

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В МБДОУ ДС «РОДНИЧОК» Г.ВОЛГОДОНСКА

Многие специалисты, занимающиеся исследованиями за состоянием здоровья детей дошкольного возраста, отмечают, чуть ли катастрофический прирост числа больных детей за последние годы. Отмечают, что ритм современной жизни вызывает большие нервные перегрузки и научно-технический процесс порождает огромный комплекс неблагоприятных факторов, ослабляющих иммунитет детей. И делают заключение: «В итоге кривая простудных, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней позвоночника, обмена веществ, катастрофически идет вверх».

Несмотря на некоторые отрицательные тенденции развития общего состояния здоровья населения, ситуация, на наш взгляд, не катастрофична. Свидетельством тому является то, что количество и средний возраст населения на земном шаре растет, а детская смертность неуклонно падает. А рост числа детских заболеваний, на наш взгляд, связан не столько влиянием научно-технического прогресса на здоровье детей, а выявлением больных детей и выхаживанием чуть ли «безнадежно больных» детей с самого раннего возраста. Соответственно, число выявленных детей с ослабленным здоровьем постоянно увеличивается. Поэтому поиск и внедрение наиболее эффективных средств и методов профилактики заболеваний, укрепления здоровья детей, являются актуальнейшей задачей современного общества.

Внедрение в культуру поведения населения здорового образа жизни, регулярных занятий физической культурой и спортом являются главными, мощнейшими средствами профилактики заболеваний и укрепления здоровья общества. Во всем этом, самыми лучшими лекарственными средствами являются те, которые стимулируют наши собственные целебные силы и повышают сопротивляемость организма, его устойчивость к воздействию микроорганизмов и других вредоносных факторов.

Научным сообществом, специалистами в области здравоохранения, физической культуры и спорта уже давно доказано, что одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей являются регулярные занятия плаванием. Сегодня, оздоровительная польза регулярных занятий плаванием не объект доказательства, а аксиома.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолеть сопротивление воды. Улучшается сердечная

деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет, т.е. на период перехода от дошкольника к школьнику. Именно поэтому актуальным является обучение плаванию начиная с раннего дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда происходит сохранение и развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем.

Далеко не все уверенно чувствуют себя в воде. Неумение плавать — серьезнейший пробел в физическом воспитании. Древние греки говорили о невежественном человеке так: «Он не умеет ни плавать, ни читать».

И в наши дни не менее важно, чтобы каждый ребенок овладел не только азбукой грамотности, но и навыками уверенного передвижения в воде.

Во многих опубликованных источниках, описывающих историю возникновения раннего детского плавания, отмечают, что за рубежом пионерами детского плавания были профессиональные тренеры-пловцы супруги Тиммерманс из Австралии. В 1966 году у них родилась дочь Андреа, которую они ради эксперимента начали обучать плаванию на шестнадцатый день после рождения, а через 2 недели регулярных занятий их дочь самостоятельно и свободно могла держаться в воде и плавать «по-собачьи». Австралийский опыт получил широкое распространение в нашей стране, США, Японии, Германии, Франции, Бельгии и других странах.

Одним из первых в нашей стране инициаторов широкого применения плавания в ясельном и дошкольном возрасте является М.Г. Чекалдина. С этой целью по В последние годы существенные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности духовной жизни, здорового физического образа жизни, следствием чего является общее состояние здоровья, активное долголетие, реализация человеческой творческой индивидуальности с самого раннего возраста, чаще всего рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. И главное внимание дошкольного воспитания пронизывается заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи у детей с самых юных лет прививается здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формируются жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Особо важную роль в решении этих проблем придается дополнительному образованию детей.

В 2012 году в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ дополнительное образование выделено как отдельный вид образования. Прописана основная цель дополнительного образования: обеспечить адаптацию детей к жизни в обществе, профессиональному ориентированию, к выявлению и поддержке детей, которые проявляют выдающиеся способности (ст.75, гл.10). Также впервые были определены задачи дополнительного образования.

Социальная ценность дополнительного образования детей заключается в том, что личностно-ориентированные подходы, положенные в основу образовательной деятельности, позволяют удовлетворять образовательные и культурные запросы различных категорий детей разного возраста и пола, используя потенциал свободного времени.

Требования к модернизационным изменениям сферы дополнительного образования детей были изложены В.В. Путиным в предвыборной статье «Строительство справедливости. Социальная политика для России». Применительно к дополнительному образованию детей в статье отмечается, что за последнее время происходит отток из этой области образования значительной доли кадровых и финансовых ресурсов. Посещаемость кружков и секций заметно уменьшается и в настоящее время, только половина детей охватываются дополнительным образованием, причем только четвертая часть из них занимается на бесплатной основе. В.В. Путин предложил вернуть систему дополнительного образования детей в сферу ответственности государства.

