

ОПТИМИЗАЦИЯ РАБОТЫ ДОУ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Т.И. Дашкевич

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому направлению развития детей
№ 31 «Алёнушка» города Лесосибирска»*

Развитие человека, степень полезности его обществу во многом определяется уровнем его здоровья, объёмом и качеством его физического и психологического потенциала. Трудно обозначить, когда и где в жизни человека закладывается фундамент здоровья. Этот процесс начинается еще до рождения, продолжается всю жизнь и складывается из многих составляющих: здоровья родных, собственного поведения и отношению к здоровью, наследственности, образа жизни, состояния окружающей среды и многих других экологических и социальных факторов. Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление - “Развивающая педагогика оздоровления” (автором является В.Т. Кудрявцев). Цель педагогики оздоровления - сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. В своей работе я первостепенное значение отвожу именно этой проблеме. Для достижения оптимальных результатов в формировании здорового образа жизни в нашем детском саду, помимо традиционных (физические упражнения, гимнастика, подвижные и спортивные игры), используются следующие оздоровительные технологии, методы и приемы:

Утро радостных встреч. Доброжелательное отношение к пришедшему ребенку, атмосфера дружественного участия позволяют положительно настроить детей на предстоящий день, снять тревожность, усталость, возможную замкнутость. Этому способствует улыбка, рукопожатие, поглаживание, теплая радушная встреча, несколько ободряющих слов, заинтересованное отношение к настроению, самочувствию ребенка.

Ежедневно в своей работе с детьми используем **пальчиковую гимнастику**. Систематические упражнения пальцев являются мощным

средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.

Большое внимание уделяем сохранению зрения детей.

Проводим **зрительные паузы**, которые можно использовать в любое время дня (дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком и т.д.). Также используем различные упражнения для глаз, такие как «Мотылек» (быстро и легко моргать глазами), «Заборчик» (поднимать глаза вверх и опускать вниз) и т.д.

Зрительная гимнастика даёт возможность глазам справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся в изобразительной деятельности, при рассматривании картин, при длительном наблюдении и т.п.

Зрительные ориентиры (пятна), которые развешаны по всей группе, снимают утомление глаз и выполняют цветотерапевтическую функцию:

Красный – стимулирует детей в работе, усиливает внимание.

Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению, дарят тепло, оптимизм, радость.

Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе, способствуют общению, это цвет надежды и вдохновения.

В течение дня используем упражнения, способствующие психологической комфортности детей, что обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Мы используем приемы **самомассажа от простуды** (автор А.И. Уманская) 1-2 раза в день. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Составлены схемы биологически активных точек для каждого ребенка.

Одним из самых важных элементов всех здоровьесберегающих технологий является закаливание. Самым доступным закаливающим средством в детском саду является **хождение босиком**. Активным пропагандистом этого метода закаливания является Ю.Ф. Змановский. Установлено, что на подошвенной поверхности стопы имеется значительно больше температурных рецепторов, чем на остальных участках кожи, которые рефлекторно связаны со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, а также со всеми внутренними

органами. В нашем детском саду этот самый распространенный способ закаливания несколько модернизировался в **бег босиком** после дневного сна с постепенным увеличением нагрузки в соответствии с возрастом и состоянием здоровья детей. После бега обязательно проводим комплекс **дыхательной гимнастики** (по В.Т. Кудрявцеву). Строго соблюдаем индивидуальный подход к ослабленным детям и в период после болезни. Бег босиком чередуется со следующим видом закаливания: **хождение по солевым и рефлекторным дорожкам** («рижский» метод закаливания), обладающий большим оздоровительным эффектом, закаливая и стимулируя биологически активные точки на подошвах ног. Проводится также после дневного сна, в теплое время года.

Для детей младшей и средней группы мы используем **«гимнастику пробуждения»**. Дети, постепенно просыпаясь после дневного сна, лежа в кроватках, выполняют комплекс упражнений. Здесь тоже присутствуют закаливающий момент – смена температурного режима и закаливание воздухом. И, конечно, дети получают массу положительных эмоций при пробуждении.

Очень простой и эффективный способ оздоровления – **полоскание горла и ротовой полости** отварами трав, кипяченой водой с понижением температуры. Это и закаливание и профилактика кариеса. После утренней прогулки, во время умывания мы с детьми **промываем носовые пазухи с детским мылом**. Этот прием нам подсказали родители, услышав о нем в телевизионной программе «Здоровье» - это, по опыту применения, очень эффективно для профилактики ОРЗ, так как все микробы и вирусы попадают в организм в основном через носоглотку.

