

Модель здоровьесберегающих технологий МБДОУ «Детский сад № 6» г. Сасово



В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка. Усилия работников ДООУ сегодня направлены на оздоровление ребенка-дошкольника. Культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. В детском саду была разработана своя модель «Здоровьесберегающих технологий».

Цель: сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Задачи:

- воспитание волеологически грамотной личности;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика заболеваемости.

Виды работ

1. Валеологическое образование

Средняя группа:

- развитие представлений о своем теле;
- опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением;
- строение человеческого тела;
- дыхательная и пищеварительная система;
- нервная система и органы чувств;
- развитие представления о себе и своей семье.

Старшая и подготовительная группы:

- закрепление пройденных тем в средней группе, как часть других занятий.

Все группы:

- на занятиях по физической культуре и ритмике беседы о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

2. Лечебно-профилактическая работа:

- методика гибкой, мягкой адаптации;
- оздоровительные методики и технологии: диспансеризация: собственно оздоровительные и профилактические мероприятия.

3. Физкультурно-оздоровительная работа:

- индивидуальное обследование;
- разработка индивидуальных способов коррекции развития ребенка; - формирование психолого-педагогических программ развития способностей детей; -включение специфических психологических форм воздействия во все виды педагогической работы;

- становление у дошкольников направленности к самореализации, развитие уверенности в своих силах;
- развитие адаптивных и реабилитационных способностей.

4. Психолого-коррекционная работа:

- психопрофилактика;
- психодиагностика;
- психокоррекция; -
- консультативная работа.

Комплексная диагностика

- Исследование состояния здоровья детей специалистами:
- осмотр детей специалистами детской поликлиники (углубленный медосмотр 2 раза в год);
- осмотр детей специалистами для ранней диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие) и других функциональных нарушений;
- диагностика речевого и неречевого дыхания логопедом дошкольного учреждения.
- Наблюдение успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДООУ.
- Определение соответствия образовательной сферы (материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременному выявлению факторов риска для их здоровья и развития по следующим разделам:
- создание условий (наличие адекватного оборудования физкультурного зала, приобретение атрибутов и пособий, наличие физкультурных уголков в группах);
- изучение новейшей литературы и написание перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий;
- подготовка сотрудников к выполнению поставленных задач, анкетирование;
- составление карт индивидуальных нагрузок для каждого ребенка с учетом всех данных по результатам диагностирования здоровья и физической подготовленности.

Физкультурно-оздоровительная работа

- Занятия по физкультуре всех видов: традиционные; занятия-соревнования; занятия- зачеты; самостоятельные; интегрированные с другими видами деятельности; праздники и развлечения.
- Занятия ритмикой и хореографией по перспективному плану.
- Комплекс психологических мероприятий:
- психодиагностика; психогимнастика; элементы сказкотерапии; индивидуальные и подгрупповые занятия в кабинете психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы; обеспечение благоприятного психологического климата.

- Система эффективных закаливающих процедур:
 - ♦ воздушное закаливание;
 - ♦ водное закаливание;
 - ♦ хождение «по дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
 - ♦ хождение босиком;
 - ♦ полоскание горла и рта;
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.
- ♦ Активизация двигательного режима воспитанников:
 - создание необходимой развивающей среды;
 - проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
 - строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
 - проведение утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр в свободной деятельности;
 - организация спортивных праздников и физкультурных досугов; -проведение индивидуальных физкультурных занятий.
- ♦ Использование оздоровительных технологий на занятиях:
 - точечный массаж по Уманской; -пальчиковая и артикуляционная гимнастика; -дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой; -психогимнастика по методике Чистяковой; -хождение по «дорожке здоровья»; -использование массажеров.
- ♦ Профилактическая работа: -постоянный контроль осанки;
 - контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой; -подбор мебели в соответствии с ростом детей;
 - профилактический прием дибазола, элеутерококка, оксолиновой мази для носа; -витамиотерапия, кварцевание; -сбалансированное питание;
- ♦ вакцинация против гриппа; -закаливание;
 - употребление свежего чеснока и лука; -употребление соков и фруктов (второй завтрак).

Реабилитация и коррекционная работа

- Реабилитация детей, перенесших простудное заболевание дыхательных путей.
- Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой.
- Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушения осанки.
- Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движения.
- Коррекция психоэмоциональной сферы. Конкретные мероприятия: -фитотерапия;
 - дыхательные упражнения в группе и на занятиях физкультурой, ритмикой, хореографией;
 - индивидуальный режим нагрузок;

- ЛФК;
- массаж;
- упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для дошкольников;
- индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп; индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физкультуре.

Консультативно-информативная работа

— С педагогами и персоналом:

- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий.

— С детьми:

- проведение занятий валеологического цикла с использованием элементов рефлексотерапии, релаксации, оздоравливающих технологий и т. п.

Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы.

Содержание

Группы

1.обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим -учет астрологического прогноза - создание комфортной обстановки	все
2. физические упражнения	-утренняя гимнастика - физкультурные занятия —подвижные игры —профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, зрения, исправление плоскостопия) —спортивные игры -спортивные игры —занятия ритмикой -занятие ритмикой —оздоровительный бег-оздоровительный бег — прогулки, походы -гимнастика после дневного сна. - прогулки	все
3. Гигиенические и водные процедуры	-обширное умывание - мытьё рук - контрастное обливание ног - игры с водой	все

	-обеспечение чистоты -увлажнение воздуха	
. Свето-воздушные ванны	-проветривание помещений -сон при открытых фрамугах -прогулки на свежем воздухе -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	все
5. Спецзакаливание	-ходьба босиком -точечный массаж -обширное умывание -обтирание -полоскание горла -обливание	все
6. Активный отдых	-неделя здоровья(каникулы) -физкультурно-спортивные праздники -дни здоровья -физкультурный досуг	все
7. Аромо-фитотерапия	-ароматизация помещения - фитопитание(чай, отвары) - аромамедальоны	все
8. Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение учебного процесса	все
9. Музотерапия	-музыкальное сопровождение учебного процесса -сон под музыку -музотеатральная деятельность -пение	все
10.Аутотренинг и психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы -игры -тренинг подавления отрицательных эмоций и снятия невротических состояний	все
11 .Пропаганда ЗОЖ	- спецзанятия	все

Показатели эффективности

К ним можно отнести:

- снижение заболеваемости;
- повышение уровня физического развития;

- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике);
- стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонных периодах;
- сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь); - умение использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях обучения

Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни

