

Российская Федерация  
Ханты – Мансийский автономный округ - Югра  
(Тюменская область)  
Муниципальное образование Октябрьский район  
Управление образования и молодёжной политики администрации Октябрьского района

---

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большелеушинская средняя общеобразовательная школа»**

**Усилия по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в МБОУ  
«Большелеушинская СОШ»**

**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков. Для всех людей на Земле самым ценным является **здоровье**. А **здоровье** наших детей – это двойная ценность, потому что дети – самое дорогое, что у нас есть в жизни.

**ФГОС ДО** " направлен на решение следующих задач: охрану и **укрепление** физического и психического **здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия. " "Физическое развитие включает приобретение опыта в становлении ценностей **здорового образа жизни**, овладении его элементарными нормами и правилами. "

В настоящее время **здоровью** детей уделяется большое внимание, так как в детстве происходит развитие и становление личности человека, все, что приобретено ребенком в детстве, в том числе и **здоровье**, **сохраняется потом на всю жизнь**. Привычка быть **здоровым**, поддерживать свое **здоровье** является важным компонентом жизнедеятельности человека.

Проблемы со **здоровьем** наблюдаются уже в **дошкольном возрасте**, а к началу учебы в школе они увеличиваются. Поэтому **сохранение и укрепления здоровья детей дошкольного** возраста важно для дальнейшей продуктивной учебы детей в школе. **Укрепление здоровья** посредством физического воспитания решает так же большую социальную проблему. Во-первых, формирование правильных двигательных умений **сохранит жизнь детей**, а потом и взрослых, во-вторых – 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 воспитательное **оздоровительное** направление в работе в ДОУ, направленные на **сохранение и укрепление здоровья молодого поколения**, развивающие физические и психические качества детей. Работа педагогов нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактики 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 детском саду проводится обширный комплекс **оздоровительных мероприятий** :

1. Соблюдение температурного режима согласно СанПиНа.
2. Правильная организация прогулок.
3. Соблюдение сезонности одежды.
4. Облегченная одежда в детском саду
5. Гимнастика после сна.

6. Закаливающие процедуры.
7. Полоскание рта лечебными настоями трав прохладной водой.
8. Летом ходьба босиком по спортивной площадке.
9. Витаминотерапия.
10. Фитотерапия.

Физическое воспитание в **дошкольном** образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности. В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребёнком на основе лично — ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика, при наличии соответствующих условий организуется обучение детей плаванию. Главной целью **дошкольного** образовательного учреждения должно стать формирование **здоровья детей**, а, следовательно, необходимо формировать **здоровье укрепляющее пространство в ДОУ**.

Режим — основа жизни детского сада. Именно он призван обеспечить спокойную жизнь ребенку, оградить его от стрессовых факторов, **укрепить здоровье**. Соблюдение режима детского сада непосредственно связано с соблюдением режима в семье. Поэтому воспитатель должен осуществлять просвещение родителей и активно привлекать их к деятельности детского сада. Другой аспект соблюдения режима — это рациональное построение занятий, их соотношение со свободной деятельностью детей.

Среди многих факторов оказывающих влияние на **здоровье детей**, первое место занимает физическая культура. Занятия физкультурой способствуют гармоничному развитию тела, быстрому восстановлению умственной работоспособности. Но физкультурные занятия предусмотренные программой не могут восполнить дефицит двигательной активности. Поэтому возникает необходимость введения в воспитательно — образовательный процесс различных форм физической деятельности. Таковыми формами являются: физкультурные развлечения, досуги, подвижные игры, физкультминутки, гимнастика пробуждения и т. д. Наибольший **оздоровительный** эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе, особенно в течение круглого года. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

В холодное время года при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить четкую правильную их организацию и методику. Организационно физкультурные занятия лучше проводить перед или в конце прогулки, увеличивая время пребывания детей на свежем воздухе. В ненастные, дождливые дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах.

Основная задача утренней гимнастики — **укрепление и оздоровление организма ребенка**. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно

к простудным заболеваниям. Прогулки состоят из подвижных и спортивных игр, эстафет и соревнований, для этого на каждом участке предусмотрено физкультурное оборудование: лестницы, змейки, дорожки для бега, кольца для мячей, оборудование для подлезания, перешагивания, перелезания, площадки для подвижных игр, игровое оборудование.

При проведении занятий, применяются физкультминутки, направленные на **сохранение и укрепление здоровья малышей**. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, шеи, рук, ног.

