КОНСУЛЬТАЦІЯ
для вихователів "Модель фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі"

«Турбота про здоров'я – це важливий труд вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.»

В.О.Сухомлинський

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров`я, виховуються основні риси особистості людини. Міцне здоров'я – важливе підґрунтя успішного всебічного розвитку дитини і розкриття її особистісного потенціалу. Саме тому принцип оздоровчої спрямованості навчально-виховного процесу виокремлюється як один із стратегічних у сучасній системі дошкільної освіти.

Відповідно до законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру» одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання та оздоровлення дітей. Основна мета фізкультурно-оздоровчої роботи – охорона та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, покращення його працездатності; своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості; виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Основою системи фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі є руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми, які раціонально поєднуються і послідовно використовуються залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону. Робота дошкільного навчального закладу в цілому спрямовується на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дитини дошкільного віку.

Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ

Пріоритетний напрям освітньо-виховної роботи у нашому дошкільному навчальному закладі — організація фізкультурно-оздоровчої роботи, що органічно пов'язана з активною руховою діяльністю дітей та має на меті забезпечити оптимальний стан їхнього здоров'я, успішний фізичний розвиток, подолання гіподинамії, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей та формування інтересу до різних видів рухової діяльності.

Ця робота спрямовуєтья на виявлення резервів повноцінного фізичного розвитку дітей та формування основ здорового способу життя. Для цього система фізичного виховання дітей володіє багатим арсеналом різноманітних фізкультурно-оздоровчих засобів. Чим різноманітніші засоби виховного впливу на дітей використовуємо в своїй роботі, тим динамічнішим є перебіг процесу фізичного розвитку дошкільнят.

Основні показники фізичного здоров'я дитини — загартованість організму (ступінь розвитку адаптивних можливостей організму проти негативних змін навколишнього середовища); повноцінний фізичний розвиток; рівень рухової підготовленості; розвиток фізичних якостей та тренованість організму.

Передумови збереження здоров'я дитини:

Гуманістична спрямованість освітньо-виховного процесу: повага до дитини, віра в її можливості, відсутність критиканства, об'єктивно-оптимістичний аналіз досягнень вихованця.

Встановлення доброзичливих стосунків: водночас поєднання доброзичливого ставлення педагога з об'єктивною вимогливістю.

Урахування базових можливостей дитини та результативності її здобутків.

Надання кожній дитині можливості почуватися щасливою.

Забезпечення оптимальної реалізації особистісного потенціалу кожної дитини (зникає елемент невдоволення через неуспішність).

Застосування особистісно значущих способів діяльності, завдань різних видів та рівнів.

Особистісна налаштованість працівників дошкільного навчального закладу і батьків на збереження здоров'я малюків як основного елементу загальнолюдської культури.

Забезпечення оптимальної активної життєдіяльності дітей.

Усвідомлення дорослими того незаперечного факту, що навчають не лише ті норми і правила, які ми озвучуємо, а й наше поводження в повсякденному житті. Саме наша поведінка щодня, щохвилини є яскравим прикладом для наслідування.

Здоровий спосіб життя має бути не лише засобом досягнення міцного здоров'я, а нормою щоденного життя.

Головні аспекти здоров'язбережувальної роботи

Оздоровчий аспект виховання має на меті вибір доцільного змісту, що відповідає потребам безпечної життєдіяльності дітей, адже знати — означає усвідомлювати правила оздоровчої та безпечної поведінки, а вміти — володіти сформованою системою поведінкових навичок.

Щодо виховного впливу на усвідомлення дітьми чинників здоров'я, засвоєння ними основ культури здоров'я, то тут дуже важливо, щоб

освітній зміст відповідав вікові дітей, їхнім потребам, інтересам та можливостям.
Інформаційний компонент дошкільної освіти має бути виваженим, відповідати психічному розвитку дітей та забезпечувати формування їхньої компетентності у сфері зміцнення здоров'я, фізичного розвитку.

