

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

*Мурыгина Светлана Геннадьевна*

старший воспитатель

МДОУ Д/С №24 «Золотая рыбка»

г. Кимры, Тверская область

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация: в статье подробно описана разработанная и опробованная в дошкольном учреждении комплексная программа «Здоровый ребенок», направленная на профилактику и здоровьесбережение дошкольников. Автор излагает основные принципы и положения программы, предлагает комплекс здоровьесбeregающих мероприятий, проводимых в ДОУ в зависимости от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребенка.*

*Ключевые слова:* здоровьесбережение, дошкольник, здоровьесбeregающие технологии, ДОУ.

Здоровьесбeregающее направление предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью, как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесбeregающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса, создание условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.

Воспитательно-образовательный процесс будет значительно результативнее, если весь педагогический коллектив будет работать в рамках единой комплексной оздоровительно-развивающей программы.

На протяжении нескольких лет коллектив детского сада «Золотая рыбка» разрабатывал комплексную программу «Здоровый ребенок». Разработанная программа адресована детям, посещающим наше дошкольное учреждение, и включает в себя не только работу в сфере физического воспитания, но и организацию

режима, лечебно-профилактических и коррекционных мероприятий, осуществление личностно-ориентированного подхода к детям. Данная программа также направлена на вооружение родителей знаниями, необходимыми для сохранения и укрепления здоровья детей.

При создании программы мы использовали результаты практической работы с детьми и родителями, наблюдения, данные диагностики. Педагоги стремились, чтобы дети шли в детский сад с удовольствием, чтобы взаимоотношения взрослых и детей строились на основе уважения и сотрудничества.

Работа по программе ведется в нескольких направлениях: работа с детьми, работа с педагогами, работа с родителями, создание необходимой развивающей среды и укрепление материально-технической базы.

Для реализации задач, намеченных в программе, в нашем детском саду *созданы следующие условия:*

- имеется зал для физкультурных занятий, два зала для музыкальных занятий. Физкультурный зал оборудован необходимым инвентарем (степ-доски, фитболы);
- в групповых физкультурных зонах установлены спортивные комплексы, оформленные в разных сюжетных вариантах (морской корабль, космическая станция, уголок джунглей и т.д.), у каждого ребенка имеются массажные коврики, подобран широкий арсенал атрибутов и пособий для подвижных игр (шашочки, ободки, эмблемы), руками педагогов и родителей созданы разнообразные «дорожки здоровья», нестандартное физкультурное оборудование;
- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарем и оборудованием: «полосой препятствий», лестницами, «ямой» для прыжков, спортивными комплексами;
- оборудован современный оздоровительный комплекс: плавательный бассейн и фитобар, где детям предлагаются лечебные чаи и настойки для профилактики заболеваний.

*Работа с детьми* проводится всеми сотрудниками детского сада. Нам особенно импонирует принцип «Не навреди!». Чтобы его выполнить, необходим

дифференцированный подход к каждому ребенку с учетом его состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

Поэтому работу по здоровьесбережению мы начинаем с *диагностики* состояния здоровья каждого ребенка. Педагогам предлагается заполнить на каждого ребенка «Паспорт здоровья».

На основе анализа паспортов здоровья в каждой группе выделены подгруппы детей с отклонениями в состоянии здоровья (нарушение осанки, плоскостопие, нарушение зрения, лор-заболевания, аллергия и др.).

Чтобы легче было планировать физкультурно-оздоровительную работу с детьми, воспитатели каждой группы составляют сводную информационно-диагностическую карту учета состояния здоровья детей, где отмечают группу здоровья, наличие нарушений в состоянии здоровья и хронических заболеваний, а также указывают характер профилактических процедур для каждого ребенка.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых по праву относится закаливание. В нашем детском саду мы используем в основном воздушное закаливание. Воздушные ванны при переодевании, на гимнастике. Дети занимаются бодрящей гимнастикой после дневного сна в майке и трусах, используем комплексы гимнастики в постели, обеспечиваем сон детей при открытых фрамугах 16-17°C. На утренней гимнастике и физкультурных занятиях дети выполняют все виды занятий босиком. Воспитатели используют комплексы дыхательной гимнастики после дневного сна, комплексы контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья», контрастный душ в бассейне.

Наш детский сад на протяжении многих лет занимается проблемой физического воспитания детей. Мы используем разные формы работы с дошкольниками, которые представляют с собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная активность.

Проанализировав данные паспортов здоровья, мы совместно с медсестрой обсуждаем и выясняем, кому из детей необходимы ограничения в каких-либо

движениях и физической нагрузке. Опираясь, на полученные данные, мы подобрали, опробовали и отработали методику дифференцированного проведения ОРУ, ОВД, подвижных игр с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья и физического развития каждого ребенка. Организуя ОРУ на физкультурных занятиях, гимнастике используем разные приемы. Например, с малышами для сокращения дозировки ОРУ используем «волшебную палочку» или игровой персонаж. По предварительной договоренности воспитатель в нужный момент дотрагивается до ослабленного ребенка (после болезни или с хроническим заболеванием) и тот заканчивает выполнение упражнения. Старших дошкольников мы учим самих контролировать свое самочувствие: устал – отдохни. Очень удачным стал прием организации детей на ОРУ в три шеренги:

- в первой – подгруппа детей с низким уровнем развития движений, они требуют особого внимания, перед ними инструктор физкультуры, он может помочь, поправить, проконтролировать;
- во второй – дети с высоким уровнем развития движений, они выполняют задания самостоятельно;
- в третьей – дети с нарушением осанки, стопы, патологией здоровья, у них за спиной воспитатель, который постоянно контролирует осанку, напоминает ребенку, например, со сколиозом, чтобы он выполнял наклон в одну сторону, «проблемным» детям уменьшает дозировку. Дети с нарушением стопы выполняют упражнения, стоя на массажных ковриках.

