

Здоровьесбережение в ДОУ в условиях реализации ФГОС ДО

**Подготовила:
Воспитатель
Иванова Елена Валентиновна**

В настоящее время проблема оздоровления стала особенно актуальной в связи с устойчивой тенденцией к ухудшению здоровья дошкольников. В детских садах используются инновационные технологии, вариативные и дополнительные программы, направленные на здоровьесбережение детей. Но пока на настоящий момент невозможно утверждать, что здоровье детей – это уже не проблема. Это задача, которая требует постоянного поиска новых форм и методов работы, поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

А между тем, дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Дошкольный возраст — самый поддающийся воздействиям период. В этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает. Однако, исследования показали, что за последние 10 лет количество детей дошкольного возраста, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в два раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в три раза (В.Р.Кугма, М.И.Степанова).

Увеличилось число ослабленных, часто и длительно болеющих детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые и ЛОР – заболевания.

Поэтому для решения задачи сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, его физическому развитию, формированию привычки здорового образа жизни, а общий объем двигательной активности ребенка составлял не менее 60% времени пребывания в ДОУ.

В настоящее время в детских садах практикуется создание групп оздоровительной направленности для часто болеющих детей (ЧБД). В этих группах уделяется наибольшее внимание эффективному проведению оздоровительных и медико-профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья и снижение заболеваемости часто болеющих детей и оказания помощи родителям (законным представителям) детей. В нашем детском саду функционирует подобная группа для детей младшего возраста. Все необходимые условия для укрепления здоровья детей у нас есть:

- детский сад расположен благоприятной экологической зоне (рядом находится лес, воздух чистый, нет загазованности).

- физкультурный зал, дорожки здоровья, спортивное оборудование, атрибуты для игр.

В группе младшего дошкольного возраста (ЧБД) необходимо создать свою систему физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, которая будет постоянно совершенствоваться. Система здоровьесберегающих технологий в работе с детьми включает в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для профилактики заболеваний в своей группе я провожу, хорошо известную всем традиционную оздоровительную гимнастику после дневного сна. С учетом индивидуальных особенностей детей включает щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Сочетаю с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастики, профилактикой и нарушением осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз комплексы оздоровительной гимнастики после сна составляю на две недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года. Провожу физкультурные занятия.

В нашем дошкольном учреждении имеются все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях. В специально оборудованном зале со всеми необходимыми атрибутами и инвентарем.

Свои занятия организую в игровой форме, немного фантазии - и достаточно сложная для малышей деятельность превращается в увлекательное дело. Хороших результатов в усвоении детьми движений, используя разные способы организации на одном занятии (когда они сменяют или дополняют друг друга). Во время занятий учитываю разную степень их подвижности, дифференцированно подхожу к дозировке физических упражнений. В методике занятий с малышами главное заключается в определении величины необходимой физической нагрузки с учетом индивидуального развития и состояния здоровья каждого ребенка.

Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья, на мой взгляд являются дыхательные упражнения. Прежде, чем проводить дыхательную гимнастику я хорошо проветриваю помещение: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Дыхательная гимнастика в младшем дошкольном возрасте преследует следующие задачи:

повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

развитие дыхательной мускулатуры; увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в легких улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Дыхательные упражнения провожу в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.) В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, игрушек. Контролирую, чтобы вдох у детей происходил только через нос. Кроме дыхательной гимнастики, в своей группе я применяю точечный массаж, который повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, трахеи, бронхов и других органов. Под действием точечного массажа организм сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Также с детьми проводится звуковая, артикуляционная гимнастики; логоритмика (с участием логопеда, музыкального руководителя).

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений.

Большинство детей дошкольного возраста относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья функционального характера). Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Цель детского сада вовремя откорректировать возникающие отклонения в состоянии здоровья и не допустить перехода II группы здоровья в III. В случае же наличия у ребенка хронической патологии важно не допустить обострения основного заболевания.

Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе. Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.