



# Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Основной задачей оздоровления детей является организация физической культуры в целях формирования здорового и безопасного образа жизни. Состояние здоровья дошкольников вызывает тревогу и требует применения новых технологий здоровьесбережения. В нашем детском саду организована системная комплексная работа по сохранению, укреплению и реабилитации нарушений опорно-двигательного аппарата и ЛОР-заболеваний.

Очень важно, что оздоровление ослабленных, часто и длительно болеющих детей происходит не в поликлиниках и реабилитационных центрах, а в дошкольном учреждении, где оно включено в процесс жизнедеятельности всего детского коллектива.

Основным компонентом деятельности ДОУ является разработка двигательного режима, основанного на индивидуально-типологическом подходе; адаптированных методов обучения физическим упражнениям оздоровительной направленности под постоянным наблюдением медицинского персонала и воспитателей.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью обеспечения индивидуального подхода к оздоровлению часто и длительно болеющих детей. Этот вид контроля определяет выбор средств физического воспитания с учетом индивидуальных нарушений, объем занятий, специальные мероприятия, организуемые до и после занятий физической культурой.

Врач проводит медицинский осмотр, оценивает степень воздействия процесса оздоровительных мероприятий на организм ребенка с отклонениями в состоянии здоровья. Для этого необходимо выделить детей «группы риска» в соответствии с сочетаемыми болезнями и учитывать противопоказания при различных нагрузках как занятиями физической культурой, так и во время проведения оздоровительных мероприятий.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Под наблюдением находились дети 3–7 лет, которых обследовали два раза в год с применением таких методов: соматометрия, анкетирование, тестирование, медико-психолого-педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая обра-

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач являются здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.



ботка статистических показателей. Каждый год мы обследуем детей и оцениваем гармоничность физического развития и состояние психического здоровья.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При создании структуры и содержания программы оздоровительной физической культуры были существенно повышены функциональные возможности организма детей. Все этапы обследования дошкольников проводились по следующей программе:

1. Беседы с воспитателями, родителями, детьми.
2. Анкетирование, сбор данных семейного анамнеза.
3. Антропометрические измерения.
4. Изучение состояния здоровья.
5. Тестирование физической подготовленности.

На основании практического опыта было доказано, что количество и разнообразие двигательных действий должно быть таким, чтобы можно было обеспечить оптимальную двигательную активность детей в течение дня, недели, учебного года.

При разработке структуры и содержания программы были соблюдены следующие требования:

- обогащать двигательный опыт детей за счет движений общеразвивающего характера, спортивных упражнений, игр;
- способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий, уметь определять

цель и задачу действия, выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов;

- умеренно стимулировать процесс развития двигательных способностей и физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве и времени, развивать чувство равновесия, ритмичности, глазомер; повышать общую работоспособность;
- формировать у детей потребность к ежедневной двигательной активности и оздоровительным мероприятиям, повышать мотивацию, побуждать детей сознательно относиться к оздоровительным мероприятиям;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение, повышать функциональные возможности детского организма;
- разработать методические рекомендации по реализации программы оздоровительной физической культуры, сочетающей разнообразные формы занятий физической культурой с оздоровительными процедурами.

Структура и содержание программы оздоровительной физической культуры внедрялась постепенно, по мере адаптации детей к физическим нагрузкам в течение учебного года, с сентября по май. Программа осуществлялась в три периода:

- 1. Подготовительный период** — постепенное вращивание организма в режим физических нагрузок (сентябрь-октябрь) и повышение адаптации к занятиям и различным формам двигательной активности.
- 2. Период повышения функциональных возможностей организма** (ноябрь-март) — расширение комплексов общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений; применение специальных упражнений для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и недостатков физического развития.
- 3. Период стабилизации** (апрель-май) функционального состояния организма и повышения уровня физического развития, подготовки к реализации школьной программы физического воспитания.

