

Организация закаливающих мероприятий в условиях ДООУ и дома.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов и родителям. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, мы считаем невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы оздоровительных закаливающих мероприятий.

Процесс закаливания – это целый комплекс мероприятий, связанных между собой и дополняющих друг друга, которые обязательно повторяются изо дня в день. Только так оздоровление детей будет эффективным. Важно создать благоприятную обстановку, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели - укрепление здоровья воспитанников.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДООУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, физкультурные занятия.

В нашем ДООУ применяется целый комплекс закаливающих мероприятий, так как какая-либо одна процедура не может в достаточной мере обеспечить полноценное закаливание организма ребенка.

Закаливание детей осуществлялось при соблюдении необходимых гигиенических условий и требований: свежий воздух, соответствующая температура воздуха в помещении и вне его и качество одежды. Разработаны рекомендации по организации закаливающих процедур в ДООУ.

При проведении закаливания строго соблюдались следующие условия:

- ребенок должен быть здоров на данный момент;
- находиться в комфортном состоянии (теплые руки и ступни, но не вспотевшие).

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных мероприятий на год.

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/
2. Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/
3. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
4. Точечный массаж /в период эпидемий ОРЗ/
5. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
6. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
7. Проветривание групп /перед, после сна/
8. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
9. Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно
10. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
13. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
14. Профилактика осанки детей /ежедневно/
15. Физкультминутки /ежедневно/

16. Подвижные игры /ежедневно/

17. Прогулки /в теплое время года/

18. Проводить работу с родителями в течении учебного года.

С учетом основных методик оздоровления и внедрения современных технологий в нашем детском саду разработан рациональный режим дня, в равной мере стабильный и одновременно гибкий, динамичный для детей. В каждой группе оборудован «Уголок здоровья», он оснащен физинвентарем, атрибутами к подвижным и спортивным играм.

Важным закаливающим средством в работе являются прогулки. Они проходят с оптимальным двигательным режимом общей продолжительностью в течение дня не менее 4 часов, с обязательным использованием подвижных игр, упражнений циклического характера (прыжки, бег, пробежки с предметами и другое).

Для проведения спортивных и подвижных игр, на площадках нарисованы разнообразные «классики», «следы», «финиш», «старт», указатели направлений, обозначены площадки для различных игр.

В летний период используется босохождение во время прогулок в отведенных местах на детских площадках при соблюдении температурного и временного режима соответственно возрасту. После ходьбы проводилась подвижная игра, а затем малоподвижная или упражнения на восстановление дыхания.

Кроме этого проводится работа по закаливанию носоглотки - полоскание горла прохладной водой.

Эффективным методом закаливания являлся сон без маек. После сна под руководством воспитателя дети в постели выполняют дыхательную гимнастику в игровой форме, а в осенне-весенний период - точечный массаж. Так же проводится обширное умывание после сна.

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. Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Воспитатели подбирают упражнения и занятия по различным видам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

- подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
- оборудование физкультурного уголка;
- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Постоянно проводятся открытые занятия, и показательные прогулки для молодых специалистов и воспитателей, где можно, подробнее ознакомиться с разными методами закаливания.

Старшая медсестра выступает с сообщениями по профилактики различных заболеваний, контролирует и анализирует проводимые закаливающие мероприятия, дает индивидуальные рекомендации воспитателям, следит за состоянием здоровья детей на физкультурных занятиях, закаливающих процедурах.

Обеспечивается прочная взаимосвязь родителей и ДОУ. Для родителей проводятся родительские собрания по теме закаливания детей. Воспитателями подготовлены консультации для родителей «Закаливание детей в ДОУ», "Закаливание в домашних условиях".

Во всех группах в «уголке для родителей» предоставляется полезная информация, где родители могут узнать подробнее о закаливающих мероприятиях. Работа по вопросам закаливания с родителями ведется постоянно, что дает положительный результат.

Также для родителей организуются «Дни открытых дверей» где их знакомят с условиями ДОУ для всестороннего развития и воспитания детей. Проводятся семейные спортивные праздники и олимпиады «Мама папа я дружная семья», «Веселые старты».