|  |
| --- |
| Отчет по формированию основ здорового образа жизни через реализацию современных здоровьесберегающих технологий в старшей группе. Воспитатель: Дмитриева Ольга Михайловна.  Актуальность проблемы оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего педагогического коллектива образовательного учреждения.  Вся работа в нашем детском саду пронизана заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Пути достижения физического и психологического здоровья ребенка не сводятся к узко-педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они проходят через всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима дня и в разных видах детской деятельности, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.                 В соответствии с образовательной программой в нашем детском саду, по которой мы работаем, физическое воспитание осуществляться, как на специальных физических занятиях, так и в повседневной жизни, проводятся физкультурные занятия на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. В нашей группе имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей вне физкультурных занятий. Для совершенствования двигательных навыков в группе созданы спортивные мини-зоны, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Есть разнообразное физическое оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к здоровому образу жизни. Формирование основ к здоровому образу жизни осуществляю через реализацию современных здоровьесберегающих технологий которые включают следующие мероприятия;  прием на свежем воздухе, утренняя гимнастика ,физкультурные занятия, самомассаж кистей рук, водные процедуры, специальные подвижные игры, малоподвижные игры, словесные игры и упражнения, физминутки, упражнения для глаз, дыхательную гимнастику, кислородный коктель, витаминотерапию, проведение гимнастики после сна, ходьба по коррегирующим дорожкам, контрастное обливание ног, полоскание рта после приема пищи, мытье рук и лица прохладной водой.  В нашей группе создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, обеспечивается заботливый уход за детьми, пребывание на свежем воздухе, организуется полноценное питание, систематически проводится утренняя гимнастика, закаливающие мероприятия, организуется обучение детей плаванию. Особое внимание в системе физического воспитания я уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Подобные мероприятия способствуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы. Эффек закаливания зависит от правильности его осуществления следующих правил:  -систематичность закаливания (нельзя его прерывать)  -постепенное увеличение силы воздействия (+280, через 2 мес. +220)  -последовательность (водные, воздушные, солнечные)  -комплексность (использование всех природных качеств-прогулки, гимнастика, обливание ,полоскание полости рта, босохождение)  -индивидуальность.         В глобальной проблеме приобщения детей к здоровому образу жизни я не могу не отметить важность взаимодействия с семьями воспитанников. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении и укреплении здоровья ребенка, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие актуальные проблемы, тем более что многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому в моей группе созданы все условия, оказывающие существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Работа с родителями, тем более в такой области – задача сложная, но добиться даже небольшой положительной динамики  в этом направлении вполне по силам.   Основное средство воздействия - пропаганда здорового образа жизни. Она осуществляется в наглядной форме: через оформление различных стендов, папки передвижки, индивидуальные беседы, консультации, дни открытых дверей, дни- здоровья, утреннюю гимнастику на свежем воздухе (совместно с родителями), физкультурные развлечения: «Папа,мама и я –спортивная семья!», досуги, фото-альбомы, родительские собрания с показом презентаций, с использованием ИКТ.             Проводимые мною комплексные мероприятия с применением здоровьесберегающих технологий, направленные на формирование основ здорового образа жизни дают свои результаты. Снижается утомляемость детей во время занятий, повышается работоспособность, интерес, а главное снижается заболеваемость. Дети показывают высокий уровень развития физические качества: выдержка, смелость,быстрота, сила, выносливость, ловкость, целеустремленность. Одним из показателей результативности подтверждают полученные дипломы и грамоты. Одним из показателей результативности я рассматриваю подготовку детей к дальнейшему успешному обучению в школе. |
|  |