

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Рачева Е.А., воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 27»

Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

Здоровье - это главная ценность личности и общества. Каким будет наше здоровье, зависит только от нас. Каждый человек сам выбирает, каким видом спорта заниматься, какие блюда есть, какие привычки иметь. От самого человека зависит, насколько бережно он будет относиться к своему здоровью.

Здоровье определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Как свидетельствует большинство научных исследований, факторы внешней среды в формировании здоровья ребёнка имеют преимущественное значение. Поэтому так важно создание всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий в дошкольных образовательных учреждениях, т.к. только здоровый ребёнок может успешно усваивать всё то, чему его учат, справляться с предъявляемыми требованиями, быть активным, работоспособным, нормально развиваться. Это обязывает дошкольные учреждения считать приоритетным направлением своей работы укрепление здоровья детей, предупреждение возможных отклонений в их развитии.

С каждым годом в нашей стране, к сожалению, состояние здоровья детей ухудшается. Такая негативная ситуация является следствием многих причин. Это последствия техногенных катаклизмов, перестройки в системе здравоохранения, экономические неурядицы, негативные демографические процессы и многие другие. Поэтому проблема сохранения здоровья детей была и остается актуальной.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» прочно вошло в образовательную систему дошкольных образовательных учреждений. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий становится приоритетным направлением в деятельности каждого дошкольного учреждения.

Под здоровьесберегающим следует понимать процесс сохранения и укрепление здоровья, и повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других на основе осознания личной ответственности. А под здоровьесберегающими образовательными технологиями следует понимать все педагогические технологии, которые способствуют улучшению здоровья детей. Именно поэтому дошкольное образование должно стать во главе решения проблемы здоровьесбережения, сформировать правильное отношение каждого ребёнка к собственному здоровью, развить у детей навыки сохранения здоровья.

Наше дошкольное учреждение ставит перед собой одной из главных задач, поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей, укрепление физического и психического здоровья воспитанников. А образовательная работа строится таким образом, чтобы сформировать у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие личности.

В МБДОУ имеется необходимый набор помещений, оснащенных медицинским оборудованием для проведения оздоровления детей (в том числе часто болеющих детей). Медицинский блок состоит из медицинских и процедурных кабинетов, комнаты заболевшего ребёнка, кабинета для физиотерапевтического лечения, кабинета массажа, кабинета врача риноотоларинголога. Медицинское обслуживание воспитанников обеспечивается медицинским персоналом, закрепленным ФГУЗ КБ № 81 ФМБА России.

Для сохранения и укрепления здоровья воспитанников была проведена оптимизация учебной и физической нагрузки за счет:

- Реальной адаптации содержания дошкольного образования (основной общеобразовательной программы и адаптированной основной общеобразовательной программы МБДОУ «Детский сад № 27») к особенностям детского контингента МБДОУ в группах компенсирующей, комбинированной, оздоровительной и общеразвивающей направленностей;
- Использования инновационных приемов, методов, форм дошкольного обучения и воспитания;
- Повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
- Организации мониторинга состояния здоровья детей дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов;
- Усиления контроля за организацией питания воспитанников;
- Рационализации досуговой деятельности и летнего отдыха детей;

- Расширения форм взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников.

В нашем дошкольном учреждении имеется достаточная материально-техническая база, обеспечивающая соблюдение санитарно-гигиенических требований к условиям и режиму организации образовательного процесса, его оснащение всем необходимым оборудованием для проведения занятий, организации трудовой деятельности, занятий физкультурой и спортом с учетом требований охраны жизни и безопасности детей.

Также можно получить консультации педагога-психолога, учителя-логопеда, инструктора по физическому воспитанию, медицинских работников.

В МБДОУ работает психолого-педагогический консилиум, проводится логопедическая, психологическая и педагогическая диагностика, организуется коррекционная работа по выявленным детским проблемам.

