Доклад:

**"Организация работы ДОУ по внедрению активных форм физического развития, привития навыков здорового образа жизни»"Укрепление физического здоровья детей раннего возраста** "

 Автор:

Макарова Любовь Анатольевна.

МБДОУ №69 «Дюймовочка»

г. Северодвинск, Архангельской области

*Здоровье – высшая награда. Оно не рядом, не вблизи.
К нему шаг в день, но делать надо. Иди, карабкайся, ползи!*

Посещая детские сады, дети заражают друг друга. Зачем водить ребёнка туда, где он будет постоянно болеть? На этот вопрос я постараюсь сегодня ответить.

**Так устроен окружающий нас мир, что в нём существуют микробы и вирусы. Можно по-разному к ним относиться: бояться их или пренебрегать мерами предосторожности, но они были, есть и будут, а вместе с ними будут детские инфекции.** Почти каждый ребёнок, посещающий детский сад, время от времени болеет, в первый год особенно часто. Постепенно иммунная  система становится более крепкой. К шести - семи годам в сад ходят, как правило, дружно, всей группой, не пропуская.

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения. **Как показывает практика, с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем. Вот почему одной из основных задач, стоящих перед современным педагогом, является умение работать с ослабленным ребёнком. Проанализировав состояние здоровья детей, приходящих в наш детский сад, я отметила, что большинство детей уже имеют целый букет заболеваний, таких как: аллергический дерматит, неврологические заболевания, пупочная грыжа, имеются дети с нарушениями сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, кровеносной системы и проблемы с костно-мышечным аппаратом. Сейчас, как правило, детям трёх лет,** набираемым в группы младшего возраста**, требуется помощь логопеда, дефектолога, невропатолога**

В направлении оздоровления дошкольников стала оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского, которая представляет комплекс мер по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей с учетом индивидуальных возможностей каждого ребёнка. Её применение позволит объединить усилия педагогов, медицинских работников, родителей для укрепления здоровья детей дошкольного возраста. И чем раньше это будет сделано, тем лучше.

Основные подходы к построению оздоровительно-воспитательной работы в детском саду

**Воспитатель не может быть в ответе за такие глобальные проблемы, как экология, социальные потрясения, понижение иммунитета у населения в целом, неэффективное диагностирование заболеваемости на поликлиническом уровне и т. д. Воспитатель принимает в детский сад ребёнка, уже имеющего проблемы со здоровьем, о которых родители могут и не подозревать.**

**Периодически появляются попытки обвинить детские сады в ухудшении состояния здоровья детей.** Так, например, до поступления в детский сад доля детей в возрасте до 3 лет, имеющих проблемы со здоровьем, составляет 27,5%, в 6 лет этот показатель вырастает до 43,2%, в 7 лет – до 58,3%, то есть по сравнению с ранним возрастом увеличивается вдвое. Нарушения в осанке наблюдаются у 24,5% детей в возрасте 3 лет, у 66,6% детей 6-летнего возраста и у 86,4% детей в возрасте 7 лет, то есть за период дошкольного детства этот показатель увеличивается в 3,5 раза. **Необходимо подчеркнуть, что проблема здоровья детей лишь отражение, следствие глобальных социально-экономических, экологических и медицинских проблем взрослого населения.**

**С помощью современных технологий взрослые пытаются облегчить свою собственную жизнь. Начиная с первых месяцев жизни ребёнка сажают в специальные кресла, на подушки и другие приспособления, включают ему телевизор. Младенца развлекают гаджетами, в то время как ему нужен эмоциональный контакт со взрослым. Ребёнка, зачастую не умеющего не только ходить, но и стоять, торопятся поставить в ходунки. Так появляются серьезные проблемы с костно-мышечным аппаратом, нервной системой, развитием головного мозга.** Ведь за умение ходить отвечают не только кости и мышцы, но ещё и нервная система, и головной мозг. Здоровью ребёнка наносит ущерб и мода на раннее, опережающее развитие детей, захватившее современное общество. Родители, перегружающие своих детей знаниями, наносят им такой же вред, как и родители, вовсе не занимающиеся своими детьми. В ответ на родительские запросы появились методики, обучающие чтению с 2 месяцев, математике – с 6 месяцев, иностранному языку – с одного года и т. д**. Дошкольный период жизни человека самоценен сам по себе, подменить его ничем нельзя.**

**Условия, необходимые для реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду**

**Первое условие –климатогеографических и экологических условий региона, в котором находится детский сад. Повышенная влажность, высокие или низкие температуры, малое количество солнечных дней в зимнее время или полярная ночь – эти условия диктуют необходимость применения особых мер в оздоровительно-воспитательной работе в детском саду.** Воздействие неблагоприятных экологических факторов на состояние иммунной системы проявляется в распространении особых заболеваний у взрослых и детей. Так, например, загрязнение атмосферы выбросами промышленных предприятий ведёт к изменению иммунологической реактивности не только у лиц, непосредственно занятых в производстве, но и у всего населения, проживающего вблизи источников загрязнения. При этом наиболее чувствительна к атмосферным загрязнениям возрастная группа детей от 1 до 4 лет.

**Второе условие - мотивация педагогов и родителей. Информированность родителей о состоянии здоровья своих детей.** Приводя ребёнка в детский сад, родители приносят медицинские справки о том, что он здоров, и, как правило, не подозревают о существующих у него проблемах со здоровьем. Детский сад таким образом становится учреждением, которое помогает родителям выявлять эти проблемы.

