**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Ефанова Юлия Анатольевна**

Воспитатель МАДОУ ЦРР № 96

г. Томск, Россия,

***Аннотация:*** В статье рассматривается организация здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. (режим дня, питание в дошкольном образовательном учреждении, формы двигательной деятельности, здоровьесберегающие технологии.)

***Ключевые слова*:** дошкольный возраст, здоровье, здоровый образ жизни, здоровьезберегающие технологии, коррекционные технологии, физическое воспитание.

Дошкольный возраст — решающий период жизни человека в формировании отношения к физической активности как существенному элементу здорового стиля жизни. Многочисленные исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, констатируют, что целенаправленное физическое воспитание вносит незаменимый вклад в процесс психомоторного, умственного и эмоционального развития детей дошкольного возраста. Все это в очередной раз подчеркивает исключительное значение физического воспитания детей и необходимость поиска путей его дальнейшего совершенствования с учетом основных тенденций развития дошкольного образования в России.

Одна из главных задач физического воспитания — оздоровление ребенка. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка. [2].

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 “Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”» устанавливаются требования к организации физического воспитания воспитанников. В данном нормативном документе констатируется, что физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств [3].

В режиме дня дошкольного образовательного учреждения МАДОУ № 96 используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, логоритмика, занятия на тренажерах, плавание и другие. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: в младшей группе — 15 мин, в средней группе — 20 мин, в старшей группе — 25 мин, в подготовительной группе — 30 мин. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы — постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. При организации плавания детей используются бассейн, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям. Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет: в младшей группе — 15—20 мин, в средней группе — 20—25 мин, в старшей и подготовительной группах — 25—30 мин.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут в целях предупреждения переохлаждения детей. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников. При реализации образовательной программы максимально допустимый объем образовательной нагрузки должен соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Питание в дошкольных образовательных организациях и в частности в МАДОУ № 96 г.Томска соответствует утвержденному 10-дневному меню. Ежедневно проводится проверка качества питания, сезонная витаминизация пищи.

Так, в начале дня проводится утренняя зарядка (летом – на улице), на протяжении года проводится воспитателем в группе. Дважды в неделю зарядка проводится в музыкальном и спортивном залах.

В нашей образовательной организации уделяется большое внимание физкультурно-оздоровительной работе, организации и проведению физкультурных занятий. Так в нашем детском саду их 4: один раз в бассейне, дважды в неделю в спортивном зале, один раз – на свежем воздухе. В начале любого занятия предусмотрено время для закаливающих процедур, хождения по массажным дорожкам с включением мокрой солевой дорожки. В первую часть включаются строевые упражнения, ходьба обычная, корригирующая и с заданиями, бег. Во второй части проводятся общеразвивающие упражнения, отработка основных видов движений и подвижная игра. Во время занятий формируются двигательные навыки и развиваются физические качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость и координация. Проводятся и досуговые развлечения, один раз в месяц.

Добавим, что важными для сохранения и укрепления здоровья являются музыкальные занятия. При организации музыкально-ритмических движений ребенок фиксирует в памяти отдельные движения и движения в комплексе, проводит координацию движений, повторяет движения под музыку, развивает собственное чувство ритма. На музыкальном занятии используются здоровьесберегающие технологии, к которым относится, музыкальная пальчиковая и дыхательная гимнастика, артикуляционные упражнения, самомассаж, релаксация.

Нужно сказать, что прогулка выступает в качестве важного элемента любого дня. Утром прогулка проводится после второго завтрака, продолжается до обеда, в вечерние часы – после ужина. В начале этого мероприятия проводится оздоровительный бег, когда происходит увеличение жизненного объема легких и укрепляются стенки сосудов сердца. При самостоятельной двигательной активности детей на прогулке закрепляются физические качества: бег, лазанье, прыжки. Завершается прогулка подвижной игрой.

Отметим, что когда дети отправляются на прогулки, в каждой группе производится сквозное проветривание групповых ячеек, во время дневного сна – одностороннее проветривание, подразумевающее, что открываются окна в групповом помещении, включаются ионизаторы. При этом в группах находятся бактерицидные рециркуляторы, используемые утром и вечером по графику, когда воспитанники находятся в садике, для обеззараживания помещений. В межсезонье выполняется курс оксигенотерапии (десятидневный курс приема кислородного коктейля). Существует и фитотерапия, предполагающая наличие личных аромомедальонов у детей, чесночную и луковую ионизацию.

Когда завершается период дневного сна, воспитатели используют гимнастику пробуждения, при которой воспитанники спокойно просыпаются. Потом включаются элементы закаливания, а именно: хождение по массажным дорожкам, обширное умывание.

Добавим, что после обеда доминирует самостоятельная двигательная активность воспитанников. Тогда педагоги организовывают упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, точечный самомассаж, находит применение нетрадиционное оборудование, к которому относятся щетки, мячики массажные.

Нужно сказаться, что на протяжении времени, когда ребенок находится в учреждении, воспитатели активно применяют в своей работе здоровьесберегающие технологии.

Стретчинг проводится через 30 минут спустя после приема пищи, дважды в течение недели, длится он полчаса. Выполняется данная технология, начиная со среднего возраста, в физкультурном или музыкальном залах, в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Речь идет о специальных упражнениях, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Специалисты советуют проводить его при работе с детьми с вялой осанкой и плоскостопием. Ответственным исполнителем является руководитель физического воспитания, воспитатели.

Динамические паузы проводятся во время занятий, их продолжительность составляет 2-5 минут, проводятся, когда воспитанники устали. Специалисты советуют их для всех детей как средство профилактики утомления. Допускается содержание элементов гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики. Ответственным исполнителем выступает воспитатель.

Подвижные и спортивные игры выступают в качестве элемента физкультурного занятия, их проводят во время прогулки, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Важно включать их в работу каждый день, в каждой возрастной группе. Игры должны подходит возрасту детей, месту и времени проведения.

В детском саду задействованы только элементы спортивных игр.

В качестве ответственного исполнителя в данном случае выступает инструктор по физической культуре, воспитатели.

Релаксация проводится в любом удобном помещении, при соответствующем состоянии воспитанников, интенсивность будет зависеть от целей и настроя детей. Используется в каждой возрастной группе. Нередко проводится под расслабляющую классическую музыку (Чайковский, Рахманинов) или звуки природы. Ответственным исполнителем может быть инструктор по физической культуре, воспитатели, педагог-психолог.

Гимнастика пальчиковая – проводится с младшего возраста индивидуально или с подгруппой каждый день. Специалисты советуют использовать при работе с любым ребенком, особенно если у него есть речевые проблемы. Время проведения не имеет значение, подходит и утреннее, и вечернее. Ответственным исполнителем является воспитатель, психолог.

Гимнастика для глаз проводится каждый день на протяжении 3-5 минут в любое время, когда к этому располагает повышенная интенсивность зрительной нагрузки. Используется с младшего возраста. Можно задействовать наглядный материал, показ педагога. Ответственными исполнителями являются все педагоги.

Гимнастика дыхательная проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Важно, чтобы помещение было тщательно проветрено, а педагог предоставил воспитанникам подробные и понятные инструкции об обязательной гигиене полости носа перед гимнастикой. Ответственными исполнителями являются все педагоги.

Динамическая гимнастика(или гимнастика пробуждения) проводится каждый день после дневного сна, в течение 5-10 минут. Ответственными исполнителями являются воспитатели.

Гимнастика корригирующая проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. На форму непосредственное влияние оказывает задача и контингент детей. Ответственным исполнителем может быть инструктор по физической культуре, воспитатель.

Гимнастика ортопедическая проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Специалисты советуют ее включать в работу с детьми, у которых есть плоскостопие, это средство профилактики болезней опорного свода стопы. Ответственным исполнителем является инструктор по физической культуре, воспитатель. [1].

Рассмотрим технологии обучения ЗОЖ.

Физкультурное занятие проводится 2раза в неделю в спортивном зале. При работе с детьми раннего возраста проводится в групповой комнате в течение 10 минут, с детьми младшего возраста занятие длится не более 15 минут, в среднем возрасте – не более 20 минут, в старшем – не более 25 минут и в подготовительной к школе группе – не более 30 минут. До начала занятия спортивный зал тщательно проветривается. Ответственным исполнителем является инструктор по физической культуре, воспитатель.

Проблемно-игровые игротреннинги, игротерапия проводятся в свободное время, нередко – после дневного сна. Поэтому время четко не прописывается, воспитатель берет за основу основные задачи, которые должна решить технология. Занятие можно организовать таким образом, чтобы воспитанники этого не заметили, с помощью включения педагога в процесс игровой деятельности. Ответственным исполнителем являются воспитатели, педагог-психолог.

Коммуникативные игры организовываются 1-2 раза в неделю, длятся в течение получаса, подходят детям, начиная со старшего возраста. У любого занятия есть четкая схема, включающая в себя несколько частей, к которым относятся беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой. Ответственными исполнителями выступают воспитатели, педагог-психолог.

Занятия из серии «Уроки здоровья» проводятся один раз в неделю, длятся полчаса. Используются в работе с детьми старшего возраста. Нередко включаются в сетку занятий как познавательное развитие. Ответственными исполнителями являются воспитатели, педагог-психолог.

Самомассаж. В зависимости от выбранных целей проводятся сеансами или в разных формах физкультурно-оздоровительной работы.

От педагога требуется донести информацию о важности проводимой процедуры до воспитанников, предоставить базовые знания о том, как не причинить вред собственному организму.

Ответственными исполнителями являются воспитатели, старшая медсестра, руководитель физического воспитания.

Точечный массаж. Проводится перед эпидемиями, в межсезонье в любое удобное время с детьми старшего возраста. Организовываться только с опорой на специальную методику. Специалисты советуют включать в работу с воспитанниками с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. В работе применяется наглядный материал (специальные модули). Ответственными исполнителями являются воспитатели, старшая медсестра, руководитель физического воспитания.

Проанализируем коррекционные технологии.

Технологии музыкального влияния используются в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Они могут представлять собой самостоятельные занятия, которые проводятся 2-4 раза в течение месяца, в зависимости от выбранных целей, которые планирует достичь педагог. Нередко играют роль вспомогательного средства, элемента иных технологий, чтобы снять скопившееся напряжение, повысить эмоциональный фон.

Сказкотерапия организовывается 2-4 раза в месяц, эти занятия длятся по полчаса. Подходит для детей старшей группы. Они вписываются в психологическую терапевтическую и развивающую работу. Сказку может рассказывать взрослый, это реализовываться групповое рассказывание, когда роль рассказчика будет играть не один человек, а группа детей, другие дети повторяют за рассказчиками все движения.

Ответственными исполнителями являются воспитатели, педагог-психолог.

Технологии воздействия цветом выступают в качестве специальных занятий, которые проводятся 2-4 раза в месяц в зависимости от выбранных воспитателем задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе способны уменьшить напряжение, повысить эмоциональный настрой воспитанников. Ответственными исполнителями являются воспитатели, педагог-психолог.

Кроме вышеперечисленных технологий, которые применяются в нашем дошкольном учреждении, к обязательным условиям организации здоровьесберегающей деятельности является организация самой образовательной среды, которая в свою очередь включает в себя: развивающую предметно-пространственную среду, И здесь необходимо отметить, что любой из компонентов среды должны иметь здоровьесберегающую направленность и тогда все условия по организации здоровьесберегающей деятельности будут соблюдены.

Список литературы:

1. Пащенко Л.Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. — Нижневартовск. Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. — 115 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 “Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций”.