

**Создание условий  
для здоровьесбережения в ДОУ  
комбинированного вида**

*Е.Ю. Аншукова*

В современных условиях модернизации дошкольного образования необходимо уделять пристальное внимание состоянию здоровья детей на всех этапах детства. Каждому педагогу, работающему с детьми дошкольного возраста, особое внимание следует обращать на формирование у них здорового образа жизни (ЗОЖ). Для этого надо не только давать доступные и понятные знания о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививать им полезные

привычки и навыки – иначе говоря, способствовать формированию у дошкольников культуры здоровья. Решению данной проблемы способствует применение здоровьесберегающих технологий, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение, поддержание и обогащение здоровья всех участников педагогического процесса: детей, педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании** следует рассматривать с двух сторон: применительно к детям и применительно к взрослым.

Применительно к детям соответствующие технологии призваны обеспечивать высокий уровень реального здоровья каждому воспитаннику детского сада, воспитывать у них валеологическую культуру как совокупность осознанного отношения к здоровью и жизни человека, прививать знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать и сохранять его, формировать основы валеологической компетентности, что позволит дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

Применительно к взрослым – это содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ, и валеологическому просвещению родителей воспитанников.

Продолжая реализовывать одно из главных направлений в работе ДОУ по охране и укреплению физического и психического здоровья воспитанников, улучшению их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей, педагогическим коллективом МБДОУ № 24 были определены принципы организации деятельности педагогов:

– **принцип научности** – обеспечение всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными, практически апро-

бировавшими и успешно зарекомендовавшими себя методиками;

– **принцип интегративности и комплексности** – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;

– **принцип активности** – участие всех членов педагогического коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;

– **принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями воспитанников, учёт их разноразового развития и состояния здоровья;

– **принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

Результатом работы нашего коллектива за последние годы стало создание в детском саду всех необходимых условий для здоровьесбережения, а именно создание условий для повышения двигательной активности детей, а также их расслабления и отдыха. Физкультурный зал оборудован современным спортивным инвентарём и пособиями, изготовленными руками педагогов и родителей. Имеется тренажёрный зал, оснащённый полифункциональными модулями и детскими тренажёрами.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в каждой возрастной группе, согласно Федеральным государственным требованиям (ФГТ), созданы мини-центры по физической культуре, учитывающие возрастные особенности детей, а также их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются дорожки, «змейки», «косички»; для подлезания – дуги; в группах раннего и младшего дошкольного возраста – составные цветные модули «Фантазия», «Гусеница», «Туннель». Во всех группах имеются пособия для подвижных игр и упражнений, для профилактики плоскостопия.

Различные физкультурные пособия повышают интерес к выполнению двигательных заданий в процессе непосредственно организо-

ванной деятельности, в играх и упражнениях на прогулке, во время гимнастики, что ведёт к удовлетворению потребности в двигательной активности, а также благоприятно сказывается на состоянии здоровья наших воспитанников. Всё физкультурное оборудование находится в свободном доступе, и дети могут пользоваться им самостоятельно в течение дня и по своему желанию.

Организовать разнообразную двигательную активность дошкольников помогает и спортивная площадка, оборудованная на территории ДОУ, и специально выделенные игровые участки, на которых созданы все необходимые условия. Для проведения спортивных и подвижных игр, оздоровительного бега приспособлены тротуары вокруг дошкольного учреждения, асфальтированные дорожки снабжены пометками «старт», «финиш», «следами», указателями направлений. Мелкий инвентарь для спортивных игр (мячи, городки, ракетки и т.д.), пособия для подвижных игр и упражнений (обручи, кольца и т.д.) выносятся на участок по мере необходимости. Созданная нами физкультурно-игровая среда постоянно видоизменяется, дополняется. Повышению эффективности её использования способствуют изменение пространственного расположения пособий, их рациональная смена и чередование, объединение в комплексы (полоса препятствий, игровые модули и массажные дорожки).

В процессе деятельности по созданию условий для здоровьесбережения коллектив ДОУ нацелен на решение следующих задач:

– обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников учебно-воспитательного процесса;

– сформировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;

– реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;

– сформировать основы безопасности жизнедеятельности, оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к ЗОЖ.

Наиболее эффективными формами при создании условий для здоровьесбережения в ДОУ являются утренняя и бодрящая гимнастики с закаливающими процедурами; различные виды деятельности в рамках образовательной области «Физическая культура»; совместные досуги с родителями; спортивные праздники и развлечения.

Реализация оздоровительной деятельности ДОУ – это чёткая интеграция профилактического и организационного направления работы, педагогического и физически формирующего воздействия на ребёнка специфическими и неспецифическими средствами, целостной организацией педагогического процесса.

