Тема: «Использование здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий в МДОУ «Детском саду «Солнышко» п. Знаменский»

Человеческая жизнь и здоровье являются общепризнанной высшей ценностью и должны быть бесспорным приоритетом в решении любых проблем.

Здоровье людей рассматривается современной наукой как комплексный интегральный показатель, отражающий состояние экологических, социально-экономических, физических, духовных и социальных факторов системы жизнеобеспечения и охраны здоровья населения. Тем самым состояние здоровья определяется как показатель зрелости, благополучия и гармонии общества и государства, их способности объединенными усилиями и средствами обеспечить социальную безопасность и социальное развитие, достойную жизнь Человека и семьи, трудоспособность и способность к воспроизводству здоровых поколений.

За последнее десятилетие произошло значительное снижение уровня здоровья взрослого и, особенно, детского контингента населения нашей страны. В условиях современного реформирования общества и образования сложились системные предпосылки для критического ухудшения здоровья воспитанников. Причиной этого является снижение ниже нормальных показателей по социально-бытовым, духовно-нравственным, экологическим, гигиеническим, психологическим, физиологическим и другим условиям существования детей и подростков и населения в целом.

Общество и вместе с ним образование должны принять мобилизационные меры по спасению здоровья детей, представляющих в своей сущности будущее любого государства, его демографические, трудовые и интеллектуальные ресурсы. В этом смысле сложившиеся угрозы для здоровья детей – реальные угрозы безопасного существования России. Меры предотвращения этих угроз и рисков многообразны и сложны по характеру и способам реализации.

В этой ситуации одним из ключевых вопросов является необходимость изменения подхода к формированию здоровья людей. Этот переход должен быть связан с  изменением отношений людей к своему здоровью, осознанием его уникальной ценности, возможности его активной коррекции, то есть управления процессом формирования здоровья и индивидуального стиля здорового образа жизни.

Дошкольный возраст – очень важный период для раннего приобщения ребёнка к заботам о своём здоровье, для оздоровления детского организма, поэтому проблема сохранения здоровья и воспитания здорового образа жизни является для нашего ДОУ актуальной, так как ослабленное здоровье детей существенно влияет на развитие ребёнка: умственное, физическое, социально-личностное.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Коллектив пришёл к необходимости создания и реализации оздоровительной работы с детьми, начиная с раннего возраста.

В связи с этим в 2008 году творческой группой была разработана и реализуется программа «Здоровье», по которой работают: воспитатель по физической культуре, старшая медсестра, старший воспитатель, воспитатели, дети, родители.

Инновационными идеями программы являются:

*-* Комплексный подход в организации образовательного процесса;

- Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

- Интеграция медицинских, педагогических, экологических подходов к вопросу оздоровления детей.

Цель программы:

Создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

* Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности;
* Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью;
* Воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры;
* Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) и умение рационально использовать их в различных условиях;
* Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений;
* Способствование усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта;
* Помочь родителям в организации с детьми оздоровительной работы, направленной на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни;
* Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

С учётом целей и задач была разработана модель реализации программы «Здоровья», согласно которой работа в ДОУ по приобщению к ценностям здорового образа жизни осуществляется в нескольких направлениях: с детьми, их родителями воспитателями ДОУ. Так, например, с детьми организуются подвижные игры, кружковая деятельность, физкультурные занятия, гимнастики и др. С родителями – совместная с воспитателями работа по укреплению здоровья, консультации. С воспитателями ДОУ проводятся мероприятия по формированию представлений о здоровом образе жизни, организации рациональной двигательной активности детей, созданию условий для реализации оздоровительных режимов.

