(cc) BY

Матвеева Оксана Валерьевна
учитель-логопед
Игнатова Татьяна Валериановна
воспитатель

ГБДОУ Д/С №55 КВ Кировского района
г. Санкт-Петербург

РАБОТА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЁЛЫМ НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация*: в статье затрагивается тема работы с детьми с тяжёлыми нарушениями речи по здоровьесбережению.*

Ключевые слова*: здоровьесбережение, тяжёлые нарушения речи, дети, детский сад, сохранение здоровья.*

Здоровье – по определению всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней.

В наше бурное время важно, чтобы дети были здоровыми, тем самым они получат новые знания, приобретут новые умения и навыки. Чтобы быть здоровыми, необходимо вести здоровый образ жизни.

Здоровье – самое главное богатство человека. И беречь его надо уже с детских лет. Основное направление нашей деятельности – сохранение и укрепление здоровья детей.

В нашей статье мы показали как можно работать с детьми по здоровьсбережению, раскрыли технологии и поделились с составленным проектом для детей подготовительного к школе возраста с ТНР.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, оздоровительные режимные моменты, система оздоровительной работы в ДОУ, проект.

Работа по здоровьесбережению с детьми с тяжёлым нарушением речи в детском саду.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире значимое место в обществе. Государству нужны творческие, гармонично развитые, активные и здоровые люди. Такие люди способны развивать свою страну, они могут помочь России стать одной из самых благополучных стран мира и значительно улучшить жизнь её граждан. Ведь здоровье человека – залог счастливой полноценной жизни, а это значит состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. Лишь полное физическое и психическое благополучие определяют здоровье человека, помогают нам успешно справляться с болезнями, невзгодами, вести активную социальную жизнь, воспроизводить потомство, достигать поставленные цели. В наше бурное время важно, чтобы дети были здоровыми, тем самым они получат новые знания, приобретут новые умения и навыки. Чтобы быть здоровыми, необходимо вести здоровый образ жизни. И беречь здоровье надо уже с детских лет.

В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.».

Поэтому в дошкольном возрасте закладывается осознанное отношение ребёнка к здоровью и умение его оберегать, поддерживать и сохранять. Педагоги должны научить детей правильно решать, что полезно для их здоровья и умение отказываться от всего вредного. Поэтому основное направление деятельности в детском саду – сохранение и укрепление здоровья детей.

Педагоги в детском саду используют традиционные здоровьесберегающие технологии, такие как:

– утренняя гимнастика;

– физкультура, лечебная физкультура, массаж;

– гимнастика после сна, музыкальная бодрящая гимнастика, тренажёрный путь;

– воздушные ванны;

– мытьё рук прохладной водой до локтя;

– мытьё ног в летний период прохладной водой;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– самомассаж;

– санация носа фитонцидами (чеснок);

– упражнения для развития мелкой моторики рук (статические и динамические упражнения);

– упражнения для общей моторики (физкультминутки и логоритмические упражнения);

– дыхательная гимнастика;

– зрительная гимнастика;

– артикуляционная гимнастика;

– упражнения для развития мимической мускулатуры.

Эти здоровьесберегающие технологии основываются на:

– соблюдение режима дня (прогулка, сбалансированный режим питания);

– щадящий режим;

– коррекция учебной нагрузки;

– режим теплового комфорта (одежда в группе, на физкультуре, во время прогулку, во время сна);

– проветривание;

– кварцевание;

– релаксационная психогимнастика (нужна для снятия напряжения мышц, удовлетворить потребность детей в эмоциональном тепле и близости, осознавать и принимать свои чувства и переживания, научить детей сочувствовать и помогать, помочь поверь себе, преодолеть робость, войти в коллектив).

Таблица 1

Система оздоровительной работы в ДОУ

№	*Разделы и направления работы*	*Формы работы*
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ	– типовой режим дня по возрастным группам; – скорректированный режим дня; – щадящий режим дня; – оздоровительный режим дня; – индивидуальный режим дня; – коррекция учебной нагрузки

