Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко» с.Юмагузино муниципального района Кугарчинский район Республики Башкортостан

Реализация практики «Способы и пути сохранения и укрепления здоровья семей с детьми в условиях ДОУ»

Подготовили: Латыпова Г.М., заведующий

Каримова О.А., старший воспитатель

Макарова Н.В., инструктор по физическому воспитанию

Юмагузино, 2023г

Введение

Я не боюсь еще раз повторить: забота о **здоровье** – это важнейший труд **воспитателя**. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский

«**Здоровье – это не всё**, но всё без **здоровья - ничто**» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные **технологии** настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его **здоровью**.

Произошедшие в нашем обществе перемены отразились на состоянии **здоровья** всех возрастных групп. Наибольшую тревогу вызывает **здоровье детей и подростков**. По официальным данным ежегодно общий уровень отклонения в **здоровье возрастает на 6**,7 %. Это, не считая хронических заболеваний. У каждого ребенка в возрасте до года можно определить не менее трех различных заболеваний. Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа **здоровья** в сознании подрастающего поколения.

В России сложилась крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может **восполнить убыли населения**. Такой тип **воспроизводства** населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Этот пример говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием **здоровья** будущего поколения России.

В связи с этим проблема ухудшения **здоровья** населения страны и особенно детей становится национальной. Подписание В. В. Путиным Постановления «О повышении роли физической культуры спорта в формировании **здорового** образа жизни населения» показывает беспокойства за будущее страны.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры **здоровья актуальна**, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить **здоровье наших детей**, каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка, как привить навыки **здорового образа жизни**, когда это надо начинать? Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и **практических навыков здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня к актуальным проблемам **детского здоровья относятся**: гиподинамия, **детские стрессы**, тревожность, агрессия и прочие. Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М. Д. Маханевой, В. Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают *«двигательный дефицит»*, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в **детском саду**, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении *(за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу, за компьютером)*. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и **работоспособность** скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема **детских стрессов**, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. **Детские** стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в **детском учреждении из-за***«заорганизованности»* **воспитательно-образовательного процесса**. Стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов и неизбежно ведут к ухудшению **здоровья ребенка**.

Серьезным барьером, осложняющим жизнь ребенка, является тревожность. Причинами тревожности могут быть, во-первых, недостаток эмоциональной поддержки в семье и **детском саду**, во-вторых, недостаток информации (либо ее недостоверность, которая порождает эмоциональное заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревожность у детей может появляться по отношению к сверстникам, взрослым, к самому себе. Если взрослые невнимательно относятся к этой проблеме, она не исчезает бесследно, возникают эмоциональные комплексы, препятствующие полноценному общению с другими людьми.

В настоящее время возрастает необходимость активной **разработки и использования здоровьсберегающих технологий** в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему **здоровью** уже в дошкольные годы.

С этих позиций **разработана программа***«****Здоровейка****»*. Она ориентирована на педагогов – **практиков**, осуществляющих повседневную **работу** с дошкольниками и их родителями. Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление **здоровья** ребенка и его физическое **воспитание**, **практически невозможно**. Поэтому, одним из основных направлений **оздоровительной работы** с детьми является и совместная **работа** с семьей в решении вопросов укрепления **здоровья**.

Материалы, представленные в программе, ориентированы на организацию **работы с детьми**, посещающими дошкольное учреждение с двух до семи лет. Программа основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях и составлена с учетом документов: программ развития и **воспитания детей в детском саду***«****От рождения до школы****»*  Н.Е.Веракса, *«Безопасность»*. Н. Н. Авдеевой

Программа *«****Здоровейка****»* направлена:

- на **воспитание основ культуры здоровья**,

- формирование представлений ребенка о себе и о **здоровом образе жизни**,

- правилах безопасного поведения, гигиены, охраны **здоровья**.

К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и стойкие навыки и привычки.

Цель программы – приобщение детей дошкольного возраста к **здоровому образу жизни**.

Объекты программы - дети дошкольного возраста; семьи детей, посещающих ДОУ; педагогический и медицинский коллективы ДОУ.

Глава 2. Применение методов **оздоровления** детей в условиях ДОУ.

В **практику нашего детского сада МАДОУ детский сад** «Солнышко» с.Юмагузино внедряется **оздоровительная работа** по физическому развитию и **здоровью дошкольников**, **реализуется программа**«**Здоровейка**». Основные направления программы  «**Здоровейка**»:

1. Валеологическое образование детей.

