

Терехова Татьяна Мефодьевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С «Тополек»

г. Абакан, Республика Хакасия

СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОХРАНЫ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

***Аннотация:** в статье рассматриваются направления охраны жизни и здоровья детей в детском саду. Систематическое проведение индивидуальной работы с одним ребенком или с небольшой группой детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических качеств.*

***Ключевые слова:** здоровье детей, дошкольный возраст, охрана жизни.*

Система работы по охране жизни и здоровья воспитанников

Обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начинается с раннего детства, – это актуальная задача современного образования. Уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания. Из года в год в ДОУ, с педагогами организуем множество оздоровительных мероприятий, которые постоянно совершенствуем.

Работу по охране жизни и здоровья воспитанников организую с опорой на принципы здоровьесберегающих технологий во взаимодействии с медработником, инструктором по физической культуре.

Работа с родителями строится в тесном сотрудничестве. Родители являются помощниками и активными участниками в организации и проведении спортивных мероприятий. Регулярно провожу просвещение родителей по здоровому образу жизни – консультации («Массаж», «Игры с песком и водой») и родительские собрания («Режим дня дома», «Закаливание детей»), и другие. Оформляю родительские уголки, папки-передвижки, листовки.

Охрану жизни здоровья детей веду в двух направлениях: физкультурно-развивающее и оздоровительное направление.

Физкультурно-развивающее направление:

Утренняя зарядка. В холодное время года провожу в группе, а в теплое – на улице. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение. У детей улучшился сон и аппетит, повысилась работоспособность на занятиях.

Гимнастика игрового характера, способствует укреплению здоровья детей, создаёт радостный эмоциональный подъём, «будит» организм ребёнка («Путешествие в лес», «В космос», «В зоопарк») и другие.

Корригирующая гимнастика представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Корригирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в ДООУ («Потягушки», «Котёнок», «Велосипед», «Часы» и другие).

Активный блок гимнастики – упражнения на развитие всех групп мышц тела.

Подвижные игры способствуют здоровью дошкольника. Они являются одновременно и средством, и методом воспитания ребенка. Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий.

Подвижные игры и упражнения использую до утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, между занятиями, на прогулке, во время досуга и праздников, а также на занятиях, не связанных с физической культурой, в каче-

стве физкультминуток. Подвижные игры «Зайцы и волк», «Хитрая лиса», «Медведь во бору».

Спортивные праздники и развлечения – одна из форм активного отдыха детей и родителей. Они включают в себя разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, хореографии, викторин, конкурсов, аттракционов и подвижных игр.

Положительный пример взрослых служит повышению родительского авторитета. Привлечение родителей к участию в детских физкультурных праздниках содействует пропаганде физической культуры и спорта среди широких слоев населения и является одной из форм работы коллектива дошкольного учреждения с родителями по физическому воспитанию. Поэтому в детском саду ежегодно проводим совместные праздники для детей с родителями: (*«День защитника Отечества»* и *праздник «День Здоровья»*).

При проведении спортивных праздников и развлечений ставлю перед собой основную цель: повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом, как детей, так и взрослых. Участвуя в физкультурно-спортивных праздниках, дети учатся быстро и правильно мыслить. Такие мероприятия, конечно же, развивают в них командный дух, воспитывают у детей чувство товарищества, а также такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважение к соперникам. (*«Весёлые старты»*, *«Папа, мама, я – спортивная семья»*) и другие.

Оздоровительный бег позволяет хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности.

Методика оздоровительного бега с детьми имеет свои особенности. Вначале мы проводим небольшую разминку, которая включает упражнения для различных групп мышц, разные виды ходьбы. Исходную длительность бега определяем с медицинским работником детского сада как для всех детей в целом, так и индивидуально.

В средней группе дети бегают 3–8 мин. В старшей группе дети бегают 5–

10 мин.

В подготовительной к школе группе дети бегают 7–12 мин.