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2	Психологическое сопровождение	Психолого-профилактическая работа: – работа по успешной адаптации детей в ДОУ; – создание условий для полноценного психологического развития ребёнка на каждом возрастном этапе; – психологизация педагогического процесса; – предупреждение возможных нарушений в становлении личности и интеллекта ребёнка; – подготовка совместно с педагогом программы индивидуальной работы с ребёнком; – создание благоприятного психологического климата в ДОУ; – работа с неспящими детьми; – профессионально-ориентированный отбор педагогов при приёме на работу. Психолого-диагностическая работа: – психолого-педагогическое изучение ребёнка на протяжении всего периода дошкольного детства; – обследование детей при переходе из группы в группу; – изучение психологических особенностей детей, их интересов и способностей; – выявление причин отклонений в обучении и развитии ребёнка; – определение психологической готовности к обучению в школе. Развивающая и коррекционная работа: – развитие личности и индивидуальности ребёнка посредством игровых занятий и общения с психологом; – коррекция страхов, излишней нервности и повышения уверенности и социального статуса с помощью прорисовывания и проигрывания тягостных переживаний; – участие родителей и педагогов в психо-коррекционной работе с подгруппой детей; – индивидуальная работа с ребёнком над решением его личностных проблем. Консультативная работа: – консультации для родителей по вопросам развития, обучения и воспитания детей; – консультации для родителей детей микрорайона; – групповые и индивидуальные консультации для педагогов и специалистов учреждения; – участие в семинарах, педсоветах, родительских собраниях
3	Разнообразные виды организации режима	– утренняя гимнастика; – физкультминутки, физ. Паузы;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

	двигательной активности ребёнка: 1. Регламентированная деятельность 2. Частично регламентированная деятельность 3. Нерегламентированная деятельность	– динамические переменки; – физкультурные занятия; – «сухой бассейн»; – физические упражнения после сна; – спортивные праздники; – спортивные игры; – подвижные игры на воздухе и в помещении; – спортивные досуги; – дни здоровья; – подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка; – самостоятельная двигательная деятельность
4	Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни	– развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья; – воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности; – формирование основ безопасности и жизнедеятельности.
5	Оздоровительное лечебно-профилактическое сопровождение	Закаливание естественными физическими факторами: – режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок; – режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна; – применение конвекторной очистки воздуха и фитоаэронизации в помещении групп, физкультурном зале, кабинетах; – местные и общие воздушные ванны; – световоздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон; – полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры; – местное влажное обтирание; – закаливающий комплекс. Неспецифические дыхательные комплексы. Лечебная физкультура. Массаж общий оздоровительный и по видам патологии. Витаминопрофилактический комплекс. Диспансеризация
6	Организация питания	– сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием); – витаминизация третьего блюда

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7	Подготовка кадров к работе по системе оздоровительных мероприятий	– курсы усовершенствования; – консультации; – семинары; – семинары-практикумы
8	Работа с родителями	– общие родительские собрания; – круглый стол по вопросам оздоровления; – информация по вопросам оздоровления детей в ДОУ; – общие консультации специалистов; – индивидуальные консультации специалистов

Оздоровительные режимные моменты в группах:

1. Утренняя гимнастика включает в себя корригирующие упражнения:

– общеразвивающие;

– упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушения осанки);

– упражнения для укрепления мышц стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-вальгусной стопы);

– дыхательная гимнастика;

– упражнения для укрепления мышц глаза;

– точечный массаж биологически активных точек (профилактика ОРЗ).

2. Во время прогулок 2 раза в день подвижные игры на воздухе, исключая подвижные игры большой подвижности в дни, когда было музыкальное или физкультурное занятие.

3. После сна физкультминутка, куда включены упражнения для коррекции осанки, дыхательная гимнастика.

4. Проветривание спален перед сном зимой, а летом сон при открытых форточках.

5. Утро-обед-полдник; мытьё рук холодной водой, начиная с кистей, заканчивая предплечьем (температура снижается медленно, по схеме).

6. После еды полоскание рта холодной водой (температура снижается медленно, по схеме). С целью профилактики ОРЗ у детей с хронической патологией и группой часто длительно болеющих детей – полоскание зева отварами трав.

7. Перед сном:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– воздушные ванны;

– босохождение.

8. После сна:

– воздушные ванны;

– бодрящая гимнастика.

О проекте.

Был составлен проект «*Путешествие в страну здоровья*» для детей с ТНР подготовительной к школе группе.

