

Педагогические условия организации закаливающих процедур с детьми дошкольного возраста

Содержание

Введение

1. Организация закаливания в дошкольном учреждении
2. Педагогические условия организации процедур закаливания в ДОУ
 - 2.1 Материальная база
 - 2.2 Кадровые условия
 - 2.3 Методическое обеспечение
 - 2.4 Работа с родителями

Заключение

Список используемой литературы

Введение

В наш век, заполненный до краев делами, причем, всегда неотложными, мы часто забываем, что самое главное - это вырастить здорового и доброго человека.

Почему одни дети не боятся простуды, а другие от малейшего переохлаждения заболевают? Почему у одного ребенка организм крепче, а у другого слабее? Что надо предпринять, чтобы дети болели как можно реже?

Ответ очевиден - необходимо закаливание.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания.

Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

Наша тема весьма актуальна, так как сохранение здоровья детей дошкольного возраста - это основная задача укрепления здоровья подрастающего поколения и нации в целом.

С введением Федеральных государственных требований к основной общеобразовательной программе дошкольного образования особое место отведено здоровью дошкольников с выделением отдельной образовательной области «Здоровье» как важного компонента воспитания и образования детей дошкольного возраста.

К сохранению и укреплению здоровья детей в условиях ДОУ предъявляются весьма высокие требования. Полноценное физическое развитие и здоровье детей - это основа формирования личности.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья. Забота о здоровом образе жизни является основой физического и нравственного воспитания. Обеспечение оздоровления организма дошкольников в условиях дошкольного учреждения возможно только путем комплексного укрепления физического здоровья детей путем интеграции образовательных областей и через систему закаливающих мероприятий.

В данной работе раскрываются оптимальные условия, при которых организация различных процедур закаливания приведет к видимым результатам.

В первой части будет рассмотрена организация закаливания в целом (т.е. общие требования к организации, наличие двигательной активности и оздоровительная работа).

Во второй части будут рассмотрены сами педагогические условия и влияние их на организацию процедур закаливания.

1. Организация закаливания в дошкольном учреждении

1.1 Общие требования

Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

- соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
- поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим.

1.2 Организованная двигательная деятельность

Утренняя гимнастика (ежедневно)

Занятия физкультурой (2 раза в неделю)

Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)

Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями: утром, после завтрака, на прогулке, после сна, на второй прогулке.

Базовая и игровая деятельность

Закаливание:

- оздоровительные прогулки, ежедневно
 - умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
 - полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
 - воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
 - ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)
- Система мероприятий в старшей группе будет отличаться от приведенной двигательным режимом и более сильными дозами закаливания (например, умывание, полоскание горла может проводиться прохладной, холодной и даже ледяной водой, увеличивается продолжительность воздушных ванн и ходьбы босиком и т.п.).

1.3 Оздоровительная работа

1. Сквозное проветривание
 2. Санитарный режим
 3. $t_0 = 20-22^{\circ}\text{C}$
 4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
 5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
 6. Утренняя гимнастика
 7. Физкультурные занятия
 8. Подвижные игры
 9. Закаливание:
 - оздоровительные прогулки;
 - умывание прохладной водой;
 - воздушные ванны:
 - а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
 - б) дорожка здоровья;
 - в) облегченная одежда;
 - г) сон с открытой фрамугой.
 10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
 11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
 12. Витаминизация III блюда
2. Педагогические условия организации процедур закаливания в ДОО

В справочной литературе «условие» понимается как:

- 1) обстоятельство, от которого что-нибудь зависит;
- 2) правила, установленные в какой-нибудь области жизни, деятельности;
- 3) обстановка, в которой что-нибудь происходит [18].

Философская трактовка данного понятия связывается с отношением предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может: «то, от чего зависит нечто другое (обусловливаемое); существенный компонент комплекса

объектов (вещей, их состояний, взаимодействий), из наличия которого с необходимостью следует существование данного явления». Т.е. совокупность конкретных условий данного явления образует среду его протекания, возникновения, существования и развития.

