

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА НА ПРИМЕРЕ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №96 УМНИЧКА»**

**Г.Н. Голубева<sup>1</sup>, Е.А. Киселева<sup>1</sup>, Г.Ф. Агеева<sup>1</sup>, Т. Гусева<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия

<sup>2</sup>Дошкольное образовательное учреждение № 96 «Умничка»

Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей.

Исследование проводилось в детском саду №96 «Умничка» с 2009 года, в нем приняли участие дети дошкольного возраста от 3 до 6 лет. Данное дошкольное учреждение осуществляет всестороннее воспитание и обучение детей с приоритетным направлением физического и психического развития, а также оздоровление всех воспитанников. Поэтому так важно создание в ДОУ всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий, так как только здоровый ребенок может усваивать все то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным, работоспособным и нормально развиваться. Для осуществления задач по максимальному оздоровлению детей в ДОУ осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию. В основе укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат задачи, которые включают в себя:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых умений и навыков ребенка, 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.

Для обеспечения воспитания здорового ребенка физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится по таким направлениям, как создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей; повышение педагогического мастерства и квалификации воспитателей; комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками; воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду включала в себя: прием детей на улице с обязательным осмотром; комплексы упражнений по профилактике нарушения зрения во время занятий; утреннюю гимнастику на воздухе со средней группой; прогулку 3 раза в день; релаксационные паузы, физкультминутки; закаливание – сон без маек, полоскание рта йодно-солевым раствором или травяными настоями, ионизацию воздуха (люстра Чижевского), ароматерапию, фиточай, обширное умывание рук и лица, ходьбу по массажным коврикам; оптимальный двигательный режим; проведение подвижных игр, индивидуальную работу с детьми; физкультурные занятия в зале и на воздухе, с включением комплексов по профилактике нарушений осанки и плоскостопия; корригирующую гимнастику после сна; гигиенические процедуры; пальчиковую гимнастику; работу с родителями (индивидуальные консультации, советы, выступления специалистов на родительском собрании, приглашение родителей на занятия, развлечения, походы и т.д.). Кроме этого, физкультурно-оздоровительная работа проходила и по авторской программе «Программа оздоровления детей дошкольного возраста», разработанная преподавателями Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма Голубевой Г.Н., Киселевой Е.А., Агеевой Г.Ф. Данная программа была внедрена в сентябре 2009 года, которая включала дополнительно такие мероприятия, как: «Гимнастика маленьких волшебников» – закаливающее дыхание по А. Уманской и К. Динейки, массаж рук, массаж волшебных точек ушей, закаливающий массаж подошв, пародоксальную дыхательную гимнастику А.С. Стрельниковой, аутомануальный комплекс М.С. Норбекова: массаж ушных раковин; закаливание - воздушные ванны, босохождение по полу, земле, снегу; умывание лица, мытье рук, шеи и ушей холодной водой, контрастные ванны для стоп; биостимуляцию организма и фитопрофилактику простудных заболеваний с применением фитонцидов (чеснок, лук), витаминизацию 3 блюда; двигательную активность в режиме дня - тестирование уровня двигательной активности; внедрение различных форм двигательной активности в процесс обучения и отдыха детей. Таким образом, с учетом научной методики оздоровления и внедрения современных технологий разработан рациональный режим дня, в равной мере стабильный и одновременно гибкий, динамичный для детей. Он предусматривал их разнообразную деятельность в течение дня с учетом состояния здоровья и возраста при неизменности времени основных компонентов режима. Это создало условие для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития ребенка и давало возможность педагогам раскрыть их индивидуальные особенности и творческий потенциал.

**Результаты исследования.** Сравнительный анализ пропущенных детодней по болезни одним ребенком (рис.1) показал, что по сравнению с 2009 годом в 2010 году произошло снижение количества детодней по болезни у детей в возрасте: 2-3 лет - на 5.8%, 3-4 лет – на 5.5%, 4-5 лет – на 3.9%, 5-6 лет – на 4.5%, у детей 6-7 лет произошло увеличение на 0.4%.

