



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «БРУСНИЧКА»

## **Комплекс мероприятий, направленных на укрепления здоровья детей**

*Забота о здоровье – это важный труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы*  
В.А.Сухомлинский

В дошкольном учреждении физкультурно-оздоровительная работа занимает одно из ведущих мест при планировании мероприятий, постоянный и тесный контакт воспитателя и инструктора по физической культуре, с медицинскими работниками детского сада и родителями. Мы не только охраняем детский организм от вредных влияний, но и создаём условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение дня, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Усилия педагогов нашего ДООУ направлены на оздоровление воспитанников, культивирование здорового образа жизни. И это неслучайно, потому что именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования и в Федеральном Государственном Образовательном стандарте ДО.

Цель оздоровительной работы - укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих задач:

1. обеспечение снижения частоты случаев заболеваемости
2. улучшение физического развития детей
3. повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности
4. формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

В октябре месяце каждого учебного года проводим мониторинг здоровья детей, составляем план оздоровительных мероприятий, разрабатываем систему закаливания, которая специально подбирается под каждого ребенка.

Решая задачи по сохранению и укреплению здоровья и физического развития детей, проживающих в условиях Севера, используются различные формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

1. Физкультурные занятия.
2. Утренняя и бодрящие гимнастики.
3. Закаливающие мероприятия.
4. Подвижные игры в течение дня.
6. Прогулки.
7. Физминутки.
8. Самомассаж.
9. Пальчиковая гимнастика.
10. Оздоровительная ходьба и бег на прогулке.
11. Дыхательная гимнастика.
12. Хождение босиком
13. Сон без маечек и пр.



Воспитатели групп совместно с детьми реализуют здоровьесберегающие проекты, в рамках которых в каждой возрастной группе оборудованы центры психологической разгрузки или уголки уединения. Для полноценного физического развития детей и реализации их потребности в движении в нашем детском саду созданы определенные условия. Так, в группах выделено достаточно места для активного движения, создана спортивно-игровая среда: имеется картотека физминуток, самомассажа, различные предметы для выполнения упражнений - кегли, гимнастические ленты, мячи разной величины, скакалки, обручи, кубики, флажки. Совместно с родителями изготовлены разного вида коврики для профилактики плоскостопия, для укрепления мышц пальцев ног, атрибуты для подвижных и малоподвижных игр. Яркость и красота использованных материалов способствует эмоциональному настроению детей, повышению интереса к занятиям, получению удовольствия от выполнения упражнений.



Одним из важнейших средств оздоровления детей является воздух, помещения групп обрабатывается бактерицидной лампой не реже 2-х раз в день. Только тогда, когда воздух будет чистым и не сухим, он будет оказывать общее благоприятное действие на организм ребенка. Этого достигаем сквозным проветриванием в отсутствие детей, которое проводим:

- утром перед приходом детей,
- перед занятием,
- перед возвращением детей с прогулки,
- во время дневного сна,
- после полдника.

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. «В здоровом теле – здоровый дух». Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно используем утреннюю гимнастику и физкультурные занятия 3 раза в неделю. Для физкультурных занятий оборудован спортивный зал, где находятся скамейки, дуги, обручи, мячи разных размеров, спортивный инвентарь, игрушки, спортивные тренажеры, степдоски и т.д. Все это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет малышам упражняться во всех видах основных движений в помещении. А чтобы физкультурные занятия стали более интересными и доступными для детей, мы проводим их, учитывая индивидуальные особенности и физиологические возможности мальчиков и девочек и уделяя внимание каждому ребенку. В старшем дошкольном возрасте третье занятие по физической культуре проходит на улице. Утренняя гимнастика включает в себя элементы психогимнастики в сочетании с кинезиологическими упражнениями. Дети здесь



не просто «работают» - они играют, лепят, разглаживают свое тело. Делая массаж ушей, живота, шеи, головы и рук ребенок воздействует на весь организм в целом. Все это вызывает позитивное целостное отношение к собственному телу.



Ещё одним из эффективных методов укрепления здоровья является закаливание. С помощью специальных процедур повышается устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Эффективность закаливания мы достигаем, используя комплекс традиционных и нетрадиционных способов, который



включает в себя прогулки на свежем воздухе, проветривание, аэрация помещения, полоскание горла, хождение босиком по полу, массажные дорожки здоровья. Систематичность закаливания способствует оздоровлению детского организма, поднимает его настроение, повышает жизненный тонус и «витамины положительных эмоций».