На основании вышесказанного мы будем рассматривать педагогические условия как один из компонентов педагогической системы, отражающий совокупность возможностей образовательной и материально-пространственной среды, воздействующих на личностный и процессуальный аспекты данной системы и обеспечивающих её эффективное функционирование и развитие.

По Борытко Н.М. педагогическое условие - это внешнее обстоятельство, фактор, оказывающий существенное влияние на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательно сконструированный педагогом, интенционально предполагающий, но не гарантирующий определенный результат процесса. Система условий специально создается, конструируется педагогом с целью повлиять на протекание процесса [4].

В следующих подпунктах мы распишем основные педагогические условия оказывающие влияние на успешную организацию и проведение различных процедур закаливания в дошкольном учреждении.

2.1 Материальная база

Педагогическое условие «материальная база» подразумевает наличие в детском саду специально оборудованные помещения и площадки, позволяющие развивать двигательную активность детей и эффективно проводить профилактическую и лечебно-оздоровительную работу. К ним относятся мини-стадион, площадки для игр, физкультурный зал, фитобар и ингаляторий, процедурный кабинет, инвентарь для закаливающих мероприятий, бассейн, дорожки здоровья и корригирующие дорожки.

1. ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ, с современным спортивным инвентарем, необходимым мелким и крупным оборудованием. Здесь могут проводиться (особенно в зимнее время и в периоды простудных заболеваний) утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, подвижные игры, ЛФК, занятия на тренажерах, дыхательная гимнастика, дни здоровья, простейший туризм.

2. МИНИ-СТАДИОН, отвечающий современным требованиям для проведения утренней гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий, спортивных игр, физкультурных занятий в летнее время;

3. ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ИГР. Это может быть площадка для игры в городки или пешеходная дорожка.

Игра «Городки» - это старинная русская игра, которая развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции. Также эта игра решает такие задачи, как повышение уровня произвольности двигательных действий, освоение техники движений и их координации, развитие двигательных качеств и способностей детей, добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнение всех движений, учит детей контролировать и оценивать свои движения, целенаправленно развивать быстроту и

общую выносливость.

Пешеходная дорожка предназначена, прежде всего, для ознакомления детей с правилами дорожного движения. Также при необходимости она может быть использована как аналог мини-стадиона. Например, когда стадион занят другой группой.

4. ФИТОБАР И ИНГАЛЯТОРИЙ. В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы во многих садах функционируют: ингаляторий, где дети принимают ингаляции (ультразвуковые, сухие солевые, ароматические) и фитобар, где дети получают кислородные коктейли и фиточай.

Кислородный коктейль это пенообразующая жидкость, которая состоит из экстракта корня солодки, сиропа шиповника, кипяченой воды, осветленного сока и кислорода. Кислородный коктейль в оздоровительных целях способствует повышению сопротивляемости организма к вирусным и инфекционным заболеваниям, активизирует работу иммунной системы, быстрому восстановлению после физических и нервных перенапряжений, повышению работоспособности, увеличению физических и умственных способностей ребенка, активизации работы головного мозга, снятию утомления и общей усталости. Оказывает прекрасное общетерапевтическое действие на весь организм, активно снабжая его кислородом и активизируя работу иммунной системы. Кислородные коктейли являются частью комплексных физиотерапевтических средств.

Фиточай широко используется в дошкольных учреждениях с профилактической целью. При использовании лекарственных растений терапевтическое действие оказывают витамины, органические кислоты, гликозиды, микроэлементы, эфирные масла, фитонциды, дубильные вещества и слизи. Следует помнить, что витамины, содержащиеся в растениях, усваиваются значительно лучше, чем выделенные синтетическим путем. Все травы получают через аптечную сеть. Дети в течение всего года получают витаминные чаи, настои трав ромашки, крапивы, зверобоя, мяты, подорожника. В детских садах где уже ни первый год существует фитобар, разработаны уже свои рецепты таких фиточаев:

- успокаивающего чая (мята, пустырник);
- противовоспалительного чая (зверобой, ромашка, подорожник);
- витаминного чая (смородина, крапива, шиповник);
- чая регулирующего обмен веществ (шиповник, земляника).