Меры, принимаемые государством по модернизацию дополнительного образования детей, нашли свое отражение в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной

политики в области образования и науки».

Этим документом Правительству РФ поручено обеспечить достижение следующих показателей: увеличение к 2020 году числа детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, до 70-75% от общей численности детей этого возраста.

В сентябре 2014 года Правительством РФ утверждена Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.), а в апреле 2015 года вышел в свет Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 №729-р ред. от 30.03.2020) «Об утверждении плана мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей.

В центре внимания данных документов находится создание дополнительных образовательных общеразвивающих программ, – в которых должны отражаться основные (приоритетные) концептуальные, содержательные и методические подходы к образовательной деятельности и её результативности, определяться своеобразная «стратегия» образовательного процесса на весь период обучения.

Провозглашенный в Концепции развития дополнительного образования детей принцип программ ориентированности, *раскрывает роль образовательной программы как базового элемента системы дополнительного образования детей.*

В настоящее время законодательная база, определяющая развитие дополнительного образования детей в нашей стране, претерпела существенные изменения. Поэтому эти изменения должны найти свое отражение в общеобразовательных общеразвивающих программах дополнительного образования детей. Программы дополнительного образования должны стать основополагающим документом эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонификации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории всех участников дополнительного образования».

Содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2003г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

Нами разработана Программа по плаванию для детей дошкольного возраста. Дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности в МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска по плаванию обусловлена:

- увеличением количества детей с ослабленным здоровьем, нуждающихся в углубленном физкультурно-спортивном воспитании и развитии, в получении действенных дополнительных средств закаливания, физической подготовленности и развития;

- потребностью общества в высокоэффективные дополнительные средства физического дошкольного воспитания детей для их всестороннего гармонического развития;

- появившимися возможностями эффективного целевого использования имеющихся государственных спортивно-оздоровительных объектов для расширения социального обеспечения общества;

- необходимостью подготовки детей-дошкольников в дальнейшем (в школьный период образования) к освоению этапов предпрофессиональной и спортивной подготовки по соответствующим дополнительным программам углубленного физкультурного и спортивного образования;

- потребностью приобщения детей-дошкольников с самого раннего возраста к здоровому образу жизни.

Практическая значимость Программы:

Программа является нормативным документом, определяющим и создающим детям МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска максимально благоприятные условия реализации:

- высокоэффективного физического воспитания, физической подготовленности и развития;

- дополнительного физкультурного и спортивного образования;

- формирование и расширение дополнительных знаний в области физической культуры и спорта;

- приобретения новых, уникальных прикладных умений, навыков в дисциплине плавание;

- организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни.

Связь Программы с уже существующими по данному направлению программами:

Программа является первой ступенью трехступенчатой системы дополнительного образования детей по виду спорта плавание, одной из главных задач которой является подготовка воспитанников к освоению программ этапов предпрофессиональной и спортивной подготовки.

Новизна Программы:

В последнее время нормативно-правовая и законодательная база, определяющая развитие дополнительного образования детей в нашей стране, претерпела существенные изменения. Целью этих изменений является повышение качества услуг в сфере дополнительного образования на основе единого порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, и приведения деятельности образовательных организаций в соответствие с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации».

В свете этих изменений, разработана, отвечающая всем требованиям модифицированной нормативно-правовой и законодательной базы развития дополнительного образования детей-дошкольников, дополнительная образовательная общеразвивающая инновационная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта плавание.

Цели программы:

Создание и обеспечение детям, обучающимся в МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска и всем субъектам образовательного процесса:

- высокоэффективными средствами физического воспитания, оздоровления, закаливания и физического развития;
- эмоционально привлекательной образовательной среды;
- условий для получения дополнительного физкультурно-спортивного образования, физического воспитания и физического развития;
- условий для подготовки к непрерывному дальнейшему освоению (в школьный период образования) программ этапов предпрофессиональной и спортивной подготовки;
- условий для освоения новых, уникальных специальных и прикладных умений, навыков в плавании;
- досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

Организационные задачи:

- модернизации содержания и структуры дополнительного образования с учетом модификации нормативно-правовой и законодательной базы, неоднородности состава обучающихся, требующих индивидуально-дифференцированного стандарта для каждого ребенка;

- разработки вариантов, на практике обеспечивающих охват максимального количества детей-дошкольников дополнительным образованием в области физического воспитания, соответствующим их возможностям и потребностям;

Оздоровительные задачи:

– расширением адаптивных возможностей детского организма, повышением его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям, влияющие на общее состояние здоровья ребенка;

– укреплением опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.

