

Оздоровительная работа в МБДОУ ДС № 33 «Аленка» г.Светлоград

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 медицинским работником;
- 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 и физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудовано два спортивных зала для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным и тренажерным оборудованием. На игровых площадках каждой возрастной группы имеются архитектурные формы, которые соответствуют возрастным особенностям и способствуют развитию физических качеств (рукоходы, спортивный комплекс, бумы и т.д.) Благодаря этому повышается интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность НОД, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений.

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. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время НОД;
2. Комплексы по профилактике плоскостопия;
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки;
4. Дыхательная гимнастика;
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки.
7. Закаливание:
 - Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»;
 - Обширное умывание;
 - Воздушные ванны.
8. Оптимальный двигательный режим.

Коррекция.

Упражнения на коррекцию плоскостопия;

Упражнения на коррекцию осанки;

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ.

1.Оксалиновая мазь;

2.Лук, чеснок;

3. Фитотерапия;

4. С-витаминизация 3 блюда.

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 течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную одежду детей
- Соблюдение режима дня и прогулок в любое время года
- Утренняя гимнастика и физкультурные занятия.



Сенсорная комната – это маленький рай, где все светится, звучит, журчит, переливается, манит, ненавязчиво успокаивает, а если нужно, мотивирует к активной деятельности. Яркость, привлекательность, красочность, необычность оборудования обеспечивает быстрое установление эмоционально положительного контакта между ребенком и педагогом, повышает уровень доверия к взрослому, погружает ребенка в атмосферу игры, пробуждает позитивную мотивационную настроенность на активное выполнение той или иной задачи.

Эффективность использования сенсорной комнаты заключается в том, что в отличие от традиционных методов педагогики в самом оборудовании сенсорной комнаты заложено разнообразие различного рода стимуляторов, применение которых создает дополнительный потенциал для развития ребенка. Сенсорная комната психологической релаксации и разгрузки выполняет целый ряд воздействий на организм человека. Они снимают физическое напряжение и усталость, улучшают реакции и состояние нервной системы, создают благоприятную эмоциональную обстановку, помогают в коррекции целого ряда психосоматических нарушений.

Оборудование сенсорной комнаты разнообразно: сухой бассейн, батут, сенсорные дорожки, песочница, стена для развития мелкой моторики, ароманбор, мягкие модули, тактильные шарики, магические жезлы, специальное музыкальное сопровождение. Здесь нет опасных, твердых предметов, всего того, что может сковать действия ребенка, навредить, и есть все необходимое для развития и оказания положительного воздействия на психику ребенка.

Медициной уже давно и бесспорно доказана связь физических заболеваний и душевного состояния человека. Также наукой доказана лечебная сила воздействий на зрительные, слуховые и тактильные ощущения человека. Свойства этих воздействий и лежат в основе разработки сенсорного оборудования, такого как, специальное световое оборудование - фиброоптика. Доказано, что более восьмидесяти процентов ощущений и информации человек получает зрительно. Поэтому, используя световое оборудование-фиброоптику: потолок звездное небо, сенсорные приборы освещения, детскую мебель и мягкие среды, можно достигнуть терапевтического эффекта.

Использование сенсорной комнаты направлено на решение следующих задач:

- развитие познавательной активности;
- стимуляция сенсорных процессов;
- коррекция психоэмоционального состояния (преодоление замкнутости, застенчивости, агрессивности, снятие мышечного и эмоционального напряжения);
- повышение мотивации, саморегуляция и самоконтроль;
- развитие общей моторики;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций;
- облегчение социальной адаптации;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

Полезны игровые сеансы в сенсорной комнате детям с низкой работоспособностью, чрезмерно утомляемым, с адаптационными расстройствами, замкнутым, тревожным, с двигательными нарушениями, а также страдающим психосоматическими заболеваниями.

Одно из важных преимуществ сенсорной комнаты заключается в том, что она позволяет обогатить ребёнка положительными эмоциями, значительно сокращает этап установления эмоционального контакта с ребёнком. Детям очень нравятся сеансы в сенсорной комнате. Их глаза начинают сверкать, когда включается “Звездный дождь”, они с удовольствием прыгают под лучами проектора “Меркурий”, с радостью играют в сухом бассейне. После игр в волшебной комнате дети “заряжаются” положительными эмоциями на весь день и с нетерпением ждут новых встреч в этой комнате. В результате после

посещений сенсорной комнаты у 90% детей наблюдается позитивное самочувствие, высокая активность и хорошее настроение.

Темная сенсорная комната помогает сотрудникам ДОУ снять эмоциональную нагрузку и повысить работоспособность в течение долгого трудового дня.

На своем опыте мы убедились, что пребывание в сенсорной комнате способствует улучшению психоэмоционального состояния детей и взрослых, способствует сокращению адаптационного периода, улучшает общее самочувствие, нормализует сон.