Как правило, перед приходом детей воздух в фитобаре ионизируется ионизатором (например, прибором «Снежинка»), предназначенным для насыщения окружающего воздуха отрицательными аэроионами. Эти ионы не только благотворно влияют на здоровье ребенка, но и очищают воздух от пыли, вирусов, бактерий, пыльцы растений. Затем включается светомызыка, звучат детские песни. Дети дегустируют предложенные им фиточаи, общаются друг с другом. После таких мероприятий дети уходят в хорошем и добром настроении.

5. ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ, где медсестра-массажист проводит общий массаж всем детям или по назначению.

Массаж - это совокупность приемов, посредством которых оказывается дозированное

рефлекторное и механическое воздействие на ткани и органы человека с лечебной или профилактической целью. Массаж оказывает благотворное влияние на весь организм. Улучшается насыщение клеток кислородом, нормализуются обменные процессы, стимулируется лимфодренаж, повышается эластичность связок и суставов, приходит в норму мышечный тонус. А так же успокаивается нервная система, ведь всем нам приятно, когда нас гладят по спинке.

Массажный кабинет представляет собой отдельное помещение, с температурой воздуха 22-23 ° С. Должна быть специальная массажная кушетка, с регулируемым подъемом, выемкой для лица и валиком под ноги. Ступеньки для детей делают удобным и безопасным расположение на массажном столе. закаливание здоровье дошкольное учреждение

В массажном кабинете может находиться «сухой бассейн» (бассейн, заполненный шариками различного размера, формы и цвета). Во время «плавания» в таком бассейне ребенок получает общий массаж тела без массажиста. Необходимость удерживать свое тело на поверхности постоянно ускользающих «волн»-шариков побуждает малыша координировать движения, при этом успешнее развивается костно-мышечный аппарат.

6. ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ. Например, для проведения водо-солевого закаливания воспитателям потребуется следующий инвентарь: несколько тазов, несколько одеял, ребристая поверхность, к примеру, резиновый коврик с шипами, дуга, через которую могут пролезть дети, раствор, на основе настойки йода (3%), поваренной соли (для его приготовления в пять литров воды надо добавить двести грамм соли, десять грамм йода). Отметим, что на первых порах температура жидкости составлять должна 36 градусов, затем они снижается до 20 градусов.

7. БАССЕЙН. В состав помещений бассейна входят: зал с ванной, две раздевальные с душевыми и туалетом, комната тренера, комната медсестры, лаборатория анализа воды, узел управления, технические помещения, связанные с обслуживанием бассейна. Перед началом и после занятий в бассейне организуют мытье детей под душем. Следует помнить, что для профилактики переохлаждения детей занятия в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой (холодный душ, проплывание под холодной струей, топтание в ванночке с холодной водой) [19].

8. ДОРОЖКИ ЗДОРОВЬЯ И КОРРИГИРУЮЩИЕ ДОРОЖКИ. Это набор природных экологически чистых материалов с различными поверхностями (для развития тактильных ощущений стоп). Наполняющими элементами «дорожки здоровья» могут быть совершенно разные вещи: от природных материалов до старых фломастеров. Это шишки (каштан, желуди, веточки, песок, деревянные палочки, камушки, галька, орехи), пуговицы (бусины), крышки от пластиковых бутылок, пластиковые бутылки, наполненные водой или песком, толстая веревка, пластиковый коврик типа «травка», резиновые коврики для обуви, металлические цепи разумной толщины, и даже старые счеты.

Массажная дорожка может включать и мягкие элементы, например, поролоновые губки или мочалки. Можно включать в дорожку мешочки с наполнителями из круп,

гороха и фасоли. Элементы дорожки пришиваются на отрезки плотной ткани, приклеиваются на фанеру, клеенку или линолеум. Можно также выстроить в дорожку специальные ящички с наполнителями, и ребенок будет переступать из одного в другой. Завершать «прогулку» по дорожке хорошо прохладной водичкой, постепенно снижая температуру воды до 10-12 градусов.

