

Физическое развитие

Здоровье

Организация оздоровительного процесса является одним из важных условий обеспечения деятельности ДОО. Учитывая многолетний опыт, проводя анализ внешних воздействий, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, индивидуализацию профилактических мероприятий, в нашем детском саду построена система здоровья сбережения, которая позволяет обобщить опыт и предложить программу по комплексному оздоровлению дошкольников.

Здоровье и основанная на нем жизненная целостность организма призваны стать точкой приложения усилий не только медиков, но и педагогов и специалистов детского сада.

Программа здоровья сбережения опирается на принципы комплексного гуманитарного подхода. В центре программы стоит развивающая педагогика оздоровления (РПО) - представление о здоровом ребенке. Здоровый ребенок, это целостный телесно-духовный организм.

Оздоровительная работа в ДОО — главное звено развивающего образовательного процесса. Развитие психически и физически здоровой личности является не только условием, но и закономерным эффектом развивающего образования.

Взаимодействие персонала ДОО (администрации, педагогов, медицинских сотрудников, педагога-психолога, социального педагога, логопеда, музыкального руководителя, инструктора по ФК) по созданию здоровьесберегающей среды для всех участников оздоровительного процесса, обеспечивает укрепление здоровья дошкольников.

Особое место отведено интегрированным занятиям, которые проводят разные специалисты. Сохранить здоровье помогает арттерапия (музыка, театр, ИЗО) — коррекция психофизического статуса и развитие эмоциональной сферы детей.

Разработан и внедрен режим организованной двигательной активности, которому отводится от 2ч 30мин до 4ч 30мин в день в зависимости от времени года, возраста детей и режима работы группы. Основной формой организованной деятельности являются непосредственно организованная деятельность по физической культуре (два из них проводятся в физкультурном зале и одно на свежем воздухе) и образовательная деятельность. НОД проходят в разнообразных формах: игровые, сюжетные,

обычного типа, круговые тренировки. Дети подготовительных групп занимаются один раз в неделю в бассейне.

Ежедневно для снятия напряжения с детьми организуются минуты тишины (слушание звуков леса, воды, ветра, дождя).

Развивающая педагогика оздоровления создает условия в ДОУ, которые помогают каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, способным, радостным и счастливым. Это образ жизни дошкольного учреждения.

Оздоровительная работа в детском саду опирается на здоровые берегающие методики, как авторские так и народные.

Авторы оздоровительных методик, используемые в работе с детьми

- **Ю.Ф.Змановский**

Ученый-педиатр, педагог

Обосновал принципы и методы подхода оздоровительно-воспитательной работы в дошкольном учреждении - Контрастное закаливание, Солнце, воздух и вода

- **Эдуард Сергеевич Аветисов**

заслуженный деятель науки, профессор, заместитель директора Московского НИИ глазных болезней им. Гельмгольца

Разработал специальную методику для тренировки зрения (гимнастика для глаз, офтальмотренажеры).

- **А.А.Уманская**

Профессор, зав.лаборатории медицинской академии им. И.М.Сеченова

Разработала методику профилактики гриппа и ОРЗ с помощью точечного самомассажа

(Точечный массаж, босохождение).

- **Восточная методика пальцевого массажа и самомассажа**

Намикоши Токухиро -японский ученый (пальчиковая гимнастика).

- **Пак Чже Ву**

Южнокорейский профессор **Разработал Су-Джок терапию – стимуляция точек**

(Су-Джок, Корректирующие дорожки, Дорожка здоровья) .

- **П.Ножье**

Французский врач

Воздействие на точки ушной раковины.

- **Восточная гимнастика**

Развитие осанки, координации и согласования разных частей тела движений
(Биоэнергетическая гимнастика, элементы Йога).

Оздоровительные методики, используемые в работе с детьми

1. Эстетикотерапия (удобная, красивая одежда дома, в детском саду, в спортзале)
2. Цветотерапия (хромотерапия)
3. Музыкаотерапия
4. Ароматерапия
5. Игротерапия
6. Релаксация
7. Самомассаж
8. Дыхательная и звуковая гимнастика
9. Ритмопластическая деятельность
10. Оздоровительный бег

В разделе «Здоровье» представлены наиболее универсальные, эффективные и доступные для групп детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур согласно действующим Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Наиболее сильное закаливающее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, особенно если оно осуществляется на свежем воздухе.

Цель оздоровительной работы – укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры.

При организации оздоровительных мероприятий необходимо соблюдать следующие требования:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- создавать позитивный эмоциональный настрой;
- проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
- соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдать методику выбранного вида закаливания.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или непосредственно организованная деятельность по физической культуре (в помещении и на улице);

Принципы развивающей педагогики оздоровления

- **Принцип научности** — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками (медицинскими и психолого-педагогическими).
- **Принцип активности и сознательности** — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- **Принцип комплексности и интегративности** — решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса, во всех видах деятельности.
- **Принцип адресованности и преемственности** — поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- **Принцип результативности и гарантированности** — реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата.
-

Перечень закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные,	Сочетание свето-				

спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день 1,5 - 2 часа		2 раза в день 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день 2ч – 2 ч 30 мин
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда ¹	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	10	10	15	15
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.)	5-15			
Дыхательные упражнения	Упражнения на развитие жизненного объема легких	3	4	5	5
Су-Джок	Самомассаж кистей рук и стоп	-	4	4	4