**Третье условие**, которое необходимо при реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду, **– это готовность взрослых к решению проблем здоровья ребёнка. И родители, и сотрудники детского сада должны стать союзниками в вопросах развития и воспитания ребёнка.**

**Четвёртое условие - наличие материально-технической базы, которая позволяет эффективно строить оздоровительно-воспитательную работу в детском саду.**

**Организация оздоровительно-воспитательной работы в детском саду**

**Укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Важным компонентом здоровья является положительный эмоциональный фон, вот почему необходимо сформировать у малыша позитивное отношение к режимным моментам: приёму пищи, гигиеническим процедурам, взаимодействию со взрослым и т. д.**

**Ещё с древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса,** **цель которых – снизить заболеваемость детей.**

**Закаливание положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной жизни человека.**

**Начинать закаливание лучше с раннего возраста. У ребёнка ещё не сформирована система терморегуляции организма, поэтому защитные функции при температурных воздействиях работают несовершенно. Как переохлаждение, так и перегревание организма может нанести вред его здоровью. На начальных этапах закаливания следует широко применять традиционные методы с использованием природных факторов: солнца, воздуха, воды. В дальнейшем, при сохранении положительного эмоционального настроя у ребёнка, можно приступать к контрастным закаливающим процедурам.**

**Комплекс мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья детей.**

**1. Соблюдение режима дня закладываются основы здоровья ребёнка, происходит наиболее интенсивное развитие всех органов и систем его организма. Соблюдение режима дня позволяет избежать переутомления в условиях быстрого развития нервной системы малыша.**

**2. Воздушные процедуры. Любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию. Хождение раздетыми по “чудо”-коврикам, переодевание ребенка перед сном, сон в холодное время в майке, а в теплое – в трусиках, является ценнейшим закаливающим мероприятием.**

**3. Формирование культурно-гигиенических навыков и простейших навыков самообслуживания. Умение правильно держать ложку и использовать её по назначению зависит не только от работы костно-мышечного аппарата, но и головного мозга, нервной системы.**

**4. Водные процедуры. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя. Малыши любят играть с водой; такие занятия улучшают настроение, вызывают у них радостные эмоции.**

**5.Организация двигательной активности - цель тренировать и совершенствовать наиболее ценное оздоровительное качество – общую выносливость. Малыш постепенно овладевает двигательными умениями и навыками: от простейших движений, выполняемых с помощью взрослого, он переходит к самостоятельным действиям с предметами, к ходьбе, бегу и прыжкам.**

**6. Дыхательная гимнастика. Самыми распространёнными заболеваниями у детей, посещающих детский сад, являются заболевания органов дыхания. Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках.**

**7.Утренняя гимнастика. – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки. Ежедневно проводимая утренняя гимнастика 4-5минут под музыку организует детей на дальнейшую деятельность.**

**Чтобы ребенок получил заряд бодрости, хорошего настроения и чувствовал себя после зарядки комфортно, стараемся проводить ее как можно интереснее, используем художественное слово, различные предметы (кубики, платочки, флажки, мячики, султанчики).**

**8.Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма.
Комплекс игровых упражнений с носом, с ушными раковинами.**

**Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний проводим упражнения 2–3 раза в день, используя различные стишки, соответствующие выполняемым действиям. Дети с большим удовольствием включаются в такую игру (с массажными мячиками, шишками).**

**9.Оптимальное чередование различных видов деятельности. На занятиях, дети ходят, стоят, сидят на стуле, на полу, ищут предметы, тянутся за ними. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, подвижную игру или выполняем танцевальные движения под музыку.**

**10.Прогулка. Подвижные игры.  Прогулка - способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.**

**Подвижные игры организовываем с детьми в утреннее время, в свободной деятельности. Развиваем у детей желание играть вместе с воспитателем с простым содержанием, несложными движениями.**

**11.Работа с родителями**

**Роль семьи по развитию и укреплению здоровья детей в детском саду и семье должна быть согласована. В детском саду мы используем:**

**- совместные развлечения родителей и детей;**

**– проведение тематических родительских собраний: “Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих мероприятий”,**

**– консультаций: “Закаливание организма солнцем, воздухом, водой”,**

**– в раздевалке установлены папки-передвижки: “Полезные советы родителям”, “Игры, которые лечат”, “Предупреждение простудных заболеваний”,**

**– проводятся педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам закаливания**

**– устраиваем выставки: “Зимние забавы ”, “Что нужно чтобы не болеть”, «Растим малыша здоровым»**

**Вывод: Таким образом, чтобы вырастить ребёнка здоровым, необходимо обеспечить ему оптимальную индивидуальную двигательную активность, достаточную индивидуальную умственную нагрузку и положительные впечатления, эмоции. Здоровый образ жизни – один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребёнка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст- это важнейший период, когда формируется человеческая личность.**

Литература:

*1.Берестнева З.И.* Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] / *З.И. Берестнева; М*: Творческий Центр 2008.

*2.Галанов А.С.*Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет [Текст] /А.С. Галанов; М: АРКТИ 2003.

*3.Осокина Т. И.*. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / *Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина*; М: Просвещение 1983.

*4.Ширяева И.* Закаливание детей [Текст] // Ребенок в детском саду М: № 6 2001.

*5.Егоров Б.*Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми [Текст] // Ребенок в детском саду М: № 12 2001.

6.Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» /

Б. Егоров ; художник С. А. Виноградова. – Москва ; Самара : ООО «Научно-

нический центр», 2020. – 196 с.