Пріоритетні напрями фізкультурно-оздоровчої та валеологічної роботи у дошкільному закладі:

учити дітей дбати про своє здоров'я;
розвивати потребу в щоденній руховій діяльності;
розвивати фізичні якості, формувати навички володіння основними рухами та руховими діями;
підтримувати у дітей інтерес до різних видів спорту, занять фізкультурою, плаванням;
забезпечувати взаємодію педагогів, медичних працівників та батьків у питаннях зміцнення психічного, фізичного здоровя дітей та формування у них здорового способу життя.

Виховання потреби у здоровому способі життя

Роботу з виховання потреби у дотриманні здорового способу життя необхідно здійснювати за такими напрямами:
прищеплювання стійких культурно-гігієнічних навичок;
розвиток уявлень про будову власного тіла, призначення органів;
навчання догляду за власним тілом, формування навичок надання першої долікарської допомоги;
формування уявлень про те, що корисно і що шкідливо для здоров'я;
формування потреби щодня займатися фізичними вправами.

Модель фізкультурно-оздоровчої та валеологічної роботи в днз

1. Щоденне ведення картки здоров'я кожної дитини (ранковий фільтр, який дає можливість не допустити в групу дітей з ознаками захворювання; індивідуальні бесіди з батьками про самопочуття їхніх дітей тощо).
2. Чітке дотримання режиму дня, який забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток дитини, сприяє зміцненню її здоров'я, підтриманню оптимального рівня фізичної
та розумової працездатності.
3. Щоденне наскрізне провітрювання групової кімнати і спальні (у відсутності дітей 1-2 рази на день), одностороннє провітрювання всього приміщення (при дітях).
4. Рухливі ігри на розвиток різних основних рухів дітей (до 8-10 ігор на день).
5. Вологе прибирання приміщення (до прийому дітей, до заняття, між заняттями, після прийому їжі, перед сном).

6. Щоденна ранкова гімнастика на свіжому повітрі з елементами дихальної та коригувальної (в холодну пору року - в спортивному залі).
7. Оздоровчий дозований біг на свіжому повітрі (в години ранкового прийому чи на прогулянці) з метою покращення газообміну, зміцнення м'язів та кісток, покращення роботи всіх внутрішніх органів (з середньої групи - 2рази на тиждень протягом 3-4 хв).
8. Оздоровча дозована ходьба в середньому темпі (I молодша група - щоденно до 15 хв на відстань 300 і більше метрів; II молодша група - старша група - 3 рази на тиждень (в кінці прогулянки) до 30 хв на відстань до 2000м).
9. Щоденні заняття з фізичної культури у всіх вікових групах (2 заняття/тиждень - у фізкультурному залі, 3 заняття/тиждень - на свіжому повітрі).
10. Фізкультхвилинки (під час малорухливих занять) з метою попередження дитячої перевтоми та поновлення працездатності (середня - старша групи: 3-4 вправи, 4-6 повторень протягом 1-2 хвилин).
11. Фізкультпаузи між заняттями, на яких переважає розумове навантаження (крім фізкультури та музики): молодші групи - протягом 5-7 хв; середня група -7-8 хв; старший дошкільний вік - 8-10хв).
12. Пішохідні переходи (під час першої прогулянки) за межі дитячого садка у середньому темпі (1р/тиждень)- з II молодшої групи.
13. Щоденні прогулянки на свіжому повітрі у різні пори року (прогулянки не проводяться при температурі повітря нижче - 16* С або швидкості руху повітря понад 7 м\сек). Діти мають гуляти на свіжому повітрі не менше 3-4 год на день.
Забезпечення обсягу рухової діяльності дітей протягом дня (I молодша група -70-140 хв; II молодша група - 3-4год; середня група - до 4 год 20 хв; старша група - до 4,5 год).
14.Забезпечення активної рухової діяльності дітей на прогулянках (I молодша група - 30-35 хв; II молодша група - 35-40 хв; середня група - 40-45 хв; старша група - 45-50 хв).
15. Валеохвилинки (до 5 хв - молодший дошкільний вік; до7 хв - середній дошкільний вік; до 10 хв - старший дошкільний вік).
16. Заняття з основ здорового способу життя та норм безпечної поведінки дитини (2рази на місяць - в усіх вікових групах).
17. Фізкультурні комплекси на свіжому повітрі (2рази на тиждень у всіх групах): загальнорозвивальні вправи,

ігри та вправи спортивного характеру, основні рухи, ігри-змагання, ігри-естафети тощо.