Образовательные задачи:

– усвоением теоретических и практических основ освоения водной среды;

– обучением и освоением основ техники выполнения спортивного и прикладного плавания;

– обучением и освоением основ техники безопасного поведения, умению владеть своим телом в непривычной водной среде в обычных и критических ситуациях;

– развитием уровня физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные задачи:

– воспитанием нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;

– формированием стойких гигиенических навыков;

– формированием потребности к здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям по плаванию;

– воспитанием положительно-эмоциональной и двигательной раскрепощения, чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Исходя из решаемых задач дополнительного образования детей дошкольного возраста, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа дифференцированной вариативности, который лежит в основе планирования и прохождения учебного материала в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, уровня функционального состояния, материально-технической оснащённостью образовательного процесса (спортивный зал, спортивные площадки учреждения, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями;

- соблюдение дидактических правил: «От простого к сложному и от известного к неизвестному». Правил, которые лежат в основе дифференцированного и индивидуального планирования содержания учебного материала и поэтапного его освоения, учитывая достигнутый уровень, подготовки и перевода учебных знаний в практические бытовые и двигательные навыки и умения, в том числе во время самостоятельной работы;

- привитие здорового образа жизни, углубление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования всеми участниками

образовательного процесса, освоенных передовых знаний, методов и средств физкультурно-спортивного образования и физического воспитания.

Сроки реализации Программы

Четырехлетний трехэтапный срок реализации Программы позволяет получить наиболее полный и качественный объем знаний, умений и навыков по плаванию, наиболее полное улучшение здоровья, высокий уровень формирования физических качеств и физического развития. В рамках четырехлетней реализации Программы сроки периодов обучения в этапах подготовки по времени не ограничиваются. Ступенчатый переход из одного этапа в другой этап подготовки осуществляется только по результатам освоенного материала.

Основой содержания Программы является книга Т.И. Осокиной и др. (для воспитателей детского сада и родителей) «Обучение плаванию в детском саду». В книге представлена одна из самых глубоко раскрытых систем работы по обучению плаванию детей 4 -7 лет.

Наличие крытого бассейна в шаговой доступности создает возможность привлечь к занятиям плаванием максимальное количество детей, начиная с младшего возраста. При этом обеспечиваются необходимые условия для нахождения детей в саду, налаживается медико-педагогический контроль за воспитанием и здоровьем каждого ребенка с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Нами получена рецензия на Дополнительную образовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности в МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска по плаванию.

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ! РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ГТО ЗА 2022 ГОД

Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

ГТО-это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Глава России Владимир Путин подписал Указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по патриотическому воспитанию молодежи. В Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО «предусмотрен

минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО».

В нашем ДОУ ведётся физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью. Двигательный режим в ДОУ включает как организованную, так и самостоятельную деятельность. Содержательная сторона двигательного режима направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

- ✓ повышается физическая работоспособность;
- ✓ улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
- ✓ формируется привычка к здоровому образу жизни;
- ✓ расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;
- ✓ реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

Центр тестирования ГТО г. Волгодонска подвел итоги сдачи норм ГТО воспитанниками МБДОУ ДС «Родничок» г. Волгодонска за 2022 год. В сдаче норматива ГТО приняло участие **30 воспитанников** детского сада в возрасте от 6 до 7 лет.

Сданы нормативы:

- ✓ прыжки в длину с места;
- ✓ поднимание туловища из положения лежа на спине;
- ✓ наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- ✓ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- ✓ прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

По итогам тестирования воспитанникам МБДОУ ДС «Родничок» г. Волгодонска за 2022 год присвоено:

золотой знак отличия ГТО - 11 воспитанников;

серебряный знак отличия ГТО - 19 воспитанников.

За высокую организацию и подготовку ребят к сдаче нормативов ГТО МБДОУ ДС «Родничок» г. Волгодонска отмечен Председателем комитета по ФК и спорту г. Волгодонска В.В.Тютюнниковым. Инструктору ФК Светлане Николаевне Чуксеевой вручена Почетная грамота.

Сегодня в МБДОУ ДС «Родничок» г. Волгодонска активно идет подготовка детей подготовительных групп к сдаче норм ГТО за 2023 год.