Из всего выше перечисленного, как минимум половину необходимого оборудования можно сделать на базе уже существующих помещений и силами коллектива детского сада.

2.2 Кадровые условия

Следующее немало важное «педагогическое условие» это создание кадровых условий для осуществления процесса закаливания.

При этом необходимо участие:

1. ЗАВЕДУЮЩЕЙ ДЕТСКОГО САДА. Она осуществляет контроль за работой медицинского, педагогического и обслуживающего персонала по закаливанию детей всех возрастных групп детского коллектива и отдельных детей. Организует обучение воспитателей и обслуживающего персонала методике проведения всех мероприятий по закаливанию, регулярно проверяет, как выполняются указания врача. Устанавливает контакт с родителями, добиваясь согласованной единой системы закаливания детей в дошкольном учреждении и в семье. Обеспечивает оборудование и все необходимые условия для осуществления всего комплекса мероприятий по закаливанию детского организма [17].

2. СТАРШЕГО ВОСПИТАТЕЛЯ, который контролирует и помогает воспитателям реализовать закаливающие процедуры;

3. МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА.

Врач разрабатывает план мероприятий по закаливанию детей в разные сезоны года на основе данных тщательного изучения здоровья каждого ребенка, его физического воспитания в семье и в детском саду. Дает конкретные указания для медицинского и педагогического персонала по организации и методике проведения всех мероприятий по закаливанию детей в каждой возрастной группе данного дошкольного учреждения. Обучает медицинский, педагогический и обслуживающий персонал методике проведения закаливающих процедур. Проводит беседы с родителями о значении закаливания для укрепления здоровья детей, обучает их методике проведения разных мероприятий по закаливанию ребенка в семье.

Осуществляет систематический контроль за работой персонала по закаливанию детей в каждой возрастной группе, за соблюдением врачебно-медицинских указаний по отношению к детскому коллективу и каждому ребенку в отдельности. Посещает, в соответствии с планом работы, все возрастные группы дошкольного учреждения (каждую группу не реже 1 раза в месяц), регулярно наблюдает за влиянием системы закаливания на состояние здоровья каждого ребенка. Знакомит воспитателей с результатами влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей и, при необходимости, вносит соответствующую коррекцию (в зависимости от степени закаленности детей, эпидемической обстановки, заболевания ребенка, изменения

погодных условий, сезона года и т.д.) [17].

Медицинская сестра участвует в организации всей работы по закаливанию детей в соответствии с разработанным врачом планом. Составляет и контролирует режим проветривания, график проведения специальных процедур. Помогает воспитателю и няне овладеть методикой намеченных в плане мероприятий. Ежедневно проверяет четкость и тщательность их проведения, следит за самочувствием и реакцией детей. Регулярно информирует врача о ходе и результатах закаливания, о своих наблюдениях за детьми [17].

4. РАБОТНИКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, который проводит подвижные игры на улице, физкультурные занятия на свежем воздухе, спортивные мероприятия способствующие закаливанию детей;

5. ВОСПИТАТЕЛЕЙ, непосредственно реализующих и организующих процедуры закаливания. При помощи младшего воспитателя, руководствуясь назначениями врача, они осуществляют весь комплекс мероприятий по закаливанию детского организма в своей группе. Продумывают организацию детского коллектива и взрослых при проведении закаливающих процедур. Следят за самочувствием детей, воспитывая у них положительное отношение к закаливанию. Следят, чтобы одежда детей соответствовала температуре воздуха помещения и улицы. Ведут учет проведения специальных закаливающих процедур, отмечая в таблице, кто из детей их получил и в какой дозировке [17].

Воспитателю следует на каждого ребенка завести специальную карту, в которой ежедневно отмечать дату, температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры, а также реакцию на нее ребенка. Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.

6. РОДИТЕЛЕЙ, продолжающих данную работу в домашних условиях после консультации с медицинским персоналом и воспитателями.