При организации ОВД используем разные варианты деления на полгруппы и распределения обязанностей между инструктором физкультуры и воспитателем.

Совместно с медицинскими работниками педагоги организовывают *лечебно-профилактическую* и оздоровительную работу для повышения сопротивляемости организма заболеваниям.

После тщательного изучения состояния здоровья, особенностей поведения и развития, условий жизни ребенка, и с учетом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребенка индивидуально, годовой план лечебно-профилактических процедур.

Сотрудники нашего детского сада считают, что очень важно заботиться об охране нервной системы детей. Поэтому педагоги стараются обеспечить спокойную безстрессовую обстановку с преобладанием положительных эмоций, с доброжелательной формой общения.

Воспитатели обучают детей элементарным методам релаксации. Педагоги стараются организовать соответствующую развивающую среду, эстетично оформить интерьер групповых комнат, чтобы детям было уютно и комфортно.

В детском саду оформлен музей русского быта, где дети могут послушать сказки, музыку, поиграть с любимыми игрушками. В переходе в бассейн воспитателями и инструктором по плаванию создан зимний сад, как место отдыха и наблюдений. Эмоциональное благополучие детей достигается за счет проведения разнообразных увлекательных развлечений, досугов, праздников. Большое значение мы придаем музыкотерапии, особенно классической, которая успокаивает психику ребенка.

В ДОУ функционирует плавательный бассейн, оснащенный современным оборудованием.

Занятия в бассейне формируют положительный эмоциональный комплекс у ребенка и создают хорошее настроение на весь день. При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, положительное отношение к ним. Воспитание гигиенических навыков на занятиях в бассейне формирует у детей навыки личной гигиены, которые играют важную роль в охране здоровья. Занятия на воде приводят к укреплению мышечной системы, развитию силовой выносливости.

*Работа с педагогами:* для того чтобы комплексная программа оздоровления вошла в общий режим работы нашего детского сада, мы провели работу с педагогами по реализации поставленных целей и задач, пытались добиться не формального, а активного, творческого подхода педагогов в работе с дошкольниками. В нашем детском саду сложилась определенная система работы. На педагогических советах, семинарах мы обсуждаем вопросы общего и индивидуального развития детей, с помощью диагностики ведем анализ состояния здоровья

и уровня физического развития каждого ребенка, на основе полученных результатов строим индивидуальную коррекционно-развивающую работу. Мы организовали дополнительную работу с молодыми воспитателями, ввиду недостатка у них опыта и знаний по внедрению здоровьесберегающих технологий в практику работы с детьми. Для организации успешной работы в данном направлении администрацией ДОУ были приглашены инструктор ЛФК, специалист по массажу, психолог. Сотрудничество с физкультурно-оздоровительным комплексом «Спутник» позволило доступно и профессионально объяснить воспитателям и родителям важность занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья детей. Наши воспитанники стали постоянными участниками детских городских спартакиад, в которых неоднократно завоёвывали призовые места. Внедрение опыта нашего детского сада в образовательные системы дошкольных учреждений нашего города, а также различных учебных заведений может способствовать преемственности и целостности системы по решению данной проблемы.

*Работа с родителями:* положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

Важно, чтобы физкультурно-оздоровительная работа, проводимая в детском саду, имела продолжение дома. Ежегодно мы проводим встречу с родителями на тему «Здоровье ребёнка в наших руках», где знакомим родителей с оздоровительными и профилактическими мероприятиями, организованными в детском саду. Для родителей проводятся экскурсии по детскому саду с целью ознакомления с условиями, созданными для сохранения и укрепления здоровья детей. Регулярно проводятся родительские собрания, педагогические беседы (индивидуальные и подгрупповые) по проблемам здоровьесбережения, консультации.

С интересом мамы и папы принимают участие в совместных праздниках и соревнованиях. Традиционными в нашем детском саду стали ежегодные спортивные праздники с родителями 23 февраля и 1 апреля. В ДОУ работает спортклуб «Здоровье с детства», где родители после трудового дня имеют возможность заниматься спортом и играть вместе с детьми. Повысилась педагогическая культура родителей. В детском саду проводится обобщение и распространение

положительного опыта семейного воспитания. Валеологическое просвещение родителей даёт положительные результаты. Родители становятся активными участниками воспитательно-образовательного процесса, с удовольствием принимают участие в совместных спортивных праздниках и развлечениях, мини-походах.

Родители, видя нашу заинтересованность, откровенно говорят о проблемах здоровья детей, активно участвуют в проведении профилактических мероприятий, оказывают помощь в создании необходимой развивающей среды в ДОУ.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что работа педагогического коллектива в рамках единой комплексной оздоровительно-развивающей программы позволяет решать главную задачу – охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма. Воспитательно-оздоровительные мероприятия, проводимые с детьми, позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, прививают необходимые санитарно-гигиенические навыки, приспосабливают ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды – словом, учат вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Результаты нашей работы подтверждают правильность выбранных форм, методов и приёмов в организации работы с детьми по здоровьесбережению.