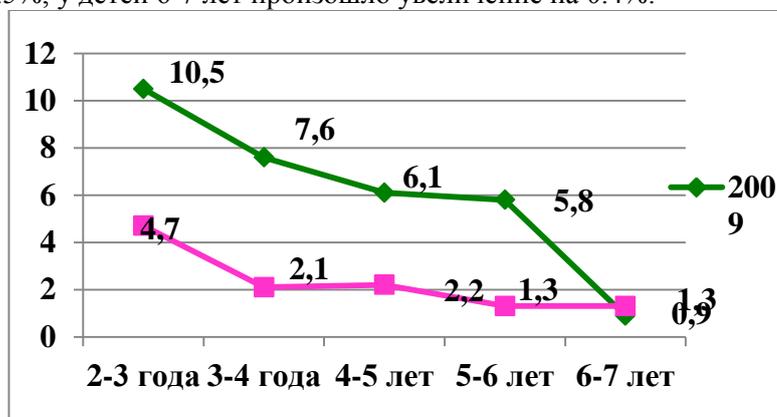
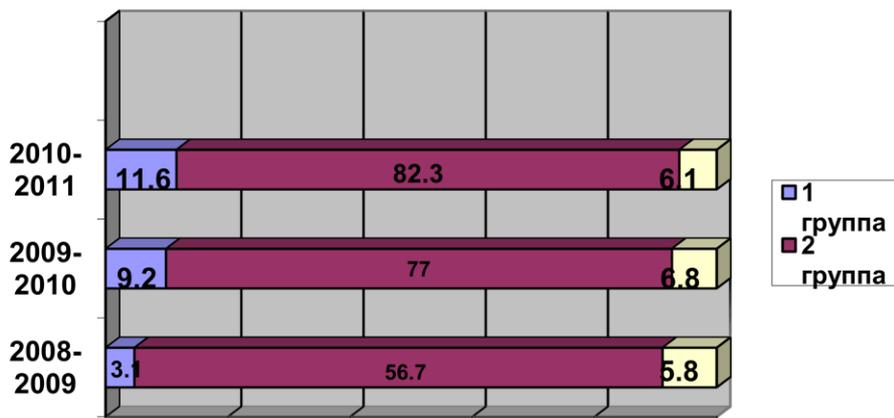


Рисунок 1 – Средние показатели пропущенных детодней по болезни



**Рисунок 2 – Количество детей, посещавших группы здоровья в ДОУ**

Анализ групп здоровья дошкольного образовательного учреждения (рис.2) показал, что: в 2008-2009 году 3.1% детей, из общего количества, входили в первую группу здоровья, 56.7% - во вторую группу и 5.8% - в третью; в 2009-2010 году 9.2% детей входили в первую группу, 77% - во вторую, 6.8% - в третью; в 2010-2011 году 11.6% составляли дети с первой группой здоровья, 82.3% - вторую, 6.1% - третью. Проведя сравнительный анализ полученных данных, были получены следующие результаты: с 2008-2009 года по 2010-2011 года количество детей, входивших в первую группу здоровья, увеличилось на 8.6%, во вторую группу – на 25,6%, в третью группу – на 0.3%.

По результатам исследования можно сделать вывод, что применение комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении дает возможность, при благоприятной работе персонала совместно с родителями и, опираясь на современные педагогические технологии, успешно решать задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья детей - будущего здоровья нации.

#### Литература:

1. Голубева, Г.Н. Программа – «Будь здоров!» (научно-исследовательская программа по укреплению здоровья детей дошкольных образовательных учреждений). – Набережные Челны, 1999. – 32с.
2. Киселева, Е.А., Коломыцева, О.В., Сударь, В.В. Физкультурно-оздоровительные технологии дошкольного возраста: Учебное пособие. – Набережные Челны: КамГИФК, 2007. – 116 с.
3. Резанова, Т.С., Зайцев, В.П., Титова, А.А. Физическое воспитание в детском саду - важнейший фактор оздоровления детей //Современные технологии и оздоровительные программы оздоровительного процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях" материалы международной научно - практической конференции, г. Белгород, издательство БелГТАСМ, 2002 г. - С. 215 - 217).