«Организация двигательной активности детей дошкольного возраста в режиме дня в условиях пандемии»

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны. Поэтому одной из основных задач детского сада является охрана  жизни  и  укрепление  физического и психического здоровья воспитанников, формирование культуры, основ личной гигиены и здорового образа жизни.

Ведущие цели оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Совершенствование условий для обеспечения физического и психического здоровья детей в соответствии с ФГОС ДО, СанПиНа. Комплексный подход и реализация  физкультурно-оздоровительных мероприятий в контакте со всеми участниками педагогического процесса (педагоги, медицинские работники, родители, дети). Вся работа по физическому воспитанию детей проводится с учетом их состояния здоровья инструктором ФИЗО и воспитателями групп при регулярном контроле со стороны медицинской сестрой и администрации ДОУ. В детском саду разработаны инструкции по охране жизни и здоровья воспитанников, составлен перечень бесед по охране жизни и здоровья воспитанников. В каждой возрастной группе оформлены папки с этими материалами.

В нашем детском саду выполняются все виды здоровье сберегающих технологий: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения педагогов дошкольного образования; просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Элементы медико-профилактической технологии

* организация мониторинга здоровья дошкольников,
* разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья,
* организация и контроль питания детей дошкольного возраста,
* физического развития дошкольников,
* закаливания,
* организация профилактических мероприятий в детском саду,
* организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН,
* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Элементы физкультурно-оздоровительной технологии

* развитие физических качеств, двигательной активности
* становление физической культуры дошкольников,
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

Для ребенка, как и для взрослого необходима эмоционально благоприятная обстановка в группе, образовательном учреждении.

Психолого  -педагогическое сопровождение ребенка ведет психолог. Ребенок, имеющий какую-либо проблему в развитии получает помощь, направленную на индивидуальное развитие.

Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды ДОУ доводится до соответствия санитарно-гигиеническим требованиям, и обеспечивают физкультурно-оздоровительную работу.   В  детском саду есть спортивно-музыкальный зал. Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

* различный спортивный инвентарь: (гимнастические маты, гимнастические мячи и т.д.);
* спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;
* физкультурные уголки (во всех группах);
* кабинет медицинского работника;
* кварцевые лампы;
* подбор и маркировка мебели согласно физиологическим особенностям детей.

С целью снижения заболеваемости в детском саду разработана и успешно применяется система закаливающих мероприятий в повседневной жизни и специально организованная. Используются все природные факторы: вода, воздух, солнце. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.

Профилактическая работа включает в себя:

- облегченную одежду для детей в детском саду

- соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья.

- соблюдение температурного режима в течение дня

- соблюдение режима проветривания

- гимнастику после сна

- мытье прохладной водой рук

- правильную организацию прогулки и ее длительность

- неспецифическую профилактику респираторных заболеваний (витаминизация третьих блюд)

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, необходимо менять последовательность видов деятельности детей на прогулке в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. В утреннюю гимнастику и физкультурные занятия включаются коррегирующие упражнения для профилактики сколиоза, нарушения осанки, плоскостопия. Во время организованной образовательной деятельности проводятся двигательно-оздоровительные моменты: упражнения и задания на развитие мелких мышц руки, задания на развитие мимики и артикуляции и т.п.

   После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс гимнастики после дневного сна***,***который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены»; разминка в постели - дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений; дети выполняют произвольные танцевальные музыкально-ритмические движения под музыку.

В течение года, ежемесячно, на производственных совещаниях, на педсоветах проводится анализ заболеваемости и посещаемости.

Адаптация детей к условиям детского сада проходит в спокойной форме. У 93% детей она протекает в легкой и средней степени тяжести.

Во время адаптационного периода для детей создается щадящий режим:

- сокращенный день для малыша

- повышенное внимание со стороны персонала группы.

   Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой. Составляется план работы на год, включающий в себя консультации для воспитателей, родителей, выступления на педагогических советах, совещаниях. Медицинская сестра учит педагогов определять признаки утомления у детей по изменению окраски кожи, выражению лица, частоте дыхания, появлению потливости и своевременно регулировать характер их деятельности, переключая на более спокойный или, наоборот, интенсивный.

В системе физкультурно-оздоровительной работы детского сада прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха педагоги учитывают климатические условия, особенности сезона и природные факторы.    Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путём соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приёма пищи. Мы включаем в меню фрукты, соки, напитки,   лимонный чай, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зелёный лук, чеснок, что позволяет добиться определённого снижения заболеваемости. Основными принципами организации рационального питания является обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма:

* Выполнение правил технологии приготовления блюд;
* Соблюдение режима питания (питание по санитарным нормам);
* Введение второго завтрака;
* С-витаминизация блюд;
* Замена продуктов для детей аллергиков;
* Организация питьевого режима;
* Сервировка стола;

Таким образом, можно сказать,что только круглогодичный,  системный подход к организации  физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволит    эффективно  способствовать  укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную  динамику оздоровления детского организма, позволит   достичь положительных результатов: повышения  уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей,  положительную динамику в распределении по группам здоровья,  профилактику и коррекцию  отклонений  физического  развития  воспитанников.   Грамотная организация  здоровьесберегающей  среды, а также  использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли нам максимально снизить статический компонент в режиме дня наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Результаты убеждают в правильности и действенности выбранных нами мер в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы. Однако мы не останавливаемся на достигнутом уровне. Наш творческий поиск продолжается и сегодня.