничества, направленных на организацию работы с семьёй:

- наглядно-информационные: открытые занятия, дни открытых дверей, информационные стенды, выпуск настенных газет, интерактивные доски, сайт детского сада;

- познавательные: мастер классы для родителей, мастер классы родителей для родителей и мастер классы родителей для детей;

- досуговые: районные соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья», спортивные праздники и развлечения «День семьи», открытие и закрытие катка, «Малые олимпийские игры», День защитника отечества, участие родителей в конкурсах, в выставках, в театральных постановках, встречи с родителями- спортсменами.

 При таком комплексном подходе родители становятся самыми активными помощниками и верными соратниками для нас в любом деле.

 Также непосредственно в нашей группе ведётся активная работа по оздоровлению детей. Проводятся занятия пальчиковой гимнастикой, ведётся активная работа по пропаганде здорового образа жизни, как среди детей, так и их родителей. В течение дня мы занимаемся играми, развивающими мелкую моторику. Это различные мозаики, пальчиковая гимнастика, перебирание гороха и фасоли, ниткография, пластилинография. Ежедневно проводится с детьми точечный массаж, массаж ладоней рук грецким орехом или сосновой шишкой («Волшебный орешек»).

 Так как систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды, приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к вирусным заболеваниям, оказывает положительное влияние на общее состояние и поведение ребёнка, большое внимание уделяется закаливающим процедурам. После сна проводится «солевая дорожка». Ещё один способ закаливания - это прогулки босиком. Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

 Инновацией нашей работы по сбережению здоровья стала «Скандинавская» ходьба с лыжными палками». Ходьба с палками, или северная ходьба, скандинавская ходьба, финская ходьба  – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. При таких прогулках работают 600 мышц тела человека, что составляет 90% всей мышечной системы. Расход энергии увеличивается на 40-45% по сравнению с обычной быстрой ходьбой без палок.

 При введении нового вида ходьбы мы использовали постепенное увеличение физической нагрузки, а также планомерное повышение самостоятельности в выборе объектов познания в пеших прогулках.

  Такой ходьбе легко научиться, и она имеет много преимуществ:

-улучшает сердечную деятельность и кровообращение;

-улучшает работу легких;

-активизирует процессы обмена веществ;

-укрепляет мышцы туловища;

-уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы;

-оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию

-повышает стрессоустойчивость организма, это возможность получить массу удовольствия.

 Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направления спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям и дает положительные результаты для сердца, сосудов, дыхания и развития мышц, т.е. позволяет себя поддерживать в хорошей физической форме.

 С 2008 года на территории детского сада силами родителей заливают каток. Открытие катка всегда проходит очень весело. Педагоги, родители и дети наряжаются в костюмы и устраивают театрализованное представление. Коньки - это такой вид спорта, где новичок получает не меньше удовольствия, чем опытный мастер. Катание на коньках укрепляет мышцы ног, спины, связки, воспитывает чувство равновесия, координации движений. При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития личности. Поэтому в нашей группе каждую прогулку в зимнее время года проводятся занятия по обучению детей катанию на коньках и лыжах. Занятия проводятся по методике В. И. Усакова «Первые шаги к физическому совершенству», в которой рассмотрены теоретические и практические основы первоначального обучения детей спортивным упражнениям: ходьбе на лыжах, катанию на коньках в условиях детского сада. Немаловажен в работе и личный пример педагогов, мы уверенно стоим на лыжах, роликовых и фигурных коньках.

 Таким образом, в нашем дошкольном учреждении построена система здоровьесбережения и организации необходимого уровня двигательной активности детей. Дети нашего дошкольного учреждения отличаются высоким уровнем физического развития, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям, а также высоким процентом посещаемости в течение года, что и подтверждается результатами тестирования всех специалистов дошкольного учреждения. Благодаря пропаганде здорового образа жизни, дети из нашей группы «Солнышко» помимо детского сада занимаются в различных спортивных секциях. И нам есть чем гордиться. Выпускники нашего детского сада радуют нас своими спортивными победами, входят в состав молодёжной сборной России по спортивной гимнастике, имеют высокие спортивные разряды.