Система работы по здоровьесбережению с воспитанниками организуется с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Вся работа по здоровьесбережению осуществляется комплексно, в течение всего дня. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

В МБДОУ разработана программа «Новому веку – здоровое поколение», в которой учитываются индивидуальные потребности воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Основными задачами программы являются:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
2. Формирование у воспитанников ценностей здорового образа жизни.
3. Воспитание полезных привычек, в том числе привычку к здоровому питанию.
4. Формирование потребности в двигательной активности.
5. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Система работы образовательного учреждения по охране и укреплению здоровья воспитанников включает в себя:

1. Формирование у детей установок, навыков, способов и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья (через организованные формы деятельности) с применением следующих здоровьесберегающих технологий:

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна;
- непосредственно образовательная деятельность по физической культуре;
- обучение детей основам культуры здоровья.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- технология «Стретчинг»;
- гимнастика для глаз;
- релаксация;
- физкультурные минутки;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика и дыхательные упражнения;
- самомассаж.

Коррекционные технологии:

- фонетическая ритмика;
- сказкотерапия;
- коррекция плоскостопия.

2. Комплекс мероприятий, направленных на снижение адаптационного стресса:

- консультационная работа с педагогами;
- создание благоприятного психологического климата;
- организация пространственной предметно-развивающей среды;
- ежедневные наблюдения за состоянием здоровья ребенка, его психологическим статусом, состоянием сна, аппетита и др.
- систематическая работа с родителями воспитанников, включающая консультации, индивидуальные собеседования, общие и групповые родительские собрания, дни открытых дверей, анкетирование, совместные мероприятия с родителями;
- психолого-педагогический контроль за проведением адаптации.

3. Профилактика гриппа и ОРВИ, а также новой коронавирусной инфекции COVID-19:

- санитарно-просветительная работа с родителями, персоналом детского сада, детьми;
- специфическая иммунопрофилактика - вакцинация детей и сотрудников;
- сезонная неспецифическая коррекция иммунного статуса с привлечением родителей в осенне-весенний период;
- выполнение требований по санитарно-гигиеническому и эпидемиологическому режиму;
- оздоровительные мероприятия по созданию комфортных условий для пребывания детей (воздушный, температурный режим, двигательная активность);
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- физическое воспитание;
- закаливающие процедуры.

4. Профилактика острых кишечных заболеваний:

- обучение персонала по программе санитарного минимума по предупреждению ОЖКЗ;
- организация проведения комплекса карантинных мероприятий (своевременная изоляция заболевшего, мероприятия по дезинфекции, наблюдение за контактными детьми, санитарное просвещение родителей).

5. Профилактика энтеробиоза:

- проведение занятия с персоналом по вопросам предупреждения заноса и распространения энтеробиоза;
- проведение санитарно-просветительных мероприятий с родителями (индивидуальные и коллективные беседы, памятки по профилактике энтеробиоза на стендах и в родительских уголках);
- однократное обследование всех детей для выявления инвазированных контагиозных гельминтозами;
- строгое выполнение санитарно-гигиенических требований).

6. Профилактическая деятельность по коррекции опорно-двигательных нарушений (сколиоз, нарушение осанки, плоскостопие и др.):

- подбор мебели по росту и возрасту детей;
- работа с родителями, оказание консультативной помощи по вопросам оздоровления детей в семье, гигиеническому воспитанию.

7. Организация питания детей:

- выполнение режима приема пищи;

- соблюдение физиологических норм объема пищи в соответствии с возрастом ребенка;
- элиминирующее питание для аллергиков;
- особенности питания детей в летний период;
- «С» витаминизация пищи;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- Осуществление контроля за качеством доставляемых в детское учреждение продуктов, их хранением, соблюдением сроков реализации;
- Осуществление контроля за организацией питания детей в группе (режим, гигиена, эстетика);
- Оценка эффективности питания по основным показателям физического развития детей (коррекция по необходимости).