По результатам исследования разработаны условия реализации двигательного режима: систематичность занятий физической культурой; дозирование по количеству повторений физических упражнений; постепенность наращивания длительности нагрузок; разнообразие форм оздоровительной физической культуры; рациональное сочетание физкультурных и оздоровительных мероприятий; привлечение ро-



дителей к проведению спортивных праздников и семейного досуга. Средствами для проведения занятий физической культурой урочного типа являются разные виды физических упражнений.

Программа оздоровительной физической культуры в детском саду имеет разделы:

- 1 — основы знаний** (дошкольники должны иметь представления о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья; о режиме дня и личной гигиене и т. д.);
- 2 — упражнения в основных движениях** (дошкольники должны овладеть простейшими способами построений в пары, по кругу, в звенья, шеренги, поворотами направо, налево; соблюдать основные исходные положения для выполнения упражнений: основная стойка, стойка с сомкнутыми ступнями, ноги врозь с руками на пояс и в стороны; должны выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках);
- 3 — общеразвивающие упражнения** (дошкольники должны уметь выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, дыхательные упражнения);
- 4 — корригирующие упражнения** (дошкольники должны уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия).

В течение пятнадцати лет наш детский сад проводит системную комплексную физкультурно-оздоровительную работу по сохранению и укреплению здоровья детей, которая имеет в своем арсенале методики оздоровления и профилактики: гидропроцедуры (сауна, джакузи, бассейн), аэрофито-, гипокситерапия, галокамера (соляные пещеры), массаж, в том числе гидромассаж (джакузи, ванночки для ног) и др.

Содержание двигательного режима представлено различными формами занятий физическими упражнениями и двигательной активности в течение недели.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДОУ ДЕТСКОГО САДА КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА (В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ)**

Формы работы	Время проведения	Младшая группа 3–4 года	Средняя группа 4–5 лет	Старшая группа 5–6 лет	Подготовительная группа 6–7 лет
Занятия оздоровительной физической культурой урочного типа	2 раза в неделю	25 (мин) × 2 = = 50 (мин)	30 (мин) × 2 = = 60 (мин)	30 (мин) × 2 = = 60 (мин)	35 (мин) × 2 = = 70 (мин)
Утренняя гимнастика	Утром перед завтраком ежедневно	6 (мин) × 5 = = 30 (мин)	8 (мин) × 5 = = 40 (мин)	8 (мин) × 5 = = 40 (мин)	10 (мин) × 5 = = 50 (мин)
Музыкальные занятия с коррекцией	2 раза в неделю	20 (мин) × 2 = = 40 (мин)	25 (мин) × 2 = = 50 (мин)	30 (мин) × 2 = = 60 (мин)	35 (мин) × 2 = = 70 (мин)
Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2 (мин) × 5 = = 10 (мин)	2 (мин) × 5 = = 10 (мин)	2 (мин) × 5 = = 10 (мин)	4 (мин) × 5 = = 20 (мин)
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 (мин) × 10 = = 80 (мин)	10 (мин) × 10 = = 100 (мин)	12 (мин) × 10 = = 120 (мин)	14 (мин) × 10 = = 140 (мин)
Физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 (мин) × 10 = = 80 (мин)	10 (мин) × 10 = = 100 (мин)	12 (мин) × 10 = = 120 (мин)	15 (мин) × 10 = = 150 (мин)
Физические упражнения после дневного сна	Ежедневно во 2-й половине дня	4 (мин) × 5 = = 20 (мин)	4 (мин) × 5 = = 20 (мин)	6 (мин) × 5 = = 30 (мин)	6 (мин) × 5 = = 30 (мин)
Корректирующая гимнастика	Ежедневно утром и вечером	5 (мин) × 10 = = 50 (мин)	7 (мин) × 10 = = 70 (мин)	8 (мин) × 10 = = 80 (мин)	10 (мин) × 10 = = 100 (мин)
Спортивные игры	Элементы игр на прогулке во второй половине дня	—	10 (мин) × 5 = = 50 (мин)	12 (мин) × 5 = = 60 (мин)	15 (мин) × 5 = = 75 (мин)
Оздоровительный бег	Ежедневно	3 (мин) × 5 = = 15 (мин)	4 (мин) × 5 = = 20 (мин)	5 (мин) × 5 = = 25 (мин)	6 (мин) × 5 = = 30 (мин)
Плавание	2 раза в неделю	1 раз в неделю 30 (мин)	30 (мин) × 2 = = 60 (мин)	30 (мин) × 2 = = 60 (мин)	30 (мин) × 2 = = 60 (мин)
ЛФК	По плану оздоровления	6 гр. 30 (м) × 3 = = 90 (мин) 1 гр. 25 (м) × 5 = = 125 (мин)	3 гр. 35 (м) × 3 = = 105 (мин) 5 гр. —	2 гр. 25 (м) × 5 = = 125 (мин) 4 гр. 25 (м) × 5 = = 125 (мин)	7 гр. 25 (м) × 5 = = 125 (мин) 8 гр. —
Ритмическая гимнастика	2 раза в неделю во 2-й половине дня	—	30 (мин) × 2 = = 60 (мин)	35 (мин) × 2 = = 70 (мин)	40 (мин) × 2 = = 80 (мин)
Активный отдых и семейный досуг	1 раз в месяц во 2-й половине дня	—	—	40 (мин)	50 (мин)
<b>Итого</b>		8 ч. 15 мин — 8 ч. 50 мин	10 ч. 40 мин — 12 ч. 25 мин	15 ч. 20 мин	15 ч. 45 мин — 17 ч. 50 мин