Организованные виды деятельности с детьми направлены согласно их возрастным особенностям.

В младшем дошкольном возрасте: - знакомство со схематическим изображением тела; - умение понимать эмоции людей, ориентируясь на мимику и пантомимику; - способность проявлять сочувствие; - развивать представление детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенности поведения мальчиков и девочек.

В среднем дошкольном возрасте: - развитие представлений о своем теле (знакомство с условным изображением строения человеческого тела, органы дыхания, дыхательная и пищеварительная системы); - представление о себе и своей семье.

В старшем дошкольном возрасте: - приобщение к нормам **здорового образа жизни**; - обогащение представлений о **здоровье**, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

Во всех возрастных группах: на занятиях по физической культуре и ритмике беседы и пояснения о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

2. Комплексное исследование **здоровья дошкольников**.

2.1. Исследование состояния **здоровья** детей специалистами здравоохранения, выделение *«группы риска»*, выявление других функциональных нарушений.

2.2. Отслеживание успешности обучения **воспитанников** в период их пребывания в ДОУ с целью динамичного наблюдения за их развитием.

2.3. Определение соответствия образовательной среды (материально – **техническое** обеспечивание образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) состоянию **здоровья** ребенка и своевременное выявление факторов риска для его **здоровья и развития**.

3. Физкультурно – **оздоровительная работа**.

3.1. Занятия по физкультуре всех типов: традиционные, тренировочные, занятия – соревнования, занятия – зачеты, самостоятельные, интегрированные, музыкально-ритмические занятия, праздники, развлечения.

3.2. Система эффективных закаливающих процедур.

3.3. Активизация двигательного режима дошкольников.

3.4. Профилактическая **работа с детьми**.

4. Реабилитационная и коррекционная **работа с детьми**.

4.1. Реабилитация детей, перенесшие простудные заболевания дыхательных путей.

4.2. Индивидуальная коррекционная **работа с детьми**, имеющими отклонения в **здоровье**.

5. Консультативно – информационная **работа**.

5.1. Сотрудничество с участниками педагогического процесса по вопросам сохранения **здоровья** и профилактических мероприятиях для дошкольников.

**РАБОТА ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

Методы и формы содержание примечание

1 Обеспечение **здорового** ритма жизни Щадящий режим *(адаптационный период)*;

Гибкий режим.

2 Физические упражнения - утренняя гимнастика;

- физкультурно – **оздоровительные занятия**;

- подвижные и динамические игры;

- спортивные игры;

- пешие прогулки *(походы, экскурсии)* - ходьба босиком по песку (летом, коврику *(в межсезонье)*;

- **оздоровительный бег на воздухе***(в течение года)*;

-хождение босиком по спортивной площадке *(летом)*.

- релаксационные упражнения под музыку.

3 Гигиенические и водные процедуры - умывание;

- мытье рук;

- обеспечение чистоты среды;

- занятия с водой *(центр воды и песка)* Летняя **оздоровительная работа на свежем воздухе**.

- полоскание горла

4 Свето – воздушные ванны - проветривание помещений;

- сон при открытых фрамугах;

- прогулки на свежем воздухе;

- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. Согласно сезонным изменениям

5 Активный отдых - развлечение, праздники;

- игры – забавы;

- дни **здоровья**. В природных условиях *(на лугу, спортивной площадке)*.

6 Арома – и фитотерапия - ароматизация помещений;

- витоминизация напитков. Лук, чесночные кулоны;

Фрукты, ягоды

7 Диетотерапия Рациональное питание

- полноценное питание Режим питания;

Гигиена питания;

Соблюдение норм потребления продуктов и калорийность питания;

Организация питания *(сервировка)*;

Индивидуальный подход к детям во время питания;

8 Музыкотерапия

- музыкальное сопровождение режимных моментов;

- музыкальное оформление фона занятий;

- музыкально- театральная деятельность. Использование музыкальных записей.

9 Закаливание - соблюдение температурного режима в течение дня;

- рациональное использование одежды *(по сезонам)*;

- дыхательная гимнастика *(после сна)*;

- закаливание организма природными факторами: солнцем, воздухом, водой. Соблюдение режима проветривания;

Соблюдение **техники безопасности**.