В зимнее время, в зависимости от температурного режима, бег заменяется ходьбой.

Физкультурные занятия проводит инструктор по физической культуре, два раза в неделю в помещении, и одно на улице.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Физминутка, как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. (Рыбка», «Ветерок») и т. д.

Индивидуальная работа по развитию двигательной активности направлена на обучение отстающих, в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок.

Таким образом, систематическое проведение индивидуальной работы с одним ребенком или с небольшой группой детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических качеств. Следует заметить, что метод индивидуального подхода является одним из важнейших, а порой и решающим методом в работе по достижению поставленных задач. Этот метод наиболее актуален и эффективен.

Оздоровительное направление. Проводим совместно с медицинским работником. Серьезное внимание уделяется сезонной профилактике простудных заболеваний. В этот период детям делают профилактические прививки против гриппа, кроме того, они получают: витамины, витаминный чай, фито чай. Ароматерапия (использование эфирных масел, травяных подушечек: (хвоя, сосна).

Фитонциды «Чеснок и лук – нам лучший друг!». Профилактика простудных заболеваний. В осенне-зимний период носит каждый ребенок медальон. В группе стоят тарелочки с луком и чесноком.

Массаж. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботить-

ся о своём здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Цель комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в развитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

1. Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки.

2. Является эффективным элементом закаливания.

3. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга

Дыхательные упражнения. Правильное дыхание является одним из приёмов саморегуляции и укрепления здоровья ребёнка. Мы проводим такие дыхательные упражнения: «Рычание», «Ку-ка-ре-ку», «Сердитый пёс», «Надуй шар» и т. д.

Пальчиковая гимнастика. Провожу в адаптационный период и во время занятия. Дети к нам приходят с яслей во вторую мл. группу.

Развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму.

Развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Развивается межполушарное взаимодействие (при работе двумя руками), повышается работоспособность коры головного мозга, стимулируется развитие мышления и пространственных представлений.

Вызывает у детей положительные эмоции.

Способствует развитию речи и творческой активности и развивает воображение. В своей работе использую такие пальчиковые игры: «Листопад», «Моя семья»,

«Белка», «Елка», «Снежок». Игры проводятся с усложнением.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Эффективный помощник в борьбе за хоро-

шее зрение. Применяю на занятиях такую гимнастику для глаз: «Бабочка», «Мостик», «Ветер», «Белка» «Кошка».

Мероприятия двигательной активности на воздухе.

Ходьба по рефлексогенной дорожке: песок, камушки.

Это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. Провожу в летний период с мая-август. Ориентируюсь на погодные условия.

Игры с песком и водой полезны для здоровья, они позитивно влияют на эмоциональное состояние детей, как бы заземляя негативную энергию.

Игры с песком провожу не только на свежем воздухе, но и в группе. Родители принесли цветной песок каждому ребенку, он находится в коробочках. Дети рисуют пальцами на песке, щупают руками, строят горки. На улице летом надуваем бассейн, наливаем туда воду, и дети играют с пластмассовыми игрушками.

Хождение босиком очень полезно для здоровья, позитивно влияет на эмоциональное состояние детей. Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры. Профилактика заболеваний носоглотки под присмотром медицинского работника. Умывание в течение дня прохладной водой. Вода – общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Наши дети проживают частном секторе и у них происходит естественное закаливание: купание в бассейне, игры с водой, ходьба в огороде босиком (в летне-осенний период).

Вся эта работа способствует повышению посещаемости, что свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий в воспитательно-образовательном процессе с детьми дошкольного возраста укрепляет здоровье детей, умственные способности, способствует формированию культуры здоровья.

Список литературы

1. Терехова Т. Система работы о охране жизни и здоровья детей / Т. Терехова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3МЕKqL> (дата обращения: 20.05.2025).

2. Максимова Л.А. Спортивные праздники и физкультурные развлечения как эффективная форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ / Л.А. Максимова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3МЕKqg> (дата обращения: 20.05.2025).