18. Раціональний одяг дітей в приміщенні та на прогулянці у відповідності з погодніми умовами, з метою попередження перегрівання дитячого організму і профілактики захворювань.

19. Здійснення медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури та ранковій гімнастиці, з метою запобігання дитячої перевтоми, забезпечення нормального навантаження на дітей та збільшення моторної щільності заняття: II молодша група - 60-65%; середня група - 65-70%; старша група -70-75%, підготовча до школи група - 75-80%.

20. Здійснення раціонального збалансованого харчування дітей.

21. Виховання культурно-гігієнічних навичок та культури поведінки дітей протягом дня.

22. Організація гігієнічної гімнастики (гімнастики пробудження) після денного сну в поєднанні із загартувальними процедурами та коригувальними вправами.

23. ***Організація спеціальних загартовувальних процедур,*** спрямованих на підвищення опору організму дитини до негативних факторів зовнішнього середовища:

- контрастні повітряні ванни з різницею кімнатних температур між спальнею і груповою, включаючи ходьбу босоніж в 4-5 переходів із спальні в групову і назад:

Група	Температура повітря в групових кімнатах	Температура повітря у спальні
I молодша група	+21* С - +22* С	+19* С - +21*С
II молодша група	+21* С - +23* С	+19* С - +21*С
середня-старша групи	+19* С - +21* С	+19* С - +21*С

- сухе розтирання тіла махровими рукавичками протягом 1,5-2 хв (з II молодшої групи) у такій послідовності:

- *1 тиждень* - розтирається передня частина рук від пальців до передпліччя), шия (від підборіддя до грудей);
- *2 тиждень* - живіт, спина (за рухом стрілки годинника);
- *3 тиждень* - нижні кінцівки (від пальців до центру);

- *4 тиждень* і далі - розтирання всього тіла.
  - вологе обтирання всього тіла махровою рукавичкою після 2-3 недільного сухого обтирання у тій же послідовності, що й при сухому обтиранні (з молодшої групи при початковій температурі води для обтирання +32...+33*С, яка знижується кожні 2-3 дні на 1*С та доводиться до +22... +25*С);
  - контрастне обливання стоп ніг в поєднанні з повітряними ваннами: температура води для здорових дітей +34* С... +20* С... +34* С...+20* С; (з раннього віку); для ослаблених - +36* С... +22* С... +36* С ... +22* С...+36* С.
  - обливання ніг водою, температура якої поступово знижується з +30* С до +18* С (+16 С) через кожні 1-2 дні на 1* С (з раннього віку);
  - сонячні ванни влітку (починаючи з 4-5 хв і поступово доводячи до 20 хв, щоденно збільшуючи перебування дитини на сонці на 2 хв довше);
  - комплексне загартування з використанням: ребристої дошки, сольової доріжки, ванночки з теплою водою і галькою діаметром до 1см (початкова температура води +40* С, яка знижується через 1-2 дні до +20* С), сухого килимка (з наступним розтиранням стоп ніг сухим рушником);
  - вмивання і миття рук до передпліччя прохолодною водою (3-4 рази на день);
  - полоскання порожнини рота водою з-під крана (3-4 рази на день у всіх вікових групах);
  - крапковий самомасаж рефлексогенних зон для профілактики ГРЗ та зняття перевтоми (3-4 рази на день);
  - щіточковий масаж в комплексі з коригувальними вправами перед гігієнічною гімнастикою протягом 5-7 хв (з середньої групи);
  - полоскання горла відварами трав (20 г на 1 л води), йодованим розчином (5-6 крапель на 1л води),содовим розчином (4ч/л соди на 1 л води), сольовим розчином (50 г солі на 1л води), прохолодною водою з метою профілактики ГРЗ, аденовірусної інфекції (чергуючи через тиждень, починаючи з середньої групи).

