

## Здоровьесберегающие технологии в приобщении воспитанников детского сада к здоровому образу жизни

Ткачёва Людмила Васильевна,  
инструктор по физкультуре (плавание),  
МАДОУ ЦРР – д/с № 74 «Забава» г. Белгорода;  
Свиридова Екатерина Валерьевна,  
старший воспитатель,  
МАДОУ ЦРР – д/с № 74 «Забава» г. Белгорода

В современном обществе в последнее время широко распространены такие актуальные проблемы детского здоровья, как гиподинамия, детские стрессы, тревожность. Статья 28 «Закона об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. говорит о том, что создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья, для занятия воспитанниками физической культурой и спортом в детском саду относятся к компетенции, обязанностям и ответственности образовательной организации (детского сада).

В связи с этим в системе дошкольного образования уделяется особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, формированию у воспитанников ответственности за свое здоровье. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающий педагогический процесс - это процесс обучения воспитанников в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Это специально организованное, развивающееся во времени взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения.

Организация физического воспитания является одним из основных направлений оздоровительной деятельности в нашем детском саду. В Учреждении реализуется физкультурно-оздоровительная работа согласно основной общеобразовательной программе детского сада, разработанной на основе примерной основной общеобразовательной программы «Детство» под ред. Бабаевой Т.И., Гогоберидзе А.Г. и др., а так же парциальных программ «Играйте на здоровье» Л.Н.Волошиной, «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е. Вороновой.

Для создания целостной системы здоровьесбережения воспитанников очень важным является организация двигательной и оздоровительно - развивающей среды. В нашем детском саду в соответствии созданы все условия для обеспечения оптимального двигательного режима воспитанников и реализации системы мер оздоровления, соответствующие требованиям ФГОС дошкольного образования: спортивный, тренажёрный и хореографический залы, современная спортивная площадка с противобударным покрытием, плавательный и плескательный бассейны, сауна, кабинет массажа, сенсорная комната, тропа здоровья, галакамера. Детский сад имеет укомплектованную базу медицинских

оздоровительных аппаратов (люстры Чижевского, два облучателя Дезар – 7, Биоптрон), современное спортивное оборудование.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей каждого возраста. Организованной формой взаимодействия воспитанников и инструктора по физкультуре в режиме дня являются физкультурные занятия. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы организации: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты и др. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на восстановление дыхания, релаксацию.



Сотрудники детского сада стараются максимально использовать уникальное летнее время для закаливания, оздоровления, укрепления здоровья воспитанников. В теплые летние дни регулярно организуется работа плескательного бассейна на территории детского сада. Ведь целесообразное использование естественных природных закаливающих факторов – воздуха, солнца и воды – способствует выработке у детей приспособительных реакций к меняющимся условиям. Ежегодно на прогулочных участках педагогами оформляются уголки и дорожки здоровья, стимулирующие организованную двигательную активность воспитанников и закаливание с помощью природных факторов.

Каждый летний месяц воспитанники детского сада с воспитателями и инструкторами по физкультуре совершают туристические походы на территорию парка культуры и отдыха им. В.И. Ленина, парка Победы. Восторг и радость в глазах малышей заставили сотрудников детского сада задуматься о том, как сделать туризм более доступным для ребят. Так на территории детского сада появилась собственная турбаза «Забава»: туристические палатки, бутафорский костёр для приготовления пищи, столик и лавочки для уставших туристов.

Ещё один новый уголок, появившийся на территории детского сада в 2013 году – зона леса на экологической тропе, находящийся под сенью многолетних каштанов и лип. Одной из важнейших причин для его оформления явилась необходимость профилактики перегревания воспитанников на прогулочных площадках в жаркие летние дни.



Зимой вокруг детского сада прокладывается лыжня, заливается каток, ледяные дорожки, горки, обустраиваются площадки для подвижных и сюжетно-ролевых игр, ориентированные на время года. Инструктором по физкультуре разработана картотека подвижных игр на свежем воздухе «Времена года», так как ежедневно дети проводят на улице 3,5 – 4 ч. В феврале уже традиционным стало ежегодное



проведение «Зимней Олимпиады», для участия в которой приглашаются воспитанники близлежащих детских садов.

Решая задачу укрепления и сохранения здоровья воспитанников, детский сад организует взаимодействие с социальными институтами. Так, в 2013 году Учреждением установлены партнёрские отношения с Медицинским Центром Бубновского, девиз которого «Здоровье – в движении!». Центр занимается профилактикой нарушений осанки,

лечением сколиоза, разнообразных деформаций стопы. Как известно, данная категория нарушений – одна из наиболее распространенных среди детской популяции. В первой половине 2013 года специалисты Центра провели осмотр воспитанников детского сада по желанию родителей на базе нашего детского сада с целью выявления имеющихся нарушений ОДА. В данный момент сотрудники Центра совместно со специалистами детского сада ведут большую работу по коррекции, профилактике и реабилитации дошкольников с заболеваниями опорно – двигательного аппарата.

