

## **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОУ**

*Кузнецова Людмила Геннадьевна, воспитатель МКДОУ «Детский сад № 31  
«Алёнушка»*

В последнее время приоритетным направлением деятельности большинства учреждений становится оздоровление детей. Это вызвано целым рядом объективных причин. Данные управления здравоохранения свидетельствуют о снижении числа абсолютно здоровых детей и росте заболеваемости дошкольников по всем классам болезни. Таким образом, поиск эффективных мер, направленных на оздоровление детей, приобретает первостепенное значение. Здоровье, по определению Всемирной Организации Здравоохранения, это соотношение полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. С целью более эффективной работы по оздоровлению дошкольников в детском саду в рамках образовательной программы ДОУ реализуется парциальная программа «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» В.Т. Кудрявцева, помогающая формировать двигательную сферу и создавать психолого-педагогические условия развития здоровья детей на основе их творческой активности. Поскольку физическое здоровье воспитанников образует неразрывное единство с их психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути достижения физического и психического здоровья пронизывают всю организацию жизни в детском саду. В этом помогает реализация парциальной программы социально-эмоционального развития «Я-ты-мы», составитель О.Л. Князева. Занятия проводятся педагогом-психологом совместно с воспитателями, учат детей выражать свои мысли, видеть эмоциональное состояние другого и собственный эмоциональный образ, развивают эмоциональную произвольность, учат конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от раздражительности, разрешать конфликтные ситуации и т. д.).

Особое внимание в оздоровительной работе уделяется созданию здоровьесберегающего пространства в ДОУ, формированию осознанного отношения к своему здоровью всех участников воспитательно-образовательного процесса. А это невозможно без применения **здоровьесберегающих технологий**. Одним из самых важных элементов всех здоровьесберегающих технологий является закаливание. Как средство повышения защитных сил организма оно возникло в глубокой древности. Одним из наиболее известных исторических примеров является опыт Древней Спарты, в которой, как писал Плутарх, закаливание мальчиков, будущих воинов, начиналось с грудного возраста, затем с семи лет они начинали ходить босиком в любую погоду и облегченной одежде, купались в холодной воде и т.д. Таким образом, 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 – это *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)- проводится также после дневного сна. Обладает большим оздоравливающим эффектом, закаливая и стимулируя биологически активные точки на подошвах ног.

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.

На протяжении всей педагогической деятельности использую *технологии профилактики нарушений зрения* (по Базарному, Ковалеву) в группе имеется большое количество различных зрительных тренажеров, которые используются как в повседневной деятельности, так и во время проведения занятий.

Данные оздоровительные технологии и приемы используются ежедневно и стали неотъемлемой частью разработанного в ДОУ здоровьесберегающего режима дня. Совместно со старшей медсестрой и инструктором физкультуры мы разработали перспективно-тематическое планирование работы *кружка «Здоровячок»* для ослабленных и часто болеющих детей на основе *принципов и основных положений*, разработанных доктором медицинских наук Ю.Ф. Змановским:

- применение психологических средств и методик;
- реализации системы закаливания;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- необходимость преобладания цикличных, прежде всего беговых, упражнений и их комбинаций;
- целесообразность частой смены упражнений при многократной (8-12 раз) повторяемости каждого;
- необходимость формирования у детей осознанного отношения к выполнению упражнений;

- обеспечение положительных эмоций во всех видах двигательной активности;
- обязательное использование подвижных игр с циклическими упражнениями.

В составлении комплексов упражнений на исправление осанки нам помогали врач кабинета лечебной физкультуры городской поликлиники № 1. План работы и комплексы упражнений утверждены заведующей детской поликлиникой № 1. Занятия проводятся во вторую половину дня три раза в неделю. После занятий дети обязательно принимают витаминизированный фиточай. В оздоровительную группу мед.сестрой отбираются 7-8 часто болеющих детей: первая половина года- младшая и средняя группы, вторая половина года – старшая и подготовительная группы.

В ДОУ разработана базовая *оздоровительная программа*. В настоящее время эта программа утверждена на педсовете и реализуется в ДОУ. Ежегодно на каждую группу составляется план реализации оздоровительной программы, где прописываются закаливающая, профилактическая, просветительская, физкультурно-оздоровительная и досуговая деятельность с обязательным включением родителей.

Таким образом, реализуя профилактические и оздоровительные мероприятия в рамках образовательной программы, используя парциальные программы и педагогические технологии, мы пришли к следующим **результатам**:

- отмечается положительная динамика роста индекса здоровья воспитанников;
  - по результатам оздоровительной работы кружка «Здоровячок» отмечается улучшение состояний здоровья ослабленных детей и сокращение числа часто болеющих детей (снижение заболеваемости во время занятий -40%);
  - по результатам социометрии уровень эмоционального благополучия в группе воспитанников стабильно сверхвысокий – составляет 65%;
  - отмечается положительная динамика усвоения парциальной программы «Я-ты-мы»/ сост. О.Л.Князева;
- отмечается рост высокого уровня усвоения комплексной программы, реализуемой в ДОУ;
- по результатам анкетирования: повысилось понимание родителями значимости проведения утренней гимнастики на 20%, необходимости закаливания – на 40%, использования подвижных игр (двигательная активность) на 30%; повысился уровень ответственности родителей за сохранение здоровья своих детей и формирования ЗОЖ (с 60% до 90%).