

ПРОЕКТ

«Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении»

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Данная работа раскрывает опыт по использованию здоровьесберегающих технологий на современном этапе работы дошкольных образовательных учреждений.

Цель проекта: Внедрение инновационных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий в практику работы ДОУ.

Задачи:

- Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, ресурсное обеспечение
- Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных мероприятий педагогическим коллективом ДОУ
- Использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий

Объект проекта: МАДОУ «Детский сад п. Синда»

Субъекты проекта: Педагоги, дошкольники, родители

Срок проведения: с 1 сентября 2021 г по 1 сентября 2022 г

Принципы:

- Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания
- Систематичность и последовательность
- Индивидуально- дифференцированный подход

Условия реализации проекта:

- Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы
- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха
- Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения
- Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту
- Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении
- Реализация различных форм систематической работы с родителями

Ожидаемые результаты:

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону);
- Совершенствование навыков самостоятельности;
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни

Здоровьесберегающие образовательные технологии— системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающих технологий:

1) Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровьесберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, здоровьесберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

2) Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Виды технологий:

1) профилактические технологии.

Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Компоненты:

- мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- рациональное питание;
- рациональный режим дня;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- здоровьесберегающая среда в ДОО.

Цель диагностики здоровья детей - способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному развитию. Диагностируя здоровье детей, на практике выделяют 2 направления:

- оценка физического развития;
- оценка физиологических возможностей организма (резервов здоровья).

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели здоровья, уровня физической подготовленности, данные индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических

данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Вся работа по физическому воспитанию должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой является диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей. В этих целях на каждого ребенка составляется индивидуальная карта здоровья, основанная на

- Выписке из медицинской карты ребенка, выдаваемой участковым педиатром
- Анкетированием родителей о состоянии здоровья детей и всех членов семьи
- Анализе первичных навыков по основным видам движений

В соответствии с индивидуальными картами по каждой возрастной группе составляется сводный «Журнал здоровья». Он позволяет педагогам и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии всей группы и каждого ребенка в отдельности, планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом физических возможностей ребенка.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми предусматривается систематический медико-педагогический контроль. На основании анализа комплексных результатов наблюдений за детьми и повторной медицинской диагностики даются новые рекомендации педагогам и родителям по проведению следующего этапа физкультурно-оздоровительной работы.

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении его рациональным питанием. Рациональное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями развивающегося организма ребенка. В нашем детском саду при организации питания соблюдаются все гигиенические требования к приготовлению, доставке и раздаче пищи. Регулярность питания и создание благоприятной обстановки во время приема пищи способствует выработке у ребенка положительного пищевого рефлекса, что обуславливает поддержание хорошего аппетита. Каждый прием пищи в детском саду используется как благоприятный момент для воспитания у дошкольников культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Важным моментом в организации питания детей можно считать дежурство детей, которые помогают взрослому накрыть стол, разложить столовые приборы, брать использованную посуду. Однако, особое внимание мы уделяем на то, чтобы у детей, помогающим взрослым, не нарушался режим дня, их деятельность была посильной и не сокращала времени прогулки или дневного сна.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма

- Соблюдение режима питания

- Выполнение установленных правил технологии приготовленных блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов.

В соответствии с этими принципами при организации питания должны соблюдаться **следующие требования:**

- качество поставляемых продуктов

- выполнение натуральных норм

- технологии блюд

- калорийность питания

- выход и качество блюд

- соответствие температуры подаваемых блюд

- доведение норм питания до детей

- своевременность приготовления и сроки реализации готового питания

- количество пищевых отходов

- культура организации питания.

За все мероприятия, связанные с организацией питания детей, несет ответственность заведующий дошкольным образовательным учреждением, воспитатель, помощник воспитателя.

Физически правильно построенный **режим** имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно важных процессов в организме. Одна из главных условий правильного построения режима дня - обеспечение его соответствия возрастным психофизическим особенностям ребенка. Рациональный режим дня представляет собой оптимальное сочетание периодов бодрствования и сна в течении суток при реализации принципа рационального чередования разнообразных видов деятельности и активного отдыха в процессе бодрствования. **Учебный план в ДОО** построен в соответствии с нормативными документами различного уровня (Закон Российской Федерации от 10.07.1992 №3266-1 «Об образовании»; СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.06.2010 г. № 91 и др.)

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда). Для профилактики утомления детей сложные занятия сочетаются с физкультурными и музыкальными. В группах допускается проведение НОД как в первой, так и во второй половине дня. В средних, старших и подготовительных группах допускается проведение во вторую половину дня НОД образовательных областей «Физическая культура» и «Музыка».

На основе учебного плана составляется расписание НОД на учебный год с учетом здоровьесберегающего режима:

- соблюдение максимально допустимой недельной учебной нагрузки;
- соблюдение длительности занятий;
- соблюдение минимального перерыва между занятиями 10 минут;
- чередование в расписании занятий по сложности с усложнением к середине недели;
- чередование активных и малоактивных видов деятельности детей в режиме дня.

Некоторые занятия мы проводим с детьми старшего возраста во второй половине дня, после дневного сна. Длительность этих занятий не более 25 – 30 минут. Общественно-полезный труд детей старших и подготовительных групп проводим в форме самообслуживания.

Физкультурные занятия проводим не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий:

- в младшей группе – 15 минут
- в средней группе – 20 минут
- в старшей группе – 25 минут
- в подготовительной группе – 30 минут.

Одно из трех физкультурных занятий для детей проводится на открытом воздухе. Занятия проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Режим дня во всех возрастных группах включает примерно одинаковые компоненты, однако в зависимости от возраста детей постепенно увеличивается длительность периода бодрствования, объем и интенсивность умственных и физических нагрузок, изменяется их содержание, форма организации, уменьшается длительность дневного сна.

Среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда в ДОО должна не только обеспечивать физическую активность детей, но и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы рационально организовать среду в группе.

При проектировании предметно-развивающей среды, способствующей физическому развитию детей, следует учитывать следующие **факторы**:

- Индивидуальные социально-психологические особенности ребенка
- Особенности его эмоционально-личностного развития
- Индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности
- Возрастные и поло-ролевые особенности
- Любознательность, исследовательский опыт и творческие способности

Социально-психологические особенности дошкольников предполагают стремление детей к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, а также время от времени возникающую потребность в уединении. Для этого в каждой возрастной группе должны быть условия для подгрупповых и индивидуальных активных движений детей (физкультурные пособия, спортивные комплексы). В целях реализации индивидуальных интересов предметно-пространственная среда должна обеспечивать право на свободу выбора каждого ребенка на любимое занятие. Развитие любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого ребенка основано на создании спектра возможностей для моделирования, поиска и экспериментирования. Для этого можно использовать модули, маты, кегли и т. д.

2)Физкультурно-оздоровительные технологии.

Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

- развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,

- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Компоненты:

- двигательный режим дошкольников
- оздоровительный режим дошкольников
- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.)
- подвижные и спортивные игры
- контрастная дорожка, тренажеры
- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- закаливание
- спортивные развлечения, праздники
- День здоровья
- СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

Организация двигательного режима.

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях. В детском саду также в двигательный режим введены такие виды нетрадиционных видов как оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, прогулки-походы.

Второе место в двигательном режиме занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Физкультурные занятия проводятся разного вида: учебные, игровые, сюжетные, тренирующие. На

физкультурных занятиях создаются ситуации для раскрытия ребенка, проявления его творческого потенциала.

Кроме того, модель двигательного режима должна содержать самостоятельную двигательную активность детей и физкультурно-массовые мероприятия