Анализ результатов оздоровительной физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях позволил определить ряд требований к сочетанию занятий оздоровительной физической культурой и разных профилактических мероприятий, а также условий их проведения:

- избегать физических нагрузок в первой половине дня при проведении оздоровительных процедур (термо-, гидро-, гипокси- и галотерапии), допускаются прогулки на свежем воздухе во второй половине дня;



- назначать ребёнку не более двух-трёх оздоровительных процедур в день, одну-две — в первую половину дня, одну — во вторую;
- процедуры, связанные с интенсивным воздействием на организм ребёнка (сауна, подводный массаж и др.), предпочтительнее проводить в первой половине дня;
- после каждой процедуры необходим отдых, примерно равный по времени её общей длительности.

Нежелательно совмещать следующие виды процедур: ароматерапию, галотерапию и гипокситерапию; подводный и ручной массаж; галотерапию и водные процедуры (в том числе сауну); гидромассаж, сауну и ЛФК.

С другой стороны, наоборот, можно использовать сочетание ряда процедур, усиливающих общий

терапевтический эффект, но действующих на разные функциональные системы организма: ароматерапию и плавание в бассейне; горный воздух, различные виды массажа и водные процедуры; галотерапию и ЛФК; галотерапию и массаж грудной клетки для улучшения дренажной функции.

Результаты оценивания методики оздоровительной физической культуры позволили доказать ее эффективность и влияние на физическое развитие детей 3–7 лет. Отмечена положительная связь занятий оздоровительной физической культурой, показателей физической подготовленности с отменой диагноза. Доказано, что занятия оздоровительной физической культурой положительно влияют на снятие диагноза нарушений опорно-двигательного аппарата детей 5–7 лет.

Результатом внедрения в образовательный процесс программы оздоровительной физической культуры явился эффективный процесс реабилитации детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и ЛОР-заболевания, что позволило подготовить детей к школе.

Разработанная система сохранения и укрепления здоровья в детском саду является моделью здоровьесберегающей технологии для дошкольных учреждений компенсирующего вида. Эта система включает:

- 1) работу с семьёй (совместные занятия, профилактика негативных последствий воспитания в семье, физическое воспитание);
- 2) разработку и организацию двигательного режима, закаливания и профилактики заболеваний;
- 3) разработку санитарно-гигиенических, физкультурно-оздоровительных и медицинских мероприятий по профилактике здоровья у ослабленных, часто и длительно болеющих детей;
- 4) разработку психолого-педагогических приёмов и методов обучения при подготовке детей к школе.

Разработанная методика оздоровительной физической культуры может быть рекомендована для внедрения в обучающие программы дошкольных образовательных учреждений разного вида.