В период повышенной заболеваемости применяются профилактические средства, позволяющие удержать здоровье ребенка в нормальном состоянии. Их можно назвать средствами быстрого реагирования:

1. Смазывание носа оксалиновой мазью.
2. Полоскание рта настоями трав.
3. Оздоровительные коктейли и соки.
4. Чеснок.

Хороший закаливающий эффект дает процедура, выполняемая в системе: полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у детей всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулки всегда сочетаются со спортивными и подвижными играми. Для



укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, применяемые при допустимой температуре, благотворно влияют на организм, повышают тонус нервной системы, увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, для этого в нашем детском саду существуют дорожки здоровья вокруг детского сада.



Все мы знаем, что дыхание – основа жизни. Для того, чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать и укреплять их. У наших детей дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужны специальные дыхательные или звуковые дыхательные



упражнения. Эти упражнения проводим в следующих видах деятельности: утренняя гимнастика на свежем воздухе (весна, лето, осень); бодрящая гимнастика после сна с включением в неё звуковой дыхательной гимнастики; физминутки на занятиях; прогулка; занятия по физическому развитию; занятия по речевому развитию; индивидуальная работа. Для этого используем игры индивидуальные и подгрупповые: «Надуй шарик» - индивидуально; «Кто быстрее надует шарик» - парами, подгруппами в форме соревнования. В этом упражнении развивается не только дыхание, но и мышцы спины. Для часто и длительно болеющих детей предусмотрена дыхательная гимнастика, закаливающая носовое дыхание («Носик гуляет», «Носик балуется», «Носик поёт песенку»). Упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода.



Под руководством специалистов "Детской стоматологической поликлиники г. Ханты-Мансийска" средние, старшие и подготовительные к школе группы в экспериментальном режиме осваивают гигиену полости рта на практике, чистят зубы после каждого приема пищи.



Медицинское обслуживание воспитанников организует "Окружная клиническая больница". Медицинский работник обеспечивает контроль над здоровьем детей, путем ежедневных утренних фильтров, плановая вакцинация детей по календарю прививок ХМАО-Югры, проведение инструктажа с персоналом санитарно-противоэпидемическому режиму в ДОУ и оказанию первой доврачебной помощи, ведение учета расхода и своевременного списания медикаментов, биопрепаратов и перевязочного материала, соблюдение правил хранения и утилизации медицинских препаратов, ведение учетно-отчетной документации, организация карантинных мероприятий, санитарно-просветительской работы с детьми, родителями и персоналом, разработка плана мероприятий по снижению заболеваемости, консультации для родителей по значимости вакцинации детей дошкольного возраста и др.

Мы считаем, здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. С этой позиции в детском саду работа по физическому развитию и оздоровления детей, организована в тесном сотрудничестве с семьей и строится с учетом основных принципов: единство цели и задачи воспитания здорового ребенка. Формами совместной работы с родителями традиционно являются родительские собрания, консультации, Дни открытых дверей, стендовая информация. Но для себя мы определили как наиболее эффективными и действенными такие формы работы с родителями, как активное участие в тренингах, мастер-классах, практикумах, на которых педагоги показывают и обучают родителей пальчиковым играм, гимнастики для глаз, дыхательным и корригирующим упражнениям и т. д. Еще одной из эффективных форм повышения педагогической культуры родителей в области здоровьесбережения является выкладывание на сайте ДОУ информации по данной теме (консультации, практические рекомендации, проведенные мероприятия с детьми и родителями и т. д.)







Семья способна выполнять ведущую роль в процессе физического воспитания детей при наличии понимания важности этой проблемы у родителей и их подготовленности к практическому решению задачи сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры. Такая система работы позволила нам добиться положительный результат в сохранении и укреплении здоровья наших воспитанников. Повысилась двигательная активность. У детей сформировались положительное отношение к здоровому образу жизни, желание заниматься физкультурой и спортом. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется также путем:

- использования подходов, методов и приёмов здоровьесберегающих программ и технологий;
- организации тематических недель «Бережем свое здоровье», «В здоровом теле - здоровый дух», "Неделя здоровья";
- массового участия в спортивных мероприятиях «Кросс наций», «Лыжня России», «День Здоровья»;
- организации малых Олимпийских игр, спортивных праздников для детей и родителей, "Папа, мама, я - спортивная семья", «Веселые старты»;
- участие в окружном конкурсе художественного творчества «Здоровым быть - здорово».