

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Михневский детский сад общеразвивающего вида
«Цветик-семицветик»
городского округа Ступино Московской области

ДОКЛАД

на тему: «Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ»

Подготовила:
старший
воспитатель
Миронова Н.А.

2023г.

Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ

«Дети — это цветы жизни» говорим мы, но вот все ли задумывались, что нужно для их роста? Воспитатели детских садов, выступая в роли садовников, конечно, знают, что необходимо для развития «росточек» — это сохранение и укрепления здоровья. Данная задача актуальна во все времена ведь здоровье наших детей — это наше будущее.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Дошкольный возраст является важным этапом становления способностей человека. С рождения до семи лет у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения.

Болезненный, физически плохо развитый ребёнок обычно отстает от здоровых детей в учёбе: у него хуже память, внимание, он быстрее утомляется. Физическая слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведёт к понижению способностей, но и расшатывает волю ребёнка.

Напротив, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ осуществляется в игровой форме, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Благодаря системному подходу к физкультурно-

оздоровительной работе на основе игровой деятельности и разнообразных форм физического развития в ДОУ, значительно снижается уровень заболеваемости у детей.

Существует много различных форм проведения физкультурных занятий (кроме стандартных) в детском дошкольном учреждении. Главное, чтобы все они были направлены на решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вышеперечисленные задачи призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни. Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными особенностями детей. Чтобы повысить интерес детей к занятиям по физической культуре, нужно разнообразить методы и приёмы проведения таких занятий.

Всё, что идёт на пользу нашим детям, нужно активно применять в своей практике.

В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Главной

задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма.

Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов и средством для поднятия эмоционального тонуса детей.

Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, нужно изменить ее форму и место проведения:

- Утренняя гимнастика игрового характера включает 2–3 подвижные игр
 - Упражнения на полосе препятствий.
 - Утренняя гимнастика может проводиться в форме оздоровительной пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе.
 - Комплекс музыкально-ритмических упражнений.

Физкультурные занятия.

Одной из главных форм укрепления здоровья детей в дошкольном учреждении является проведение физкультурных занятий. Физкультурные занятия проводятся в младшей группе 3 раза в неделю в физкультурном зале. Занятия в старшем дошкольном возрасте проводятся так же 3 раза в неделю, но третье занятие проводится на открытом воздухе. Существует несколько видов занятий:

- традиционные, которые состоят из 3-х частей: вводная (ходьба, бег, прыжки, различные упражнения), основная (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра), заключительная (релаксация или игра малой подвижности);

- занятия, построенные на подвижных играх (основная часть занятия построена на использовании подвижных игр на различные основные движения);
- сюжетно-ролевые (использование имитаций и образных сравнений, музыкального сопровождения, увлекательность сюжета, общение с игровыми персонажами);
- контрольно-тренировочные;
- с использованием литературных произведений;
- на открытом воздухе;
- занятия-соревнования.

На занятиях используются следующие приёмы и методы: словесные и наглядные.

Физминутки.

Физминутки представляют собой короткий комплекс упражнений для снятия напряжения мышц, улучшения кровообращения, активизации дыхания. Это наиболее эффективный способ, который предупреждает утомление. Для детей это способ восстановить работоспособность, минутка отдыха, здорового и активного.

Физминутки для дошкольников проводятся в виде весёлых игровых действий, которые продолжаются около 2 минут.

Виды физминуток: физминутки-разминки; физминутки для глаз; пальчиковая гимнастика; упражнения для релаксации; упражнения для дыхания.

Гимнастика после сна.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Виды гимнастики после дневного сна:

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- Пробежки по массажным дорожкам.

Подвижные игры.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования основных движений детей, укрепления и закаливания их организма. Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребёнка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. С помощью игр улучшается физическое развитие ребёнка: он становится крепче, выносливее. Движения в свою очередь способствуют тому, что у ребёнка работают лёгкие, усиливается кровообращение, улучшается процесс обмена веществ.

Игры дошкольников, проводимые в целях физического воспитания, можно разделить на три относительно самостоятельных вида:

- подвижные игры (сюжетные и бессюжетные)
- спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон и т.п.)
- игры с пением и хороводные.

Подвижные игры проводятся каждый день, как в помещении, так и на прогулке с учётом возрастных особенностей детей.

Спортивные праздники и развлечения.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения существуют разные формы организации активного отдыха дошкольников. Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Физкультурные праздники – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей. Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики, музыкально-ритмических движениях.

Коррекционная работа.

1. Формирование и закрепление навыка правильной осанки, развитие мышечной системы.
2. Укрепление сводов стопы.
3. Постановка правильного дыхания.
4. Развитие физических навыков. Координации движений, функций равновесия.
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
6. Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культуры.

Работа с родителями.

Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Понимая важность этой проблемы, необходимо проводить работу с родителями по охране и укреплению здоровья детей. В работе по физическому воспитанию, организованную с семьями воспитанников, используются разнообразные формы, средства и методы:

- участия в родительских собраниях;
- анкетирование;
- консультации, рекомендации, памятки;
- совместные занятия, спортивные праздники и развлечения;
- выставок совместных работ детей и родителей.

Закаливание.

Закаливание следует начинать с раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы в зависимости от возраста, придерживаясь следующих принципов:

- регулярность
- постепенность (постепенное увеличение нагрузки, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата);
- интенсивность, т.е. увеличение времени воздействия;
- сочетаемость общих и местных охлаждений (например, при босождении, одежда также должна быть облегчённой);
- комплексность, т.е. процедуры закаливания должны восприниматься шире, чем просто ходить босиком. Это прогулки, бег, сон при хорошем доступе воздуха;
- положительный эмоциональный настрой ребёнка.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;
- приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать потребность в свежем воздухе.

Традиционные виды закаливания детей:

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка

- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- массажные коврики после дневного сна
- солнечные ванны.

В заключение хочется сказать, что нормальное развитие ребенка возможно при условии достаточной двигательной активности, полного удовлетворения потребности ребенка в движении. Поэтому одна из важных задач физического воспитания – создание оптимальных условий для нормального развития детского организма.

Упражнения, входящие в систему физического воспитания, обеспечивают закономерные изменения психической деятельности ребенка, в работе кровообращения, дыхания, в обменных процессах, что создает необходимое условие для гармонического развития физиологических систем детского организма. Такой ребенок приобретает способность к быстрой адаптации к условиям среды, у него повышается уровень защитных сил, сопротивляемость организма. Все это способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Только профессиональная компетентность педагогов дошкольного образовательного учреждения, любовь к своей профессии и, конечно же, к

—

детям, способствуют сохранению и укреплению здоровья детей. Дети — будущее нашего общества. И, следовательно, от нас зависит их благополучие.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Михневский детский сад общеразвивающего вида
«Цветик-семицветик»
городского округа Ступино Московской области

142840, РФ, Московская обл., г.о. Ступино,
р.п. Михнево, ул. Тимирязева, вл. 6

телефон: 8(496) 641-12-07

СПРАВКА

Дана Мироновой Наталье Анатольевне, старшему воспитателю МАДОУ «Михневский д/с общеразвивающего вида «Цветик-семицветик», в том, что она 17.01.2023 г. выступила в рамках образовательной организации с докладом «Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ».

Заведующий МАДОУ Михневским д/с
общеразвивающего вида «Цветик-семицветик»

Ю.В. Суркова

