

## **Оздоровительная работа в детском саду**

Об организации оздоровительной деятельности в детском саду

**Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:**

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

- В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.
- На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий» (рукоходы, дуги, мишени для попадания в цель, яма для прыжков в длину), гимнастическими стенками, футбольными воротами.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми разработана система профилактической и коррекционной работы

## **Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

### *Профилактика*

- Точечный массаж по методу Уманской
- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
- Гимнастика с элементами хатха-йога
- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

- Прогулки + динамический час
- Закаливание:
- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Чистка зубов и полоскание полости рта
- Обширное умывание
- Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
- Оптимальный двигательный режим

#### *Коррекция*

Упражнения на коррекцию плоскостопия

*Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ*

- Луковый напиток
  - Лук, чеснок
  - Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой (с 1.10 по 1.05)
- Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:
- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
  - Рациональную неперегревающую одежду детей
  - Соблюдение режима прогулок во все времена года
  - Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой
  - Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

#### *Приготовление:*

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократ), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ. Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

### **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

#### *Группы раннего возраста*

- Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
- Утренняя гимнастика – 8.10
- Точечный массаж в игровой форме
- Постепенное обучение полосканию рта
- Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Перед прогулкой полоскание (приём внутрь 1ч.л.) чесночным настоем
- «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
- Фитонциды (лук, чеснок)

- Луковый напиток во время обеда
- Сон без маек и подушек
- Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
- Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

#### *2 младшая группа*

- Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ )
- Утренняя гимнастика в группе 8.15
- Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака
- Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистки зубов
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
- «Чесночные» киндеры
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Луковый напиток перед обедом
- Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кровати
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
- Закаливание: рижский метод закаливания
- Элементы обширного умывания
- После полдника полоскание полости рта отварами трав

#### *Средняя группа*

- Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ )
- Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
- Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка»
- Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
- Чесночные «киндеры»
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Луковый напиток во время обеда
- Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Закаливание: рижский метод
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
- После полдника полоскание полости рта отварами трав

### *Старший дошкольный возраст*

- Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
  - Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
  - Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка»
  - Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
  - Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
  - Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
  - Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
  - Чесночные «киндеры»
  - Фитонциды (лук, чеснок)
  - Луковый напиток во время обеда
  - Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
  - Оптимальный двигательный режим
  - Сон без маек и подушек
  - Дыхательная гимнастика в кроватях
  - Закаливание: рижский метод
  - Обширное умывание, ходьба босиком
  - Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
  - После полдника полоскание полости рта отварами трав
- 
- *Рижский метод закаливания*
  - На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.
  - Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.
  - Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

### *Некоторые приёмы закаливания*

#### 1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

## 2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Нами введена тетрадь закаливания, где воспитатели ведут учёт закаливания детей, используя рекомендации врача (мед. отводы)

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия