

## **Анализ оздоровительной работы.**

Наше учреждение на протяжении многих лет занимается оздоровлением детей.

Триаду здоровья в д/с №1 «Аист» составляют рациональный режим, закаливание и движение. Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка работа строится в следующих направлениях:

\*рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями; рациональная организация двигательной активности, включающая предусмотренные программой уроки физкультуры, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;

\* организация рационального питания ;

\*система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни».

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в д/с, заботливое внимательное отношение к нему взрослых , высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них на детский сад реагируют плачем. Ребенок до 3-х лет нуждается в усиленном внимании, при этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей.

В д/с предусмотрен щадящий режим вхождения ребенка в детский коллектив. Количество часов, проводимых малышом в д/с , увеличивают постепенно, в течение первой недели -не более трех часов в день. Если в первые дни ребенку трудно расставаться с мамой, желательно ее присутствие в группе. Но если на это болезненно реагируют другие дети в группе, тогда разрешается носить с собой фотографию матери. Только при хорошем эмоциональном состоянии малыша время пребывания в новом коллективе увеличивается. Как правило, все дети, впервые поступившие в д/с , на 5-7 день заболевают острой респираторной инфекцией. Поэтому воспитатели рекомендуют родителям сделать перерыв в посещении ребенком дошкольного учреждения с 4-10 день. Лучше предупредить заболевание.

В период адаптации детей к д/с родителям рекомендуется создать условия для спокойного отдыха ребенка дома. В это время не стоит водить его в гости в шумные компании, а также принимать у себя слишком много друзей.

В д/с реализован гибкий график работы воспитателей и их помощников.

Вся работа по физическому воспитанию детей в д/с строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для диагностики состояния здоровья и уровня физического развития детей в каждой группе составляется карта здоровья, основанная на анализе первичных навыков детей по основным видам движений. Эта карта позволяет педагогам и медсестре иметь полную картину и устранять причину заболеваемости, планировать физкультурно-оздоровительную работу и варьировать степень нагрузки .

Ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей:

- утренняя гимнастика на свежем воздухе или в зале;
- разнообразные подвижные игры в течение всего дня;
- закаливающие процедуры - ежедневно;
- занятия по физической культуре – 2 раза в неделю;
- физкультурные кружки – 1 раз в неделю. Все это позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня, рационально распределить интеллектуальную нагрузку детей раннего возраста.

Использованы разнообразные варианты проведения физкультурных занятий: занятия – тренировка, занятия тематические, сюжетные, занятия – соревнования, занятия – зачеты , занятия серии «здоровье» (валеологического плана)..

Функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды способствовали физические упражнения на свежем воздухе в различных формах: утренняя гимнастика, спортивные игры, развлечения, ходьба на лыжах и катание на ледяных дорожках.

В целях развития индивидуальных двигательных способностей детей эффективно использовались различные спортивные игры.

**Закаливающие мероприятия** как важная составная часть физической культуры содействовала созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. В детском саду создана система закаливающих процедур, предусматривающая разнообразные методы, с учетом возраста и индивидуальных особенностей детей. К методам оздоровления детей при помощи закаливающих процедур в д/с №1 «Аист» относятся:

- - воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и ходьбой по массажному коврику; босохождение — хождение босиком в группе (при температуре пола + 18°) и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

- - контрастные воздушные ванны (циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима — из холодной комнаты в теплую и обратно с увеличением контраста температуры от + 3-4° до + 13-14°) в комплексе с дыхательной гимнастикой и методами рефлексотерапии;
- - обливание стоп (от 28-27° до 15-12');
- - ножные ванны (от 30-28° до 18-15 );
- - обучение детей приемам самомассажа. Поиграем с ножками, поиграем с ушками, с ручками
- -облегченная одежда на физкультурных занятиях.
- -полоскание рта после приема пищи кипяченой водой комнатной температуры с добавлением лекарственных трав и др
- гигиенические процедуры (умывание, обтирание шеи и обливание рук до локтя прохладной водой)

После дневного сна проводится ходьба босиком по деревянному полу и по массажным коврикам. Перед подъемом детей ото сна включается плавная веселая музыка , массажные коврики раскладываются на полу, дети встают с постели и делают 1-2 упражнения для рук, затем проходят в групповую комнату босиком сначала по деревянному полу, затем по массажному коврику необходимо пройти 3-4 раза. Закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Особенно это касается детей самых первых лет жизни. Начинать лучше всего с хождения босиком в теплой комнате по ковру или по траве. Полезно совместить этот вид закаливания с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды, этот вид закаливания мы вводим в 1-й и 2-ой младшей группе.

Закаливание воздухом в д/с №1 «Аист» является наиболее доступным. Воздух в помещении всегда должен быть свежим. С этой целью во время прогулки в комнатах проводится сквозное проветривание. Кроме того, даже в присутствии детей в помещении периодически открываются форточки. Первые воздушные ванны проводятся в помещении, чтобы на ребенка действовал воздух определенной температуры(20-22С).Воздушные ванны для самых маленьких детей повторяются 2-3 раза в день, в основном сочетаются со сменой одежды. По мере роста детей продолжительность воздушной ванны постепенно увеличивается с 3-4 минут до 10 минут и до 30. Следующий принцип закаливания - умывание водой комнатной температуры.

Закаливание происходило при условии:

- что ребенок здоров;

- — недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства), т.е. каждая закаливающая процедура должна проходить на положительном эмоциональном фоне;
- — тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- — интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно (от щадящих к более интенсивным), с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- — систематичность и постоянство закаливания (а, не от случая к случаю);
- — комплексное использование всех природных факторов;
- — учет климатических условий конкретного региона.

Большое внимание в д/с. уделяется также игровой детской деятельности. Каждый год в ноябре и феврале проводится «Неделя игры и игрушки», в которой все педагоги активно принимают участие. Были организованы открытые показы игровой деятельности в группах и на участках, консультации, семинары, круглые столы и другие формы работы. Особое внимание уделялось вопросам планирования всех видов игр.