

Лыба Екатерина Николаевна,
воспитатель МБДОУ № 91,
октябрь 2021г.

Система работы в области здоровьесбережения с детьми дошкольного возраста

С целью сохранения и укрепления здоровья детей в группе сложилась система работы, которая реализуется по следующим направлениям:

1. *Медико – профилактическое* (под руководством медицинского работника)
 - ✓ ежегодный мониторинг здоровья детей группы (заполняются индивидуальные «Листы здоровья»);
 - ✓ информирование родителей и представление рекомендаций по укреплению детского здоровья;
 - ✓ контроль за питанием детей, физическим развитием,
 - ✓ закаливание и профилактические мероприятия (полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.);
2. *Физкультурно – оздоровительное* (совместно с инструктором по физической культуре), направлено на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка (развитие физических качеств, формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно - двигательного аппарата). Осуществляется на физкультурных занятиях и во время гимнастики, физкультминуток, динамических пауз.
3. *Социально-психологическое благополучие ребенка* (совместно с педагогом-психологом), направлено на обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в группе. Вся жизнь в группе (режимные моменты, образовательная деятельность, совместная деятельность детей) организуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, а также с учетом соматического и психологического здоровья каждого. В групповом пространстве имеется «Уголок уединения», размещаются фотографии семей воспитанников, реализуется принцип индивидуализации (оформление личных кабинок, стенд «Я пришел», индивидуальные выставки воспитанников – рисунки, поделки, коллекции).
4. *Валеологическое* (просвещение детей и родителей) – приобщение к ЗОЖ через организацию тематических родительских собраний, семейных конкурсов «Самый полезный бутерброд», «Полезная конфета», «Полезная привычка», акций «Всей семьей на лыжи!», «Полезный выходной», спортивных праздников, праздников здоровья: «Спортивная семья», «Мой папа – самый сильный», «Самая спортивная мама», практические показы (практикумы) по применению спортивного оборудования и тренажеров.

Систематически в течение всего дня поддерживаются режимы и требования:

- рациональная одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;

- умывание и обливание рук до локтя водой,
- полоскание рта водой комнатной температуры;
- хождение босиком в группе по массажным дорожкам.

В работе с детьми практикуется:

✓ *Дыхательная гимнастика* (тренирует умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания)

✓ *Точечный массаж и самомассаж* (учит детей сознательно заботиться о своем здоровье, является профилактикой простудных заболеваний).

✓ *Физкультминутки* (во время образовательной деятельности, по мере утомляемости детей)

✓ *Подвижные и спортивные игры* (в спортивном зале, на прогулке, спортплощадке). Релаксация (в зависимости от состояния детей).

✓ *Пальчиковая гимнастика*

✓ *Гимнастика для глаз* (способствует снятию напряжения мышц глаз, усиливает кровообращение)

✓ *Серия игровых познавательных и валеологических занятий «Азбука здоровья»* по темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза — орган зрения», и т.д.

✓ *Щадящая фитотерапия*; занятия-игры с детьми «Путешествие в мир лекарственных растений», «Растения которые нас лечат».

✓ *Арттерапия* (возможность выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов).

За период работы пришли к пониманию, что качественно реализовать систему работы в области здоровьесбережения возможно только в тесном контакте и при поддержке родителей воспитанников, с участием и включенностью узких специалистов – педагога-психолога, инструктора по физической культуре, медицинского работника.

По результатам мониторинга здоровья воспитанников группы за период работы с 2018 по 2021 год уровень заболевания ОРВИ остается на стабильном уровне, но увеличилось количество детей с аллергией, хроническими заболеваниями, нарушением психоэмоционального фона. Данные свидетельствуют об актуальности направления работы в области здоровьесбережения и социально-психологического благополучия воспитанников группы в сотрудничестве с семьей и специалистами ДООУ, что требует индивидуального подхода и оптимального режима для детей группы.