МБДОУ «Детский сад № 27» взаимодействует с рядом социальных партнёров. Среди них - учреждения и организации, расположенные в г. Северске, в ближайшем территориальном окружении от детского сада: спортивный комплекс «Олимпия», лыжная база (стадион) «Янтарь», спортивный комплекс «Дельфин», спортивный комплекс «Юность».

Одним из показателей успешности реализуемых в МБДОУ здоровьесберегающих технологий является активное участие наших воспитанников и наличие победителей различных соревнований:

- в спортивном фестивале «Звездная страна» на базе МСК «Олимпия» МАУДОУ СДЮШОР им. Л.Егоровой;
- во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России»;
- в спортивном мероприятии, посвященном Всероссийскому Дню бега «Кросс нации» на стадионе «Янтарь»;
- в муниципальных спортивных соревнованиях по плаванию «Осьминожка» среди воспитанников образовательных организаций ЗАТО Северск, реализующих дополнительные образовательные программы дошкольного образования в спортивном комплексе «Юность»;
- в открытом детском физкультурно-спортивном фестивале «Нам со спортом по пути» среди лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- в муниципальном спортивном фестивале «ГТО» для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- и многих других соревнованиях, конкурсах и мероприятиях различного уровня.

Категория здоровья сегодня приобрела особую актуальность, трансформировавшись в глобальную проблему существования человеческой цивилизации, обусловив пересмотр отношения населения к собственному здоровью и внедрение в жизнь оздоровительной идеологии. Основа таких изменений - в формировании естественнонаучных жизненных позиций человека относительно мира, самого себя и собственного здоровья.

Таким образом, усилия наших педагогов, направленные на оздоровление воспитанников, культивирование здорового образа жизни дают хорошие положительные результаты. Применение в работе здоровые сберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Здоровый ребенок с удовольствием осваивает все виды детской деятельности, он жизнерадостен, открыт для общения со сверстниками и педагогами. Это является залогом успешного развития всех сфер личности ребёнка, всех его положительных качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беспалова Т.Б. Использование здоровьесберегающих технологий в подготовительной к школе группе как условие достижения целевых ориентиров дошкольного образования / Т.Б. Беспалова, В.Г. Константинова, С.Г. Царькова // Теория и практика современной науки. – 2019. – № 1 (43). – С. 551-561.
2. Кузнецова Ж.В. Модель "Здоровьесберегающие технологии" для старших дошкольников / Ж.В. Кузнецова, Т.А. Швалева // Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы : сборник статей международной научно-практической конференции – 2017. – С. 204-207.
3. Лосев В.Ю. Пути решения проблемы формирования направленности личности дошкольника на приоритеты здорового образа жизни // Совершенствование системы физического воспитания и оздоровления детей, учащейся молодёжи и других категорий населения: материалы 3-й всероссийской научно-практической конференции – Сургут: СурГУ, 2016. – 199 с.
4. Назаренко Е.В. Здоровьесберегающие технологии. Формирование и поддержание психофизиологической базы у детей подготовительной к школе группы с ОВЗ // Современная наука : актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей V международной научно-практической конференции – 2019. – С. 202-204.
5. Савченко В.В. Здоровьесбережение дошкольников через организацию взаимодействия ДООУ и семьи / В. В. Савченко, Е. Н. Моисеева, Т. Ю. Питякина [и др.]. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 17 (307). — С. 135-138.
6. Самойлова В.М. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по формированию пространственных представлений у дошкольников подготовительных групп с ОВЗ / В.М. Самойлова, Л.В. Притыченко // Наука России : Цели и задачи : материалы VI международной научно-практической конференции – 2017. – С. 31-37.
7. Храмцов П.И. Оценка эффективности технологий здоровьесбережения старших дошкольников / П.И. Храмцов, Н.О. Березина // Российский педиатрический журнал. – 2015. – Т. 18, № 4. – С. 32-35.