Такое участие разнообразного персонала при организации процедур закаливания обусловлено самими принципами проведения закаливания. К ним относятся систематичность, комплексность, индивидуальный подход к каждому ребенку

2.3 Методическое обеспечение

Важным педагогическим условием организации закаливания детей в ДОУ является методическое обеспечение: наличие литературы, пособий, рекомендаций по закаливанию, отчетов о проделанной работе, диагностик результативности. Все это способствует высокому уровню подготовки воспитателей и эффективного проведения закаливающих процедур.

При планировании содержания деятельности по физкультуре и закаливанию особое внимание должно обращаться на взаимосвязь программного материала и всех мероприятий, проводимых в течение года, их повторяемость и постепенность усложнения. Контроль над организацией двигательного режима осуществляется медицинским персоналом: старшей медсестрой и врачом-педиатром.

Необходимо проводить различные оздоровительные программы для детей. Например, «Растим здорового ребенка» или «Путь к здоровью, силе и бодрости». Проводить методические заседания совета педагогов-воспитателей на темы: «Здоровый ребенок через закаливания», «Здоровый образ жизни как привычка», «Режим для часто болеющих детей».

Проблемы укрепления здоровья детей должны рассматриваться на совещаниях, где заслушиваются доклады, обсуждаются итоги проверок по организации санитарно-гигиенического режима, по выполнению режима дня, по эффективности закаливающих мероприятий и т. д. На таких собраниях должна выступать медицинская сестра с сообщениями по профилактике ОРЗ, приводить результаты контроля и анализа проводимых закаливающих мероприятий, давать индивидуальные рекомендации и советы воспитателям.

В методическом кабинете для воспитателей с определенной периодичностью необходимо организовывать выставки на тему закаливания, где была бы представлена методическая литература по вопросам закаливания и сохранения здоровья детей в условиях детского сада.

Приглашать специалистов и проводить консультации для воспитателей на тему «Закаливающие процедуры в ДОУ».

Проводить открытые занятия и показательные прогулки для молодых специалистов и воспитателей, где можно было бы, подробнее ознакомиться с разными методами закаливания.

Также среди всех возрастных групп проводить различные конкурсы плакатов посвященных здоровому образу жизни и закаливающим мероприятиям, устраивать выставки детского творчества на эти темы.

2.4 Работа с родителями

Работа с родителями является обязательным условием успешного проведения и результативности закаливающих процедур. Ведь все мероприятия, проводимые в детском саду, невозможны без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы - снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.

Для этого на родительских собраниях происходит знакомство родителей с проведением специальных закаливающих мероприятий, игр, которые проводятся на участке и в помещении детского сада для всестороннего развития и воспитания детей. Знакомят родителей с требованиями, укладом жизни детского учреждения, чтобы они понимали, что здоровье ребенка будет охраняться и укрепляться педагогами и медицинскими работниками, привыкали к мысли, что их ребенок будет заниматься в облегченной одежде на физкультурных занятиях. Родители также должны выполнять рекомендации по режиму, питанию детей в домашних условиях. Необходимо с определенной регулярностью организовывать физкультурный досуг

детей и родителями: дни здоровья, физкультурно-спортивные праздники (изготовление стандартного оборудования родителями для занятий и самостоятельной активности ребёнка), физкультурные развлечения, кроссы. Проводить анкетирование родителей на темы связанные со здоровым образом жизни и соблюдением этих правил в семье

В «уголке для родителей» необходимо предоставлять полезную информацию, где родители могли бы подробнее узнать о закаливающих мероприятиях проводимых в детском саду и которые должны проводиться дома.

Заключение

В данной курсовой работе описаны педагогические условия необходимые для проведения закаливающих процедур в детском саду. В первый момент их количество может обескуражить и даже отпугнуть своей «кажущейся сложностью» желающих проводить закаливание в условиях ДОО. Но на самом деле это не так сложно. Достаточно начать с малого.