С целью увеличения двигательной активности, повышения работоспособности детей на занятиях в дни, когда по расписанию нет занятий по физической культуре, мы проводим между занятиями **«мини-физкультуру» в форме народных подвижных игр** в музыкальном зале. Это занимает немного больше времени, чем физминутка, но для детей доставляет больше пользы и радости.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет им удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Музыка действует особенно эффективно на очень активных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мы широко используем музыкальное сопровождение во всех видах деятельности в детском саду. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Совместно с музыкальным руководителем составили картотеку музыкальных произведений, звуков природы и т.п.

Активно используем **оздоровительные силы природы**, которые имеют огромное значение для здоровья детей (регулярные прогулки на свежем

воздухе, экскурсии, походы в березовую рощицу на берегу Енисея, солнечные, воздушные и водные ванны (выносим большой надувной бассейн на улицу), ароматерапию; витаминотерапию и т.д.

Г.А. Сперанский писал: “День, проведенный ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. Мы с детьми стараемся как можно больше находиться на свежем воздухе, если позволяет погода, переносим организованную деятельность по физическому воспитанию на улицу.

Работу по формированию потребности у детей в здоровом образе жизни невозможно проводить без тесного **взаимодействия с родителями**. Родители активно принимают участие в совместных спортивных мероприятиях, экскурсиях, походах, направленных на оздоровление детей. На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребёнка. Вместе составляем памятки по укреплению здоровья, предлагаем картотеки различных упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, предлагаем папки – передвижки, приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок, проводим анкетирование. В приемной вывешивается «Уголок здоровья», в который записываются антропометрические данные, состояние зубов (поощряются дети, посетившие стоматолога), ставится отметка о пропусках детского сада, наличие детского спортивного уголка дома и т.д. Ежемесячно подводим итоги и вручаем призы детям, набравшим самое большое количество «улыбочек».

Также разработан и ведется «**Дневник успехов и домашних заданий по физическому воспитанию**» для детей, имеющих низкий уровень физического развития. В конце каждой недели дневник с рекомендациями, с обязательной отметкой об успехах ребенка, даже минимальных, отдается домой родителям. В дневнике есть графа для обратной связи – если что-то не получается дома, родители указывают, затем мы совместно пытаемся научить ребенка именно этому упражнению.

Таким образом, реализуя комплексную программу, используя оздоровительные технологии, методы и приемы, мы пришли к следующим **результатам:**

- отмечается положительная динамика роста индекса здоровья воспитанников (с 15% до 23 %) последние два года;
- по результатам социометрии уровень эмоционального благополучия в группе воспитанников стабильно сверхвысокий – составляет 65%;
- по результатам анкетирования наблюдается рост заинтересованности родителей вопросами воспитания потребности в ЗОЖ.

В этом году мы с детьми участвуем в III Всероссийском конкурсе «К здоровой семье через детский сад» (г. С-Петербург) в номинации «Традиции и инновации в организации оздоровления и воспитания дошкольников через взаимодействие

с семьей». В рамках конкурса мы представили описание проводимой нами оздоровительной работы в ДООУ, а также участвовали в мониторинге здоровья воспитанников. После проведения весеннего мониторинга мы получим сравнительное компьютерное заключение по состоянию здоровья наших воспитанников и заключение об эффективности совместного с родителями оздоровления и воспитания детей по сравнению со средним результатом участников конкурса.

Таким образом, в результате совместной с родителями работы мы формируем у детей осознанное отношение к своему здоровью, учим ценить, беречь и укреплять это бесценный дар - Здоровье.

Литература:

1. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002. – 64с. (Развитие и воспитание дошкольников).
2. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Физическое воспитание в семье и ДООУ: Методические рекомендации, домашние задания. – М.: Школьная Пресса, 2005. 96с. – («Дошкольная группа». Программа для групп кратковременного пребывания в детском саду). – (Дошкольное воспитание и обучение – приложение к журналу «Воспитание школьников»; Вып. 106).
3. Блогина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112с.
4. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно – оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Режим. Закаливание. Игры и упражнения. – М.: школьная Пресса, 2007. – 64с. («Дошкольное воспитание – приложение к журналу «Воспитание школьников». Вып. 167); (Здоровый образ жизни).
5. Береснева З.И., Казаковцева Г.Н. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДООУ / Под ред. Бересневой З.И. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32с. (Серия «Библиотека руководителя ДООУ»).
6. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (Дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.- 296с.: илл.