24. *Нетрадиційні методи оздоровлення дошкільників:*

- сеанси ароматерапії, що сприяють санації носоглотки та бронхів, поліпшують настрій дітей (*м'ята, ромашка, шавлія, лаванда*...);

приймання фіточаїв, в основі яких цілющі лікарські рослини (*м'ята, шипшина, липа, звіробій, ромашка, шавлія, евкаліпт...*);

· приймання вітамінних напоїв (*чорна смородина, малина, шипшина, горобина, лимон, мед, брусниця, м'ята,калина, календула...);*

· гімнастика для очей (з II молодшої групи);

· ігри-медитації на розслаблення та врівноваження дитячої нервової системи, знімання перевтоми, активізацію позитивних емоцій, створення відчуття душевного комфорту, формування перших навичок психічної саморегуляції (протягом дня, не раніше як через 1 годину після їжі);

· посилене вживання фітонцидів (часнику і цибулі) як у дитячому садку, так і вдома, з метою зниження захворюваності в період епідемій;

· пальчикова гімнастика для стимулювання розумової активності (з I молодшої групи);

· вживання антиструміну протягом 10 днів (при відсутності його в ДНЗ обов'язковий прийом вдома);

· прийом очисних салатів для очищення організму дитини від шлакових речовин, підвищення оптимальної роботи шлунково-кишкового тракту, вироблення шлункового соку з допомогою клітчатки (*капуста, морква, солодкий перець, буряк, чорна редька, хрін, кріп...*), за 15 хв до прийому їжі, по 1столовій ложці;

· самомасаж вушних раковин та стопи в ранні періоди захворювання для підвищення захисних функцій організму;

· ходьба босоніж по росяній траві, глині, калюжах, вологому піску, підлозі тощо;

· забезпечення оздоровчої роботи з дітьми, які повернулися після хвороби:

- збільшення тривалості денного сну;
- ощадливий режим дня;
- посилене харчування з додатковим введенням вітамінів (в ДНЗ і вдома);
- організація дієтичного харчування (за приписом лікаря);
- посилений контроль за станом здоров'я дитини, увага до її поведінки (не допускається перевтома дитини);
- зменшення фізичного навантаження (в 2-3 рази), звільнення (або часткове звільнення) від основних рухів, які потребують посиленого фізичного навантаження;
- дотримання строків відновлення навантаження на дітей після тих чи інших перенесених хвороб;
- поступове збільшення часу перебування дитини на свіжому повітрі;
- лікувально-оздоровчі заходи за призначенням лікаря тощо.

25. Організація п'ятихвилинок старшою медсестрою з інформацією про стан здоров'я кожної дитини в групі,
надання рекомендацій щодо організації роботи з ослабленими дітьми.

26. Організація неспецифічної профілактики ГРЗ (восени та навесні):

- щоденне кварцування групових приміщень бактерицидними лампами протягом 10-15 хв з наступним провітрюванням (у відсутність дітей);
- прийом екстракту елеутерококу в умовах дошкільного закладу і вдома (по 1 краплі на рік життя дитини);
- проведення фізпроцедур за призначенням лікаря тощо.

28. Широка роз'яснювальна пропаганда серед батьків, анкетування (2р/рік) з метою збору анамнезу та надання допомоги по здійсненню профілактично- оздоровчої роботи з дітьми (цілорічно).

29. Висвітлення актуальних проблем з питань профілактично-оздоровчої роботи через батьківські куточки (матеріали змінюються щомісячно), папки-пересувки, ширми під рубрикою "Коли дитина грається, її здоров'я усміхається".

30. Забезпечення наступності в роботі ДНЗ і школи, ДНЗ і сім'ї в організації і забезпеченні профілактично-оздоровчої роботи з дітьми.

31. Індивідуальна робота з фізичного виховання (щоденно у відведений режимом дня час для самостійної рухової діяльності дітей) з 1 дитиною чи з підгрупами по 2-4 дітей.