

Консультация для воспитателей "Создание здоровьесберегающей среды в ДОУ"

Инструктор по физической культуре: Пузаков Алексей Анатольевич

Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой развивается ребенок, зависят от взрослых, отвечающих за его физическое и психическое здоровье.

Сегодня на первый план выдвигаются задачи укрепления здоровья дошкольников и формирование у них ориентации на здоровый образ жизни, при этом в центре внимания оказываются вопросы создания и эффективного использования здоровьесберегающей среды в ДОУ как одного из условий полноценного развития ребенка.

В целях сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, воспитания культурно-гигиенических навыков, формирования начальных представлений о здоровом образе жизни, необходимо целенаправленно реализовывать образовательные области «Социально-коммуникативное развитие» и «Физическое развитие», и внедрять в воспитательно-образовательный процесс здоровьесберегающие компоненты, направленные на снижение заболеваемости детей.

Для решения этих задач необходимо ежегодно проводить следующие мероприятия:

- консультации на данную тему;
- спортивные праздники и развлечения;
- оформлять информационные стенды для родителей и педагогов по профилактике заболеваний и закаливанию детей;
- беседовать с детьми на тему о здоровом образе жизни.

В течение года желательно осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде, обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня (особенно в летнее время). При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Рекомендовано проводить следующие закаливающие мероприятия:

- Прием детей на участке (теплое время года),
- Утренняя гимнастика на свежем воздухе,
- проветривание помещений,
- полоскание горла,
- сон без маек,
- витаминизация блюд,
- босохождение,
- коррегирующая гимнастика,
- обширное умывание,

- ходьба по массажным дорожкам,
- дыхательная гимнастика.

Реализация образовательной области «Физическая культура» направлена на развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Для достижения этих целей необходимо проводить - занятия в физкультурном зале, занятия на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводить ежедневно совместно со взрослым и в самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, постепенно усложняя комплекс упражнений.

Таким образом, деятельность по реализации данной образовательной области повысит двигательную активность детей, их жизненный тонус, сформирует их потребность в физическом совершенствовании.

Также необходимо сформировать у детей представления об опасных ситуациях и способах поведения в них; передать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осторожное и осмотрительное отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

Для этого с воспитанниками надо проводить различные беседы, инструктажи, изучать опасные ситуации в жизни детей, правила безопасного поведения в окружающем мире, правила дорожного движения, говорить о потенциально опасных людях, о пожарной безопасности.

В каждой группе оборудовать физкультурные уголки с учетом возрастных особенностей детей. Пособия должны быть практичными, красочными, безопасными для детских игр (дорожки для коррекции и профилактики плоскостопия, мишени для метания, кольцобросы, и др.)

Эффективность создания оздоровительной системы в ДООУ во многом будет зависеть от взаимодействия всех специалистов, педагогов, медицинского работника и родителей. Для родителей необходимо организовывать спортивные праздники, эстафеты, оформлять информационные стенды, памятки, буклеты. Таким образом, здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Поэтому не менее важно в современных условиях создать здоровьесберегающую среду на базе дошкольного образовательного учреждения, основной задачей которой, согласно ФГОС, являются целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни, посредством методов воспитания и самовоспитания.