**Профилактическое направление** включает в себя обеспечение благоприятного течения адаптации к ДОУ через систему мероприятий, выполнение гигиенического режима, проведение обследования по скрининг-программе и выявление патологий, предупреждение острых заболеваний, проведение специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

**Организационное направление** ориентировано на создание здоровьесберегающей среды в ДОУ, определение показателей физического развития воспитанников, их двигательной подготовленности, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Физкультурно-оздоровительная работа в нашем детском саду строится с учётом особенностей двигательного режима для детей всех возрастных категорий. Уменьшение объёма движений снижает защитные силы организма, поэтому оптимизации двигательного режима мы отводим ведущую роль в воспитании здо-

рового ребёнка, уделяя особое внимание закаливанию организма.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

### 1. Медико-профилактические технологии.

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами. Задачи этой деятельности:

– организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

– организация и контроль питания детей, их физического развития, закаливания;

– организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.);

– организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиНов;

– организация здоровьесберегающей среды.

### 2. Физкультурно-оздоровительные технологии.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка и осуществляется педагогическим персоналом ДОУ. Задачи этой деятельности:

– развитие физических качеств детей;

– контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;

– формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

– воспитание привычки повседневной физической активности;

– оздоровление средствами закаливания.

### 3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка.

Задачи этой деятельности:

– обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологи-

ческого самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;

– обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольников, так как их эмоциональный настрой, бодрое настроение являются важными условиями для сохранения здоровья.

#### **4. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов.**

На улучшение здоровья, благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Именно поэтому большое внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров с учётом деловых качеств, опыта и психологической совместимости специалистов. Помня о том, что результаты физического развития детей зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, мы продумали систему всесторонней методической работы по совершенствованию педагогического мастерства.

Педагог, стоящий на страже здоровья дошкольника, воспитывающий культуру здоровья ребёнка и его родителей, прежде всего сам должен быть здоров, владеть валеологическими знаниями, не переутомляться на работе, уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составлять план самокоррекции и реализовывать его.

#### **5. Технологии валеологического просвещения родителей.**

Родители – главные воспитатели ребёнка. От того, как организован режим дня дошкольника, какое внимание родители уделяют его здоровью, зависит настроение ребёнка, его состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни, к которому воспитанника приучают в ДОУ, может или находить поддержку дома, и тогда нужные навыки закрепляются, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребёнка.

Информационно-просветительская деятельность выражается

не только в формировании у родителей привычек ЗОЖ и его понимания как ценности, но и в знакомстве с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении; информировании о состоянии здоровья, физическом развитии и уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию ЗОЖ у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся положительно зарекомендовавшие себя формы работы: родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, создание информационной среды, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы).

#### **6. Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

Этот вид деятельности предполагает воспитание культуры здоровья дошкольников. Цель её – сформировать у детей осознанное отношение к здоровью и жизни, приобретение знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех других известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приёмов, методов и подходов к решению проблем здоровья. Образовательная деятельность в дошкольном учреждении предполагает проведение цикла занятий и бесед о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма, правилах заботы о нём и т.д.

Подготовка ребёнка к ЗОЖ на основе здоровьесберегающих технологий стала приоритетным направлением в деятельности нашего дошкольного учреждения, что позволило повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформиро-

вать у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Подводя итог сказанному выше, можно сделать вывод: одним из ключевых моментов деятельности ДОУ по здоровьесбережению является формирование у дошкольников физической, здоровьесберегающей компетентности. Этому способствует организация здоровьесберегающей среды в ДОУ, использование здоровьесберегающих технологий. Мы убеждены, что чем больше взрослые будут уделять внимание созданию условий для здоровьесбережения, тем успешнее будет проходить физическое и умственное развитие наших воспитанников.

#### Литература

1. *Ахутина, Т.В.* Здоровьесберегающие технологии обучения : индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2.
2. *Каралашвили, Е.А.* Физкультурная минутка : Динамические упражнения для детей 6–10 лет / Е.А. Каралашвили. – М. : Сфера, 2003.
3. *Маханева, М.Д.* Воспитание здорового ребёнка : пос. для практ. работников детских дошкол. учреждений / М.Д. Маханева. – М. : АРКТИ, 1999.
4. Оздоровительный комплекс в детском саду : бассейн – фитобар – сауна : метод. пос. / Под ред. Б.Б. Егорова. – М. : Гном и Д., 2004.
5. *Пензулаева, Л.И.* Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет) / Л.И. Пензулаева. – М. : ВЛАДОС, 2002.
6. *Рунова, М.А.* Двигательная активность ребёнка в детском саду / М.А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2002.
7. *Утробина, К.К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 5–7 лет / К.К. Утробина. – М. : Гном и Д., 2006.

*Елена Юрьевна Аншукова – зам. заведующего МБДОУ № 24 комбинированного вида, г. Мончегорск, Мурманская обл.*