На протяжении уже многих лет в детском саду оказываются дополнительные оздоровительные услуги, неизменно пользующиеся популярностью среди детей и родителей. Традиционно ведут работу кружки «Здоровячок», «Аэробика», «Таэквандо», «Соляная комната». Три года назад была организована работы услуги «Семейное плавание». Выпускники детского сада продолжают занятия спортом и добиваются значительных успехов на выбранном пути: становятся обладателями медалей различного уровня, становятся чемпионами (волейбол, айкидо, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, плавание).

Комплексная организация здоровьесберегающей среды в нашем детском саду показывает, что вышперечисленные формы работы помогают достигнуть хороших результатов в снижении заболеваемости воспитанников. Залогом успешности работы в данном направлении является системность в реализации здоровьесберегающих технологий. В детском саду только три ребёнка относятся к группе часто болеющих детей. С целью обеспечения здоровьесбережения воспитанников в детском саду создана модель целостной системы здоровьесберегающего пространства, представленная на схеме. Данная модель позволяет рационально планировать оздоровительную работу в Учреждении, помогает отслеживать промежуточные результаты этой работы и совершенствовать в зависимости от этого используемые технологии оздоровления.

Таких результатов позволяет добиться и то, что все сотрудники детского сада соблюдают десять золотых правил здоровьесбережения, заключенных в народной мудрости и подтверждённых данными современной науки, и пропагандируют их среди семей своих воспитанников:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!

## Оздоровительная работа

- ✓ антропометрические исследования и диагностика;
- ✓ различные формы закаливания;
- ✓ фитопрофилактика;
- ✓ витаминoproфилактика;
- ✓ термопрофилактика;
- ✓ вакцинопрофилактика;
- ✓ аэроионопрофилактика;
- ✓ биопронопрофилактика;
- ✓ кислородопрофилактика;
- ✓ плавание;
- ✓ физические упражнения в сухом бассейне.

## Профилактика инфекционных заболеваний

- ✓ выполнение СанПиН;
- ✓ кварцевание помещений;
- ✓ профилактический осмотр детей;
- ✓ выявление больных и своевременная их изоляция;
- ✓ оксалиномазевая профилактика;
- ✓ вакцинация.

## Физическое воспитание

- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию;
- ✓ физкультурные минутки;
- ✓ динамические паузы;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ упражнения в тренажерном зале;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ туристические походы спортивные праздники и соревнования.

## Формирование ЗОЖ

- ✓ координация оздоровительной работы;
- семейное плавание;
- тематические спортивные недели и досуги;
- образовательно-игровая деятельность по ЗОЖ;
- клуб для сотрудников «Здоровье – в коллектив!»

## Режим дня

# Система здоровьесберегающего пространства МАДОУ ЦРР - д/с №74 «Забава»

## Организация питания

## Коррекционная работа

- ✓ индивидуальные занятия с логопедом;
- ✓ коррекция нарушений осанки и профилактика плоскостопия;
- ✓ взаимодействие с медицинским центром Бубновского;
- ✓ лечебная физкультура.

## Обеспечение психологического здоровья

- ✓ психокоррекционные занятия на основе музыкальных и литературных произведений различных жанров с использованием сенсорной комнаты;
- ✓ «мягкие острова»;
- ✓ зеркало Гезелла;
- ✓ ПМПк;
- ✓ пальчиковая гимнастика;
- ✓ артикуляционная гимнастика.

## Профилактика травматизма

- ✓ соблюдение сотрудниками инструкций по технике безопасности и охране труда;
- ✓ программы ОБЖ для детей;
- ✓ взаимодействие с методической службой ВДПО;
- ✓ содержание территории и помещений в безопасном состоянии.

## Условия для обеспечения экологической безопасности

- ✓ использование приточно-вытяжной вентиляции;
- ✓ экологическое безопасное игровое оборудование на площадках;
- ✓ ультрафиолетовое обеззараживание воды в бассейне;
- ✓ лесная зона на территории;
- ✓ экологическая тропа;
- ✓ посуда из нержавеющей стали на пищеблоке.

## Список литературы

1. *Ахутина Т.В.* Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. – М.: Просвещение, 2000.
2. *Ковалько В.И.* Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
4. *Сухарев А.Г.* “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России” //
5. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.