

**Зверева Ольга Владимировна**

педагог-психолог

**Гревцова Надежда Павловна**

инструктор по физической культуре

МАДОУ Д/С КВ №38 «Совёнок»

г. Балаково, Саратовская область

## **ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДХОДА ПО СБЕРЕЖЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК**

***Аннотация:** авторами данной статьи отмечается, что дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, дошкольный возраст.*

Федеральный государственный образовательный стандарт к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяет как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Здоровье, как известно, на 50% определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Поэтому так важно формировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Педагогический коллектив ДООУ главной задачей работы определил формирование у детей и взрослых мировоззрения, в основе которого лежит понимание здоровья, как главной жизненной ценности.

Работа по созданию здоровьесберегающей среды и воспитанию у детей основ здорового образа жизни в нашем детском саду идет по следующим направлениям:

- физкультурно-оздоровительное;
- педагогическое;
- коррекционно-развивающее;
- медицинское.

Таблица 1

| <i>Направления и содержание работы</i>   |
|--|
| <i>Физкультурно-оздоровительное</i><br>(комплекс мер, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, формирование физической культуры, он представлен следующими блоками).  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>– комплексная психолого-физиологическая диагностика развития ребенка и готовность его к школьному обучению, мониторинг состояния здоровья и физического развития детей;</li><li>– отбор педагогических технологий с учетом возрастных особенностей детей и их функциональных возможностей на данном этапе, отказ от «школьного» типа обучения детей дошкольного возраста;</li><li>– проектирование физкультурно-игровой среды в условиях детского сада с целью оздоровления и всестороннего развития личности ребенка (приемы повышения эффективности использования оборудования путем создания новизны и смены оборудования, внесение новых пособий и т. д.);</li><li>– занятия, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература, просмотры видеофильмов, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни;</li><li>– занятия, направленные на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов (по ознакомлению с окружающим, логопедические занятия);</li><li>– формирование представлений о многообразии физических и спортивных;</li><li>– упражнений, назначении и способах использования движений, их практической значимости (подвижные игры и физические упражнения, игры с элементами спорта и акробатики, ритмическая гимнастика, занятия по физической культуре);</li><li>– приемы самоконтроля и саморегуляции в процессе разных форм двигательной активности (игровые упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения).</li></ul> |

### *Педагогическое*

(способствует накоплению детьми знаний о здоровье и развитии, умений оберегать и поддерживать, сохранять его; дает первоначальные представления социального характера, позволяет включить детей в систему социальных отношений; способствует повышению уровня знаний родителей в области здоровьесбережения, обучение отдельным методам оздоровления).

- рациональный режим дня, построенный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, физической и умственной работоспособности;
- оптимальный двигательный режим;
- эффективное закаливание;
- обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
- преобладание положительных эмоций у детей;
- занятия, беседы, игры, игровые упражнения, художественная литература, просмотры видеофильмов, направленные на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни;
- занятия, направленные на формирование представлений о строении своего тела и отдельных систем и органов (по ознакомлению с окружающим, логопедические занятия);
- приемы направленные на активную роль ребенка в укреплении своего здоровья в разных формах познавательной и двигательной деятельности (занятия по ознакомлению с окружающим, дидактические игры с включением активных действий, подвижные игры, сюжетно-ролевые игры с включением динамического компонента);
- привлечение семьи к формированию у детей здорового образа жизни и культуры здоровья.
- коллективное сотрудничество (родительские собрания, круглые столы, тренинги, деловые игры, семинары, досуги, открытые занятия), дни здоровья;
- индивидуальное сотрудничество (анкетирование, «обратная связь», консультации, беседы, психологические акции);
- наглядно-информационное сотрудничество (стенды, «памятки», выставки работ, рабочих тетрадей детей);
- активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные занятия, соревнования, тренинги).

### *Коррекционно-развивающее*

(включает в себя технологии, направленные на оздоровление ребенка в целом).

- развитие всех психических функций;
- психокоррекционная работа (индивидуальная, групповая);
- текущее обследование;
- элементы психотренинга (консультации для педагогов и родителей);
- психопрофилактика (элементы сказкотерапии, арттерапии, музыкотерапии релаксация, психогимнастика);
- гимнастика артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, для глаз;
- массаж и самомассаж языка, лица; физкультминутки, упражнения на релаксацию;
- комплексы упражнений, направленные на профилактику нарушений зрения;
- развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики;
- су-джок терапия;
- кинезиологические упражнения

### *Медицинское*

- профилактика заболеваний;
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
- коррекция, возникающих функциональных отклонений;
- отслеживание характера течения хронической патологии;
- реабилитация соматического состояния здоровья;
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

Организация работы по сохранению и укреплению здоровья детей и формированию у них основ здорового образа жизни предполагает наличие нескольких обязательных условий:

- создание среды, позволяющей всем участникам процесса развиваться, реализовывать свой внутренний потенциал на основе устойчивой мотивации;
- объединение всех служб с четким разграничением функций; организация мониторинга, профилактики, коррекции состояния и культуры здоровья;
- организация профессиональной деятельности педагогического и вспомогательного персонала на основе теоретической и научно-практической подготовки в рамках реализации задач по обеспечению здоровья и здорового образа жизни;
- постоянное совершенствование материальной базы;
- взаимодействие с общественными культурно-спортивными учреждениями; использование возможностей семьи и социума по организации здоровьесберегающих технологий и пропаганды здорового образа жизни.

Таблица 2

Данные мониторинга по использованию дыхательной гимнастики старших и подготовительных к школе групп за 2010–2013 гг.

| Учебный год | Кол-во детей | Случаи ЛОР заболевания на конец I полугодия |      | Случаи ЛОР заболевания на конец II полугодия |      |
|-------------|--------------|---|------|--|------|
| 2010–2011   | 90           | 4   | 4,4% | 2  | 2,2% |
| 2011–2012   | 95           | 5   | 5,2% | 3  | 3,1% |
| 2012–2013   | 65           | 5   | 7,6% | 2  | 3%   |

Таблица 3

### Сводная таблица анализа заболеваемости детей по детскому саду

|                                   | 2010        | 2011      | 2012      |
|-----------------------------------|-------------|-----------|-----------|
| Списочный состав детей            | 154 ребенка | 145 детей | 145 детей |
| Число пропусков д/дней по болезни | 22,4%       | 22%       | 21%       |
| Число пропусков на одного ребенка | 68,2%       | 62,6%     | 58,2%     |
| Число часто болеющих детей        | 14          | 10        | 8         |
| Число ни разу не болеющих детей   | 10          | 13        | 16        |
| Показатель индекса здоровья       | 26%         | 24%       | 19%       |

Диагностика показала, что увеличивается количество детей не разу ни болевших, наметилось снижение количества часто болеющих детей. У большинства детей старшего дошкольного возраста наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использования доступных средств для его укрепления.

Таким образом, при творческом отношении к внедрению в практику работы с дошкольниками здоровьесберегающих технологий, можно обеспечить детям психофизическое здоровье, что так важно будущим школьникам.

Мы глубоко убеждены, что каждый человек должен быть уверен в своих силах и возможностях с детства. Это поможет ему быть доброжелательным, радостным, счастливым, более открытым людям и окружающему миру, а это под силу только здоровому человеку.