

Состояние здоровья, меры поддержки по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

В ДОУ систематически и планомерно ведется работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей. В целях своевременного выявления отклонений в здоровье воспитанников в детском саду проводится отслеживание состояния здоровья детей. Медицинские работники определяют группу физического развития каждого воспитанника на основе антропометрических данных и группу здоровья на основе анамнеза и обследования детей врачами-специалистами.

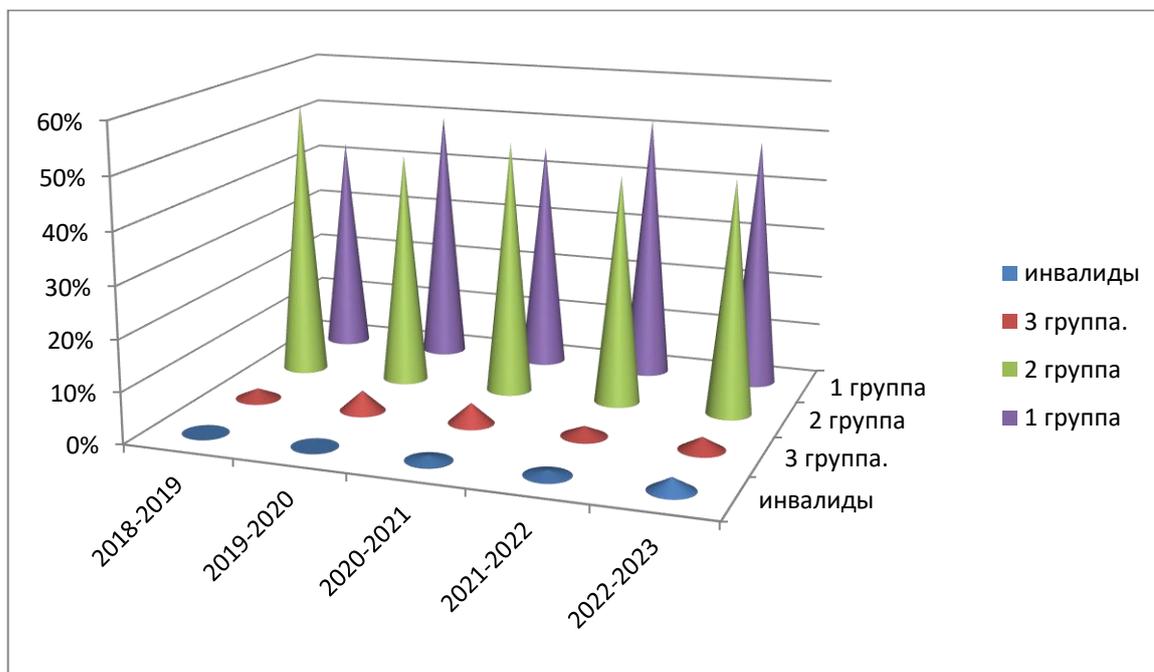
Педагоги организуют образовательный процесс с учётом здоровья детей, их индивидуальных особенностей развития. В группах соблюдаются требования СанПиН. Состояние помещений детского сада соответствует гигиеническим требованиям, поддерживается в норме световой, воздушный, питьевой режимы. В детском саду создается безопасная, здоровьесберегающая, комфортная развивающая среда, педагогами регулярно проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- другие виды гимнастик (дыхательная, зрительная, пальчиковая, гимнастика пробуждения);
- физкультурные занятия, в том числе на воздухе;
- физкультурные праздники, досуги, соревнования;
- подвижные и спортивные игры;
- физминутки и динамические паузы;
- оздоровительный бег на прогулке;
- комплекс закаливающих мероприятий;
- кросс осенний
- дни здоровья;
- тематические недели здоровьесберегающей направленности.

В текущем году в ДОУ отсутствуют кишечные заболевания, травмы, отравления, несчастные случаи, однако наблюдались вспышки инфекционных заболеваний (ветрянка), повысилось количество вирусных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ - пик заболеваемости вызван инфекционной вспышкой, характерной и для других детских садов в этот период); других заболеваний не выявлено.

Группы здоровья

учебный год	всего кол-во	1 группа	2 группа	3 группа	инвалиды
2018-2019	115	49	63	3	
2019-2020	123	61	57	5	
2020-2021	122	55	61	5	1
2021-2022	128	66	57	3	2
2022-2023	119	58	55	3	3



Здоровье – это бесценный дар природы, который нужно уметь сохранить. Во все мире сегодня самая актуальная проблема - сохранение здоровья. В последнее время состояние здоровья детей-дошкольников снизилось. Очень много детей, которые имеют различные заболевания: нарушение осанки, плоскостопие, неравносильный мышечный тонус и т.д. Причины болезненности детей серьезны: это и социальные условия жизни, и экологическая обстановка, и психологический климат в семье. Одной из главных задач ФГОС ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Поэтому организация работы по укреплению и сохранению здоровья детей является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Поэтому детский сад должен заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. В своей работе мы используем комплекс современных форм работы с детьми по сохранению и укреплению здоровья: утренняя гимнастика, прогулки, закаливание, подвижные игры и т.д.

Все мероприятия осуществляются в соответствии с СанПиН с учетом здоровья, возраста детей и времени года. В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребёнком на основе лично – ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Воспитатели создают в дошкольном учреждении обстановку, способствующую формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Утренняя гимнастика. Каждый день начинаем с утренней гимнастики (если это лето, то гимнастику мы проводим на свежем воздухе.) Она дает заряд на целый день. Ведь в первой половине дня у детей большая нагрузка: в это время

проходят занятия. Утренняя гимнастика проводится до завтрака, в определенное время для каждой возрастной группы. Для проведения гимнастики используем разные формы: традиционная, игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий. И обязательно гимнастика проходит под музыку, которая создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние.

Подвижные игры. Это происходит в течение всего дня, когда у детей свободное время. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Занятия физической культуры. Они проходят в зале или на воздухе. Практически всем детям эти занятия доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, развивают физические качества (выносливость, силу), развивают двигательные способности. Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Традиционные занятия.
- Занятия, которые состоят из подвижных игр.
- Занятия-соревнования, где дети между собой соревнуются.

Не остаётся без внимания расширение индивидуального двигательного опыта ребёнка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, лёгкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются чётко, ритмично, в определённом темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные движения выполняются под музыку.

Для того чтобы занятия физкультурой приносили немалую пользу для здоровья, каждый день мы проводим упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия и по укреплению дыхательной системы.

Закаливание. Особое внимание в своей работе уделяем проведению закаливающих процедур. Они способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Используем многообразные формы и методы закаливания, в зависимости от времени года. Обязательно соблюдаем основные принципы закаливания:

- Закаливание происходит при условии, что ребёнок здоров.
- Ни в коем случае не проводим закаливающие процедуры при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства).
- Проводим тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.
- Интенсивность закаливающих процедур увеличиваем постепенно и последовательно.

- Закаливание проводим постоянно (а не от случая к случаю).

Один из методов закаливания, который нравится детям - «Хождение босиком». При хождении босиком температура пола должна быть не ниже 18 градусов. В начале дети ходят в носках, а через 4-5 дней босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличивается каждый день на одну минуту и постепенно доводится до 15-20 минут. В летний период предоставляем детям возможность ходить босиком по травке, горячему песку и асфальту, по мелким камешкам. При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Закаливание «Хождение босиком» обязательно проводим в игровой форме.

Самая эффективная закаливающая процедура - прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погоды. В холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года – с наблюдения, спокойных игр. Прогулку устраиваем 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Проводим водные процедуры – умывание водой, мытье рук после дневного сна, ножные ванны.

Физкультминутки. С целью предупреждения утомления на занятиях, которые связаны с длительным сидением в одной позе, чтобы разрядить атмосферу, проводим физкультминутки. Они повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Продолжительность составляет 3-5 минут. В основном физкультминутки проводим стоя у стола, за которым дети занимаются или на ковре.

Пальчиковые игры и упражнения, развивают мелкую моторику. Используем различные тренажеры (шарики, спички, счётные палочки, шнуровки).

Также в своей работе используем нетрадиционные формы работы с детьми по укреплению и сохранению здоровья: дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, зрительная, релаксация и т.д.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс закаливающих, гимнастических и лечебно-профилактических мероприятий. ФГОС ДО предлагает обязательно такую гимнастику проводить после дневного сна в дошкольных учреждениях. Она помогает детям пробуждаться, улучшает настроение, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастику проводим 7-10 минут. Несколько примеров гимнастики, которые мы используем:

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. (применяем элементы дыхательной гимнастикой Стрельниковой)

Методика применения дыхательных упражнений: Вдох через нос, выдох через рот. Дыхательную гимнастику мы проводим под веселые стишки. Например,

стишок «Гуси летят». Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у». Регулярные занятия повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, и тем самым повышают дыхательный объем легких и дети начинают реже болеть.

Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз, укрепляет глазодвигательные мышцы глаз, улучшает аккомодацию (способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях, снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

Самомассаж лица, пальцев и тела является немаловажным элементом физической культуры. Очень нравится детям. Он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови, усиливает функции желез, что положительно влияет на обмен веществ. Чтобы массаж не выполнялся чисто механически, мы предлагаем детям общаться со своим телом в игровой ситуации, под веселые стишки, например, «Скачут побегайчики – солнечные зайчики. Мы зовем их – не идут. Были тут – и нет их тут». После такого массажа у детей радостное настроение.

Релаксация - это снятие напряжения, расслабление, отдых. Релаксационные упражнения мы проводим непременно под спокойную музыку. Релаксация очень нравится детям, так как в ней есть элементы игры. Время выполнения 3-4 мин.

Все эти формы работы с детьми позволяют сохранить и укрепить здоровье детей, обеспечить оптимальную двигательную активность на протяжении всего дня, разумно распределить интеллектуальную и физическую нагрузку дошкольников.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Совместная деятельность педагогов – детей – родителей позволяет:

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье;
- снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию детей;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.

Многолетний опыт подобной работы показывает, что результат занятий физической культурой и спортом бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьёй и детским садом.

Совместная работа способствует укреплению и сохранению здоровья ребёнка, развитию его силы и выносливости, физических способностей, повышению сопротивляемости его организма болезням.

Необходимо с раннего возраста обучать детей:

- ✓ безопасности в домашних условиях;
- ✓ умению и желанию быть опрятным, аккуратным;

- ✓ знакомить с правилами общения с животными;
- ✓ формировать навыки поведения на дороге;
- ✓ воспитывать осторожность в общении;
- ✓ закреплять правила поведения на воде;
- ✓ развивать эстетический вкус.

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.