

Оздоровительная работа 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 стенкам, футбольными воротами.

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

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Точечный массаж по методу Уманской
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Гимнастика с элементами хатха-йога
4. Комплексы по профилактике плоскостопия
5. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
6. Дыхательная гимнастика
7. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
8. Прогулки + динамический час
9. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком
 - Чистка зубов и полоскание полости рта
 - Обширное умывание
 - Рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
10. 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

Методические рекомендации:

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

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлении жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика - 8.10
3. Точечный массаж в игровой форме.
4. Постепенное обучение полосканию рта.
5. Прогулка: дневная 10.00 - 11.10; вечерняя 17.30 - 18.30

6. Оптимальный двигательный режим.
7. Перед прогулкой полоскание (приём внутрь 1 ч.л.) чесночным настоем.
8. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель).
9. Фитонциды (лук, чеснок).
10. Луковый напиток во время обеда.
11. Сон без маек и подушек.
12. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна.
13. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака.
4. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистки зубов.
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
6. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. «Чесночные» киндеры.
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Луковый напиток перед обедом

11. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.30
12. Оптимальный двигательный режим.
13. Сон без маек и подушек.
14. Дыхательная гимнастика в кровати.
15. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
16. Закаливание: рижский метод закаливания.
17. Элементы обширного умывания.
18. После полдника полоскание полости рта отварами трав.

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь - на улице, с октября по апрель - в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка»
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. Чесночные «киндеры»
9. Фитонциды (лук, чеснок)
10. Луковый напиток во время обеда

11. Прогулки: дневная 10.15 - 11.50; вечерняя 17.30 - 18.30
12. Оптимальный двигательный режим.
13. Сон без маек и подушек.
14. Дыхательная гимнастика в кроватях.
15. Закаливание: рижский метод.
16. Обширное умывание, ходьба босиком.
17. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.
18. После полдника полоскание полости рта отварами трав.

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь - на улице, с октября по апрель - в зале по графику)
3. Точечный массаж по методике Уманской до завтрака с бальзамом «Звёздочка».
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин.
7. Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
8. Чесночные «киндеры».
9. Фитонциды (лук, чеснок)

10. Луковый напиток во время обеда.
11. Прогулки: утренняя 7.00 - 8.00; дневная 10.45 - 12.10; вечерняя 17.45 - 18.30
12. Оптимальный двигательный режим.
13. Сон без маек и подушек.
14. Дыхательная гимнастика в кроватях.
15. Закаливание: рижский метод.
16. Обширное умывание, ходьба босиком.
17. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.
18. 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 спальне

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.