Например, провести следующую предварительную работу:

- Подбор материала, литературы, определение целей, задач;
- Подбор коллективных и индивидуальных форм закаливания;
- Изготовление дорожек здоровья, оформление физкультурного уголка;
- Приобретение чайника, лечебных трав, рекомендаций по фитобару (с разрешения руководителя и медперсонала);
- Подбор литературы для родителей, оформление наглядного материала для родителей о здоровом образе жизни и закаливающих мероприятиях, проведение бесед, консультаций, анкетирования по здоровому образу жизни с родителями.

Можно осуществит следующий план работ по закаливанию:

а) Лечебно-профилактическая работа:

- использование лука и чеснока для профилактики гриппа;
- поддержание положительного психологического фона в группе;
- общий осмотр детей;

гибкий и мягкий режим для детей после болезни;

использование здоровья - сберегающих технологий (дыхательная гимнастика, пальцевая гимнастика, игровой самомассаж, глазная гимнастика).

б) Физкультурно-оздоровительная работа:

- индивидуальная диагностика развития движений детей, диагностика психомоторного развития детей;
- подбор новых комплексов гимнастики;
- утренняя гимнастика - одно из средств оздоровления и профилактики болезней.

Поэтому одно из условий, чтобы проявить бодрость и пропал сон - интересные комплексы утренней гимнастик, которые связаны одним сюжетом;

- гимнастика после дневного сна;
- физкультурные занятия;
- оздоровительный час;
- динамический час для детей;

-спортивные досуги, Дни здоровья.

-закаливание (прогулки, хождение босиком по «дорожкам здоровья», водные процедуры)

в) Коррекционная работа:

-коррекционная работа по формированию правильной стопы и осанки (ходьба по - дорожкам здоровья, упражнения на мячах);

-подбор коррекционных упражнений;

-консультативная работа.

Постепенно, работая в тандеме с заведующим ДОУ и медицинским персоналом, можно увеличить количество и качество средств материальной базы и инвентаря, повысить квалификацию кадров (курсы и лекции для воспитателей, а также курсы массажа для медперсонала), привлечь родителей к работе и т.д.

Такое качественно организованная физкультурно-оздоровительная работа с детьми поможет сохранить, укрепить и улучшить здоровье детей, как физического, так и психического, а правильно организованная развивающая среда в группе для закаливания даёт детям возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах.

Наибольший эффект достигается при комплексном использовании средств физической культуры, к которым относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения, массаж, подвижные игры.

Сочетание физических упражнений с естественными силами природы способствует повышению адаптационных возможностей детского организма и его физическому развитию.

Список используемой литературы

1. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М. , 2001 г.
2. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г.
3. Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»
4. Борытко Н. М. В пространстве воспитательной деятельности: Монография / Науч. ред. Н. К. Сергеев . ---- Волгоград: Перемена, 2001. -- 181 с.
5. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ,2001 г.
6. Гурич А. Г. «Теория биологического поля» М, 1944 г.
7. «Детство» программа развития и воспитания детей в детском саду, С-П, 2002 г.
8. Ильенков Э. В. «Диалектическая логика» М, 1984 г.
9. Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г.
10. Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. , «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
11. Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. , 1999 г
12. Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г.

13. Леви-Гориневская Е. Г., Быкова А. И. «Закаливание детского организма» М., 1962 г.
14. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М., 2001 г.
15. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М., 2000 г.
16. Маркова Л. С., «Программа развития дошкольного образовательного учреждения», М., 2002 г.
17. Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях (утверждены Министерством здравоохранения СССР от 16 июня 1980 года № 11-49/6-29)
18. Ожегов, С.И. Словарь русского языка: ок. 53000 слов / С.И. Ожегов; под общ. ред проф. Л.И. Скворцова. - 24-е изд., испр. - М.: ООО «Издательство Оникс»: ООО «Издательство Мир и образование», 2007. - 640 с
19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 июля 2010 г. N 91 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях":
20. Праздников В. П. « Закаливание детей дошкольного возраста» «Медицина» 1988 г.
21. «Радуга» программа и методическое руководство М, 1996 г.
22. Сивачева Л. Н. «Физкультура - это радость» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2002 г.