Модель реализации программы «Здоровье»

|  |  |
| --- | --- |
| Участники | Наименование мероприятий |
| Воспитатели | Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни; лечебно-профилактическая работа; диагностика; организация рациональной двигательной активности детей; создание условий для организации оздоровительных режимов; организация полноценного питания; коррекционная работа; система эффективного закаливания; летние оздоровительные мероприятия.(Приложение № 1) |
| Дети | Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, точечный массаж, хождение по раздражающим коврикам, дыхательная гимнастика; подвижные игры, корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопья; физкультурные занятия 3 раза в неделю (один раз на улице); физкультурные и музыкальные досуги; оздоровительный бег; беседы; экскурсии; занятий в спортивном уголке; мероприятия в летний оздоровительный период.(Приложение №3) |
| Родители | Совместная работа воспитателей и родителей по укреплению здоровья детей; родительские собрания; консультации; беседы; папки - передвижки; информационные уголки; семейные спортивные праздники; развлечения; анкетирование. (приложение № 2) |

При поступлении детей в ДОУ врач-педиатр оценивает состояние здоровья детей и распределяет их по группам здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы здоровья | Количество детей | |
| 01.09.2011 | 1.05.2012 |
| I группа (Д-1) | 78 | 78 |
| II группа (Д-2) | 12 | 12 |
| III группа (Д-3) | 3 | 3 |
| IV группа (Д-4) | - | - |

Заболеваемость детей по нозологии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Нозология | Нозология | |
| 01.09.2010 | 01.05.2011 |
| 1 | Заболевания органов дыхания | 2 | - |
| 2 | Болезни почек | 2 | 2 |
| 3 | Болезни ССС, ревматизм | 1 | 1 |
| 4 | Заболевания ЖКТ | 1 | 1 |
| 5 | Заболевания органов зрения | - | - |
| 6 | Хирургические заболевания | - | - |
| 7 | ЛОР | - | - |
| 8 | Заболевания крови | 0 | 4 |
| 9 | Эндокринные заболевания | - | - |
| 10 | Группа риска ЧДБ | - | - |
| 11 | Аллергические заболевания | 2 | 2 |
| 12 | Тубинфицированные дети | - | - |
| 13 | Заболевания печени | - | - |
| 14 | Заболевания ЦНС | - | - |
| 15 | Заболевания кожи | - | - |

В течение года проводились следующие оздоровительные мероприятия:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия. | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Йодированная соль. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| «С» витаминизация 3-го блюда (аскорбиновая кислота). | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Поливитамизация |  | + | + | + |  | + | + | + |  |

На сегодняшний день организация предметно развивающей среды строится на основе интеграции содержания и видов деятельности. Согласно намеченным задачам программы «Здоровье» в дошкольном учреждении созданы соответствующие условия.

В детском саду оборудован зал для физкультурных занятий, оснащенный гимнастическими скамейками, спортивными матами, массажными ковриками для профилактики плоскостопия, мячами, кеглями, обручами и тд. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия. Спортивное оборудование используется для проведения эстафет, игр, общеразвивающих упражнений для развития основных видов движений, обогащает двигательный опыт детей. В зале проходят физкультурные занятия, досуговые мероприятия, спортивные праздники, кружки.

Спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: ямой для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном и пр. На спортивной площадке раз в неделю проводятся физкультурные занятия, спортивные праздники, эстафеты, самостоятельная деятельность детей, «Неделя здоровья».

В методическом кабинете детского сада составлена картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами: спортивные игры; игры с мячом; с бегом; с прыжками. Также создана картотека физминуток и пальчиковых игр.

В каждой возрастной группе оборудованы спортивные уголки, где дошкольники занимаются самостоятельно и под наблюдением воспитателей. В доступном месте расположены предметы для игр: игрушки, мелкий спортивный инвентарь для метания, прыжков, лазанья, ловли и бросания, упражнений на равновесие.

Для дыхательной гимнастики подобраны разнообразные пособия, картотеки упражнений. Для упражнений используются раздаточные изделия из бумаги.

