

Создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников в дошкольном образовательном учреждении

Брусенкова Оксана Андреевна

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №1 «Детский сад Будущего» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития воспитанников
Богданович, Россия*

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей – одно из приоритетных направлений Национальной доктрины образования Российской Федерации, важнейшая задача ФГОС ДО. Вместе с тем как показывают многочисленные исследования, а так же мониторинг здоровья воспитанников детского сада, показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться. В связи с этим вопросы охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, полноценного развития личности ребёнка заняли ведущее место в деятельности МБДОУ №1 «Детский сад Будущего».

Проблемы укрепления здоровья и долголетия волновали выдающихся деятелей науки и культуры во все времена. Древние философы Аристотель, Гиппократ, которые были известными фармакологами, проповедовали гимнастику, занятия спортом, закаливание водой и солнцем, прогулки, умеренность в питании. Плутарх называл гимнастику «движения кладовой жизни», а философ Платон считал гимнастику целительной частью медицины [2].

На сегодняшний день проблема охраны жизни и укрепления здоровья детей является приоритетной в деятельности дошкольного учреждения. Изучение литературы по данной тематике (Ю.К. Бабанский, Т.И. Осокина, А.В. Кенеман, Г.В. Хухлаева, Е.Н. Вавилова) позволило выделить общие задачи развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Среди них следующие:

1. Развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов, закаливание организма ребенка;
2. Формирование двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств;
3. Формирование потребности, привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитание культурно-гигиенических качеств.

В качестве средств физического воспитания авторы рассматривают оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей [1].

В МБДОУ №1 «Детский сад Будущего» организация работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников ведется совместными усилиями воспитателей, руководителя

физического воспитания, педагога психолога, врача ЦРБ, медицинской сестры.

Ключевое значение в работе по укреплению здоровья воспитанников имеет введение адекватного двигательного режима. В первой младшей группе МБДОУ №1 предусмотрена двигательная нагрузка на ребенка в количестве 2,5 часов, в подготовительной 4,5 часов. Двигательная деятельность осуществляется в следующих формах: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, подвижные игры, динамические паузы, бодрящая гимнастика, самостоятельная деятельность в центре физической активности, спортивные игры, оздоровительный бег, спортивный досуг, спортивный праздник. Ежедневно воспитателями групп организуется проведение пальчиковой, дыхательной (по методике А.Н. Стрельниковой), зрительной гимнастики.

Существенным компонентом в стимулировании двигательной активности детей является организация развивающей предметно-пространственной среды. На территории детского сада имеется спортивная площадка, оборудованная турниками, велосипедная дорожка, лабиринты и полосы препятствий на прогулочных участках. В распоряжении детей множество спортивного инвентаря: мячи, скакалки, бадминтон, велосипеды, безопасный дарц, мешочки для метания, кольцоброссы и т.д.

В 2016 году на территории МБДОУ №1 «Детский сад Будущего» появилась «Тропа здоровья». Основными целями её создания являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движений;
- повышение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В каждой возрастной группе, в полной доступности для детей, оборудованы центры двигательной активности. В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей детей, центры оснащены безопасным, современным оборудованием: кегли, гантели, мячи, кольцоброссы, обручи, скакалки, инвентарь различных видов спорта (боксерские перчатки, футбольный и баскетбольный мячи, хоккейные клюшки и шайбы, теннисные ракетки, клюшка для гольфа и т.д.).

В физическом развитии детей МБДОУ №1 активно использует возможности микросоциума. Сотрудничая с Детско-юношеской спортивной школой по хоккею с мячом, детский сад создает условия для развития здоровой и спортивной личности ребёнка дошкольного возраста, воспитывает желания заниматься спортом. В зимний период спортивная площадка МБДОУ №1 преобразуется в каток, и согласно разработанного плана взаимодействия детского сада и спортивной школы, с воспитанниками старшей и подготовительной группы начинаются тренировки. Для проведения спортивных тренировок по хоккею с мячом были приобретены шлемы, коньки, клюшки и спортивная форма. Досуги и спортивные мероприятия проводят с детьми спортивный тренер из МБУ ДОДЮСШ по х/м и руководитель физического воспитания МБДОУ №1 «Детский сад Будущего».

Для укрепления здоровья воспитанников применяются различные виды закаливания в течение дня, а именно:

- утренний прием на воздухе (май-сентябрь);
- облегченная форма одежды;
- прогулка не менее 4 часов в день;
- босохождение;
- широкая аэрация помещений;
- физкультурные занятия на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой;
- контрастное обтирание.

Летом в жаркую погоду в качестве водных процедур, под контролем медицинского персонала, организуются игры в надувном бассейне. Ко всем видам закаливания допускаются дети осмотренные врачом.

Медицинский персонал детского сада осуществляет тщательный контроль за гигиеной помещений, организацией питания, питьевым режимом, ионизацией и кварцеванием групповых помещений.

В рамках лечебно-профилактической работы в детском саду проводятся следующие мероприятия:

- контроль за состоянием здоровья детей;
- контроль за состоянием осанки и свода стопы;
- подбор мебели в соответствии с ростом ребенка;
- витаминотерапия.
- кварцевание.
- сбалансированное питание.
- употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.
- ароматизация помещений (чесночные букетики);
- ионизация воздуха
- прием кислородного коктейля.

В МБДОУ №1 «Детский сад Будущего» педагогом-психологом практикуется проведение психогимнастики с детьми, которая способствует психическому здоровью ребёнка, учит его понимать свои и чужие эмоции, выражать их, учит расслабляться и преодолевать жизненные трудности. Психогимнастика проводится 1 раз в неделю с подгруппой до 7 детей. Помимо психогимнастики педагогом-психологом используется антистрессовый массаж Фрица Ауглина с целью снятия стресса, максимального расслабления детей.

Большое внимание коллектив нашего учреждения уделяет работе с семьями воспитанников. Традиционными стали такие формы работы с родителями как совместные спортивные мероприятия, консультации, тренинги, мастер-классы, дискуссии.

Для просвещения родителей в области сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в каждом выпуске нашей газеты «Жизнь Будущего» ведётся рубрика «Школа здоровья», в которой педагоги, специалисты детского сада, врач, медсестра делятся советами укрепления здоровья малышей.

Таким образом, педагогический коллектив МБДОУ №1 «Детский сад Будущего» осознаёт важность оптимизации деятельности по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в дошкольном учреждении. На сегодняшний день на базе детского сада ведется разработка проекта «Инновационные подходы к здоровьесбережению детей в дошкольном образовательном учреждении», готовится программа дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста по фитбол-аэробике «Танцы на мячах». Также планируется работа с родителями в области укрепления здоровья детей через создание страницы «Школа здоровья» на сайте детского сада, где родители смогут оперативно получать информацию о методах сбережения здоровья детей.

Список литературы:

1. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка. Москва «Просвещение» 2006.
2. Кочеткова, Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л. В. Кочеткова. – М.: Просвещение, 2005. – 233 с.