Чтобы предупредить простудные заболевания детей, надо систематически **укреплять** их терморегулирующий аппарат. В детском саду мы можем осуществлять закаливание детей естественными факторами.

Закаливание – одно из эффективных средств **укрепления здоровья** и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Воздушные ванны считаются самыми нежными, безопасными и доступными. Необходимо следить, чтобы группа постоянно проветривалась, занятия гимнастикой и подвижными играми должны проходить при открытых форточках. Непременный элемент закаливания — длительное пребывание на свежем воздухе: летом в течение всего дня, весной, зимой, осенью — не менее 3–4 часов. В качестве основных средств закаливания **рекомендуется использовать естественные природные факторы**: воздух, вода, солнечный свет - при обязательном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.
3. Постепенность в увеличении силы воздействия природного фактора.
4. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.
5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Первым требованием для проведения закаливания детей в **дошкольном** учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего, обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок.

Хорошим средством закаливания, **укрепления** и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время ходить босиком по хорошо очищенному грунту (*трава, гравий, песок*). Для этого на участках детских садов можно создать «*Тропу здоровья*». Начинать эту работу надо в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 - 3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22 - 20 град. С. Затем дети продолжают ходить босиком в помещении. Для детей 5 - 7 лет можно **рекомендовать** проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (*в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром*).

Технологии **оздоровления детей дошкольного возраста** :

1. Пальчиковая гимнастика. Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих правил: такие игры должны использоваться систематически и ежедневно; во время любого режимного момента — главное ребенку должно быть интересно; длительность упражнений зависит от эмоционального отклика детей, нельзя заставлять делать их насильно. Такую работу можно проводить во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна — по 2 -3 минуты.

2. 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. Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила: дышать с удовольствием, концентрировать внимание на дыхательном упражнении, дышать медленно, дышать носом.

3. Динамические паузы. Систематическое применение двигательных игр — разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном 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. В детском саду используются физкультминутки под стихотворные тексты, надо помнить: содержание текста должно сочетаться с темой занятия, стихи с четким ритмом, под них легче выполнять движения; текст произносится взрослым, чтобы у ребенка не сбилось дыхание.

4. Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Ее основная цель — профилактика нарушения зрения. Предлагается следующее упражнение для усиления мышц глаз и зрения: Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.

5. 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 должна включать в себя: звуковое или голосовое пробуждение, игры в постели или легкий массаж, бег босиком из спальни в группу, ходьба по дорожкам **здоровья**.

6. Самомассаж кистей и пальцев рук – активное механическое воздействие на нервные окончания с помощью различных приспособлений: массажных шариков, шестигранных карандашей, сосновых и ольховых шишек, грецких орехов, массажных щеток. Кинестетические импульсы, идущие от пальцев рук, изменяют функциональное состояние коры головного мозга, усиливают ее регулирующую и координирующую функции.

7. Музыкаотерапия – 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.

8. Пескотерапия – работа детей 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.

Технологии **оздоровления детей с ОВЗ** :

9. Биоэнергопластика – синхронные ритмичные движения артикуляционного аппарата и кисти руки. Совместные движения руки и артикуляционного аппарата помогают

активизировать распределение биоэнергии в организме. Это оказывает благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей. Отмечаются положительные изменения в виде улучшения работоспособности, внимания, памяти, мышления, речи.


10. Психогимнастика – комплекс специально подобранных этюдов, направленных на развитие и коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка. Вызывание у ребенка **здоровьесоздающих эмоций** (*интереса, радости, спокойствия, удивления, сочувствия*) улучшает психическое **здоровье детей**. Психогимнастика способствует преодолению страха, тревожности, агрессивности, дети учатся сопереживать.

11. 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.

12. Расслабляющие упражнения – коррекционный прием, направленный на снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей. Умение расслабляться и регулировать мышечный тонус помогает детям с заиканием, неврозами, высокой тревожностью.

13. Хромотерапия – терапевтическое воздействие цвета на организм человека. Энергия цвета оказывает положительное воздействие на психику ребенка, может создавать определенный эмоциональный фон, обладает стимулирующим, расслабляющим, успокаивающим эффектом.

Результатом работы по **сохранению и укреплению здоровья детей** являются показатели: уменьшение доли часто болеющих детей, уменьшение количества дней по болезни ОРВИ, уменьшение числа дней, пропущенных в среднем одним ребенком по болезни.

Заместитель директора по дошкольному образованию :  /Груздева И.В./