11 Пропаганда **здорового образа жизни**

– экологическое **воспитание**;

- курс бесед;

- специальные занятия. Личный пример педагога

С 2013 года **детский сад реализует программу по здоровьесбережению***«****Здоровейка»*** совместно с основной образовательной программой. Согласно проводимым два раза в год диагностическим исследованиям по использованию **здоровьесберегающих технологий было выявлено**, что **здоровье** детей значительно улучшилось.

Глава 3. Виды **здоровьесберегающих образовательных технологий**.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима, о важности гигиенической и двигательной культуры, о **здоровье** и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и **здорового образа жизни**, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

СОВРЕМЕННЫЕ **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

1. Динамические паузы *(физкультминутки)* – проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Эти кратковременные, но очень эффективные физические упражнения улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

2. Подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурных занятий, на прогулке, в групповой комнате. Подбираются соответственно возрасту и используются ежедневно.

3. Релаксация – применяется в зависимости от состояния детей. Используется классическая музыка и звуки природы.

4. Пальчиковая гимнастика – проводится в любом удобном отрезке времени. Применяется в индивидуальной и подгрупповой **работе ежедневно**.

5. Гимнастика для глаз – применяется в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Используется наглядный материал и показ педагога.

6. Дыхательная гимнастика – прекрасное средство **оздоровления** детей разного дошкольного возраста. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо - и кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой и кровеносной системы. В результате нормализуется психоэмоциональное состояние детей, повышается их устойчивость к заболеваниям дыхательной системы. Дыхательную гимнастику используют в режимных моментах: на занятиях, после нагрузки, после сна, на закаливающих мероприятиях, в процессе любой двигательной активности, в домашних условиях.

7. Точечный массаж – **разработан** как способ профилактики простудных заболеваний. В его основе лежит нервно-рефлекторная взаимосвязь определенных кожных участков с внутренними органами. Точечный массаж повышает защитные свойства органов. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные *«лекарственные»* вещества, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Вся процедура занимает 2-3 мин. Достаточно кончиком пальца массажировать сначала по часовой стрелке, затем – против *(3-4 секунды в каждую сторону)*.

8. Гимнастика пробуждения – проводится после сна, 5 -10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватях, обширное умывание, ходьба по ребристой доске.

9. Гимнастика коррегирующая – проводится в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Направлена на коррекцию плоскостопия, сколиоза у дошкольников.

10. Физкультурные занятия - необходимое для ребенка условие нормального развития. Проводятся подготовленными специалистами по обоснованной программе, что способствует правильному физическому **воспитанию детей**.

11. Утренняя гимнастика – проводится ежедневно утром, 7-12 мин. Она снимает сонливое состояние, придаёт чувство бодрости, повышает **работоспособность**, поднимает эмоциональный тонус детей. Форма проведения различна.

12. Сказкотерапия – лечебное воздействие чтением, театрализацией. В основе лежит идея о том, что в сказочных ситуациях лежит смысл решения сложных ситуаций. Многогранный сказочный материал не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждает их к речевому контакту. Сеансы сказкотерапии проводятся в группе при помощи театральных игрушек на ладошке, картинок на фланелеграфе, фонограмм. Вместе с детьми **воспитатель** придумывает новые концовки к знакомым сказкам. Например, *«Репка – то волшебная оказалась…»* или «Придумайте, что же стало с репкой и героями сказки после того, как они ее вытащили? Может, у них возникли споры, как ее правильно разделить между всеми?». Дети сами пробуют сочинить сказку. В процессе сказкотерапии у детей исчезает напряжение, расширяются их представления об эмоциях, они преодолевают барьеры общения, у них развивается речь, коммуникативные навыки, внимание, чувственное **восприятие**, мышление и воображение.

13. Игротерапия- процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры. Широко используется такая разновидность игротерапии, как песочная терапия. Игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, способствуют развитию тактильной чувствительности и мелкой моторики, речи, внимания и памяти. Оборудование для игр с песком *(а также с водой)* установлено в уголке юного исследователя. Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка, поэтому их можно использовать при проведении коррекционных и развивающих занятий.

14. Изотерапия – лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно – прикладным искусством, терапия изобразительным творчеством. Рисование связано с важнейшими функциями – зрительными, двигательными, речью, мышлением, оно способствует не только развитию каждой из этих функций, но и сочетанию их между собой. Для изотерапии подходят все виды художественных материалов. Детям дается возможность порисовать ладошками, использовать традиционные и нетрадиционные **техники рисования**, использовать материалы на выбор: бумагу разного формата, пластилин, природный материал, краски, цветные карандаши, тонкие и толстые кисти, тампончики, свечи, нитки и др. Рисование с элементами фантазии необходимо всем детям ежедневно!