Важнейшим условием оздоровления является организация двигательной активности детей. Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;

- росту физической работоспособности;

- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;

- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

* повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
* совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
* повышению физической работоспособности
* нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
* повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Режим двигательной активности воспитанников ДОУ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Продолжительность, мин | | | | |  |
| Вид занятий и форма двигательной активности | 1 мл. гр. | 2 мл. гр. | Сред. Гр. | Стар. Гр. | Подг. Гр. | Особенности организации |
| 1. Учебные занятия | | | | | | |
| Физическая культура | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 2 раза в неделю. В теплое время года проводятся на улице. |
| 1. Физкультурно-оздоровительные занятия | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 5 | 5-7 | 6-8 | 8-10 | 10 | Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице. |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 1,5-2 | | 3-5 | 5-7 | 5-7 | Ежедневно. В 1-й и 2-й младших группах проводится общая разминка утром и вечером |
| Физкультминутка | 1,5-2 | | 3 | 3 | 3 | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулках | 5-7 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем |
| Подвижные игры и физические упражнения в группе | 5-7 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре |
| Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений | - | 5-8 | 5-8 | 8-10 | 8-10 | Ежедневно, во время вечерней прогулки |
| Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная, самомассаж, закаливающие мероприятия | 3-5 | 3-5 | 8-10 | 10-12 | 10-12 | Дыхательная гимнастика – со средней группы, массаж и самомассаж – с 1-й младшей группы |
| Оздоровительный бег | - | - | - | 3-7 | 8-10 | 1 раз в неделю, группами по 5-7 чел. Проводится во время утренней прогулки (с учётом погодных условий) |
| 1. Активный отдых | | | | | | |
| Целевые прогулки | - | 10-15 | 15-20 | 25-30 | 25-30 | Младшие, средние группы – 1 раз в 2 недели. Старшие, подготовительные группы – 1 раз в неделю |
| Физкультурно-спортивные праздники | - | - | 20-30 | 30-40 | 30-40 | 2 раза в год на открытом воздухе или в зале |
| Дни здоровья, каникулы | - | - | - | - | - | Дни здоровья – 1 раз в квартал.  Каникулы – 2 раза в год (январь, июнь-август) |
| Самостоятельная двигательная деятельность | - | - | - | - | - | Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья. |

Основная идея- здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в ДОУ способствует решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

* Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
* Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
* Формирование элементарных представлений об окружающей среде;
* Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
* Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
* Формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
* Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свое состояния и ощущения;
* Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
* Вести систематическую работу по ОБЖ, выработки знаний и умений действовать в опасных ситуациях.

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиком и воспитателями.

Формы профилактической работы:

* Массаж
* Фитотерапия
* Витаминотерапия
* Оксолиновая мазь
* Глюконат кальция
* Подвижные игры и физические упражнения на улице
* Утренняя гимнастика
* Хождение на лыжах
* Дыхательная гимнастика
* Спортивные игры и соревнования
* Точечный массаж
* Пальчиковые упражнения
* В детском саду в течение года проводились следующие лечебно – профилактические закаливающие процедуры:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование процедур. | Сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Воздушные процедуры | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Гимнастика после сна | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Хождение босиком | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Хождение по раздражающим коврикам | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Полоскание горла солевым раствором. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Полоскание горла йодовым раствором | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Полоскание горла лекарственными травами. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Полоскание горла чесночным раствором. |  |  | + | + | + | + | + |  |  |

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость к заболеваниям, созданию положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

* Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
* Физкультурные занятия в природных условиях;
* Физкультурные досуги и развлечения;
* Утренняя гимнастика на воздухе;
* Интенсивное закаливание стоп;
* Витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

Воспитатели групп диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Вераксы, М. Васильевой.

Таким образом, в детском саду создан благоприятный оздоровительный микроклимат и среда, которая повышает самочувствие воспитанников, способствует их личностному росту и мобилизирует творческие способности. Результаты реализации программы следующие:

Требования к организации питания:

* Выполнение режима питания;
* Гигиена приёма пищи;
* Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
* Эстетика организации питания;
* Индивидуальный подход к детям во время питания.

Накопленный опыт позволил выстроить систему создания здоровье сберегающей среды в ДОУ, которая даёт возможность обогатить содержание воспитательно-образовательного процесса детского сада, сделать его современным и эффективным, повысить качество образования в целом. У воспитанников появился устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям. Они имеют возможность применять полученные знания на практике, проявлять творчество, активность и инициативность. Прослеживается динамика темпов развития физических качеств у детей. Воспитателями разработаны материалы по обучению дошкольников и родителей оздоровительно-развивающим технологиям.