Цель данного проекта: формирование у детей представления о здоровье, как одной из основных ценностей в жизни человека, и решал следующие задачи:

– закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

– повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;

– проведение профилактической оздоровительной работы;

– ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;

– мотивация детей на здоровый образ жизни;

– формирование полезных привычек;

– формирование валеологических навыков;

– формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;

– воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Это был проект познавательно-творческий, коллективный; шла интеграция познавательного, художественно-эстетического, речевого, социально-коммуникативного и физического развития. Интегрировались такие виды деятельности детей как двигательная, игровая, изобразительная, познавательно-исследовательская, коммуникативная и восприятие художественной литературы.

Проект рассчитан на неделю.

Тема первого дня: «Микробы полезные и вредные» В этот день мы экспериментировали «Откуда берутся микробы», «Как они размножаются». Играли в «Лабораторию», посадили лук. Провели дыхательную гимнастику с использованием чеснока. Рисовали и лепили микробов.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Предложили родителям: изготовить со своим ребёнком буклет о здоровом образе жизни.

Во второй день мы говорили о здоровом образе жизни. Говорили о профилактике заболеваемости. Посмотрели презентацию «Что такое здоровый образ жизни». Вечером изготовили чесночницы из бросового материала, также сделали зарисовки правил о здоровом образе жизни. Разучили массаж акупунктурных точек «Не болей-ка», поиграли в дидактические игры «Витаминки», сюжетно-ролевые игра «Аптека», «Поликлиника», прочитали и обсудили сказку К.И. Чуковского «Мойдодыр».

В третий день мы сходили с детьми на экскурсию в медкабинет, где медсестра провела беседу об охране здоровья. В группе мы с детьми изготовили макет человека по образцу (Аппликация). Логопед разучил с детьми новые логоритмические упражнения. С воспитателем вспомнили дыхательную гимнастику, разучили гимнастику для глаз.

На четвёртый день устроили праздник «День здоровья», где проводился физкультурный досуг «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья», врач детского сада рассказал детям о закаливании. После досуга устроили релаксацию. Вечером с детьми провела арт терапию психолог, с использование песка.

В последний день было предусмотрено итоговое мероприятие «Путешествие в страну Здоровье», где дети сначала представляли свой букле о здоровом образе жизни, затем с воспитателем и логопедом сделали книжку-самоделку «Путешествие в страну Здоровье» с зарисовками детей с понравившимися мероприятиями с небольшим рассказом. Вечером к детям приходили гости «Витаминка» и «Микроб».

Итогом такой работы стала картотека правил гигиены «Чтобы быть здоровыми», модели занятий, рисунки, информация для родителей, презентация «Здоровый образ жизни», изготовление рекламы здорового образа жизни (родитель с ребёнком), создание книжки-самоделки «Путешествие в страну Здоровье» (зарисовки детей с понравившимися мероприятиями с небольшим рассказом). А также хорошее настроение и приобретённые знания детей.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: методическое пособие / Т.А. Шорыгина. – М.:ТЦ Сфера, 2008.

2. Шукшина С.Е. Я и моё тело. Программа занятий, упражнений, дидактические игры: методическое пособие для педагогов, воспитателей, родителей / С.Е. Шукшина. – М.: Школьная Пресса, 2009.

3. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5–7 лет / Т.Е. Харченко. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.

4. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников / Т.Е. Харченко. – СПб.: Детство-пресс, 2011.

5. Узорова О.В. Физкультурные минутки: (материал для проведения физкультурных пауз) / О.В. Узорова, Е.А. Нефёдова. – М.: Астрель: АСТ Транзиткнига, 2006.

6. Козлова С.Ю. Мир человека. Я и моё тело (методические рекомендации) / С.Ю. Козлова, С.Е. Шукшина. – 2012.

7. Семенака С.И. Уроки добра (коррекционно-развивающая программа для детей 5–7 лет) / С.И. Семенака. – 2003.

8. «Азбука здоровья», брошюра, 2011.

9. «Азбука чистоты», брошюра, 2011.

10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/29/prezentatsiya-na-temu-zdorovyy-obraz-zhizni (дата обращения: 21.05.2023).

11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.maam.ru/detskijsad/prezentacija-zdorovyi-obraz-zhizni.html (дата обращения: 21.05.2023).

12. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://dohcolonoc.ru/stati/5276-zdorovyj-obraz-zhizni-detej-doshkolnogo-vozrasta-v-usloviyakh-mdou.html (дата обращения: 21.05.2023).

13. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.maam.ru/detskijsad/proekt-po-zozh-v-detskom-sadu-tema-nedeli-zdorovei-ka.html (дата обращения: 21.05.2023).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)