15. Музыкотерапия – лечебное воздействие через **восприятие музыки**, метод укрепляющий **здоровье** детей и доставляющий им удовольствие. Используется в организованной образовательной деятельности, после двигательной активности дошкольников, во время релаксационного сеанса, перед сном.

16. Цветотерапия – способность воздействовать на ребенка цветом. Установлено, что даже употребление овощей и фруктов нужного цвета, ношение одежды определенных цветов оказывает влияние на психоэмоциональное состояние детей. Используя в **детском саду***«Сухой дождь»* - шатер из разноцветных атласных лент, которые подобраны от теплых тонов к холодным и закреплены на подвесной горизонтальной платформе. Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать, перебирать руками, проходить сквозь них, касаясь лицом. Попадая под такой *«дождь»* три – четыре раза в течение занятия (от теплых цветов к холодным, *«шустрики»* заметно успокаиваются, а медлительные, заторможенные дети (они ходят в направлении от холодного цвета к теплому, наоборот, активизируются.

17. Ароматерапия – лечение ароматами. Один из способов их применения *(при отсутствии у****воспитанников аллергии****)* : несколько капель масла растворить в горячей воде и распылить в помещении с помощью пульверизатора. В период повышения заболеваемости респираторными инфекциями применяются масло шалфея, эвкалипта, пихты. Кроме того, в группе высажены цветы герани, в пластиковых контейнерах в уголке природы хранятся собранные цветы ромашки и листочки мяты. Эти сборы действуют на детей успокаивающе.

18. Закаливание – особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливание эффективно только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в **детском саду**. Поэтому необходимо придерживаться следующих правил:

- четкая организация теплового и воздушного режима помещения;

- рациональная неперегревающая одежда детей;

- соблюдение режима прогулок;

- занятия утренней гимнастикой и физкультурной.

К методам закаливания относятся: обширное умывание, сон без маек и подушек, дыхательная гимнастика в кроватях, сухое растирание махровым полотенцем после сна, полоскание горла солевым или фито сбором, чесночные *«киндеры»*, хождение босиком по коврику с шипами, пуговичному коврику, по ребристой доске.

19. Динамическая прогулка – это организованный отдых на открытом воздухе продолжительностью от 40 до 60 минут. Проводится в те дни, когда нет физкультурных занятий.

Динамическая прогулка состоит из трех частей:

1 часть – вводной, подготавливающей детей к выполнению упражнений;

2 часть – основной, направленной на обучение двигательным навыкам, снятию утомляемости;

3 часть – заключительной, направленной на успокоение пульса и подведение итогов.

Содержание динамической прогулки может быть разнообразным и с учетом дифференцированного подхода к мальчикам и девочкам.

Формы динамических прогулок:

- Сюжетная прогулка (предлагается игровой сюжет, и все физические упражнения органично сочетаются с сюжетом)

- игровая прогулка *(проводятся 4-6 подвижных игр)*

- тематическая прогулка (проводится с одним из видов физических упражнений, например, с лыжами, игры с мячом и т. д.)

- спортивная прогулка *(проводятся спортивные игры)*

- танцевальная прогулка *(под музыку проводится в форме дискотеки)*

- соревнования *(проводятся эстафеты, выявляется команда победителей)*.

Заключение

В результате **реализации здоровьесберегающих технологий в практике работы в детском** саду можно сделать следующие выводы, а именно:

1. Формируются навыки **здорового образа жизни воспитанников**, педагогов и родителей ДОУ.

2. Проявляется толерантность всех участников внедрения **здоровьесберегающих технологий** в педагогическом процессе ДОУ.

3. Происходит взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно – **оздоровительной работы** с дошкольниками специализированных групп.

4. Внедряются научно – методические подходы в организации **работы по сохранению здоровья детей**, в создании **здоровьесберегающего** образовательного пространства в ДОУ и семье.

5. Улучшаются и сохраняются соматические показатели **здоровья дошкольников**.

Чтобы к моменту поступления в школу у ребенка сформировались стойкие привычки, навыки и четкие представления о **здоровом** образе жизни и продолжали укрепляться в дальнейшем, на протяжении всей жизни, необходимо соблюдать десять золотых правил **здоровьесбережения**, которые гласят:

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте большое внимание на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!