



*Шукина Ольга Васильевна,
Старший воспитатель,
МБДОУ д/с № 43, УР, г. Саранул*

Использование здоровьесберегающих технологий с частоболеющими детьми в условиях ДОУ

«Здоровье – это самое ценное, что есть у человека». Н. А. Семашко

Сегодня, в период кардинального социально-экономического переустройства общества, по данным многих исследователей, наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей и подростков (в чем сходятся исследователи проблемы А.А. Баранов, ММ. Безруких, В.Н. Касаткин и мн.др.).

В национальном докладе о здоровье населения России отмечено, что число абсолютно здоровых детей снизилось до 10%, часто и длительно болеющие дети составляют 70-75%, а 15-20% имеют хронические заболевания.

По данным Минздрав-соцразвития РФ (2001-2007) в России ежегодно на 100 тыс. детского населения регистрируются до 65-70 тысяч случаев острых респираторных инфекций (ОРИ), что значительно превышает показатель заболеваемости ОРИ у взрослых. Главная роль в формировании высокого уровня детской заболеваемости респираторными инфекциями принадлежит контингенту часто болеющих детей (ЧБД). **Часто болеющие дети** — это обозначение группы детей, склонных к более частым, чем у их сверстников, заболеваниям респираторного тракта. Часто болеющими детьми, считаются дети, если частота случаев острых респираторных заболеваний (ОРЗ):

до 1 года, – 4 и более в год; от 1 до 3 лет – 6 и более ОРЗ в год; от 3 до 5 лет – 5 и более ОРЗ в год; 5 лет – 4 и более ОРЗ в год. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, волнует не только специалистов в области здравоохранения, но и специалистов в области дошкольного образования.

«Забота о здоровье – это важнейший труд Воспитателя».

В.А.Сухомлинский.

Для улучшения положения необходимо найти новые подходы способствующие усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии, которые используются педагогами в дошкольных образовательных учреждениях.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность знаний и способов деятельности работы, т.е. **технологии**, направленные на решение приоритетной задачи. В данном случае, задачи современного образования, которая направлена, на ... сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, а также формирование основы культуры здоровья.

Формы работы здоровьесберегающих технологий использующиеся в дошкольном образовательном учреждении.

- закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.
- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в группе
- осуществление личностно-ориентированного подхода к детям.

Сейчас классифицируем их на различные **виды деятельности**:



1. Медико-профилактическая деятельность — применяются технологии обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность — технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

3. Образовательная здоровьесберегающая деятельность - технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель ее — осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

4. Социально –психологическая деятельность - технологии обеспечивающие эмоциональную комфортность и позитивное психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со взрослыми и сверстниками.

5. Информационно - просветительская деятельность – технология валеологического просвещения, включающие в себя работу с семьей и персоналом. Ее задача - разъяснять и информировать родителей и персонал об особенностях и своеобразии развития ребенка, формировать у них устойчивую потребность в обеспечении своего здоровья и здоровья детей, мотивировать на здоровый образ жизни как особую витальную ценность.

Я, предлагаю познакомиться с использованием здоровьесберегающих технологий в работе с ЧБД, в нашем дошкольном учреждении.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Ритмопластика - как нельзя лучше оздоровления можно реализовать, используя систему занятий ритмической гимнастикой. С этой целью в дошкольном учреждении был организован кружок ритмопластики «Непоседы» под руководством музыкального руководителя. Движения и музыка эффективно воздействуют на организм и личность ребенка, успешно решают проблему гиподинамии, которая является главной причиной различных недугов у детей: дефекты осанки, сердечно-сосудистые заболевания и др.

Динамическая пауза /физкультминутки - рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Во время занятий статического характера проводится не менее двух физкультминуток продолжительностью 2-3 минуты. Учитывая что у ЧБД, страдает, прежде всего, дыхательная система, в комплексы физкультминуток включается дыхательная гимнастика.

Фитболгимнастика - на занятиях с ослабленными детьми мы используем фитболгимнастику. Благодаря фитболгимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Гимнастика пальчиковая - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Рекомендуется всем детям, особенно в осенне- зимний период.

Дыхательная гимнастика - проводится в проветренном помещении. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. (Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга).

Гимнастика оздоровительная «Будь здоров!» проводится после дневного сна, в игровой форме, с младшего возраста. Продолжительность в среднем от 10 до 20 мин.

Гимнастика ортопедическая – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Рекомендуется детям с нарушением осанки, плоскостопием и в качестве профилактики всем детям.

Гимнастика для глаз – проводится ежедневно по 3-5 мин. В проведении используется наглядный материал (ориентиры), показ педагога, электронные физминутки для глаз.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через следующие формы работы с детьми.

Дневной сон - спальная комната предварительно хорошо проветривается. В летний период времени, дети спят с приоткрытой фрамугой. При укладывании детей используется *классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.*

Рациональное питание детей дошкольного возраста – необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. В рацион питания ЧБД вводим овощи, выращенные руками детей, на грядках детского сада. А также фрукты, ягоды.

Ежедневные прогулки ЧБД детей составляет не менее 4-4,5 часов. Организуется 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину дня - после полдника или перед уходом детей домой.

Закаливание - проводится **щадящее закаливание** основными природными факторами (воздух, солнце и вода).

Двигательная активность часто болеющих дошкольников должна осуществляться в полном объеме, с учетом индивидуального уровня здоровья, с максимальным использованием оздоравливающих факторов внешней среды. Во все формы организованной двигательной активности детей включаются - дыхательная гимнастика, упражнения на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, упражнения для формирования свода стопы и упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса.

Физкультурные занятия. На начальном этапе работы детям разрешается заниматься в обычной одежде, обуви. В занятиях, ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками.

Занятия в бассейне. Систематические занятия способствуют совершенствованию органов кровообращения и дыхания, правильно

формируется позвоночник, улучшается сердечная деятельность, увеличивается жизненная емкость легких, укрепляются стопы ребенка.

Занятия из серии «Здоровье» могут быть включены в совместную деятельность и НОД в зависимости от поставленных задач, в качестве познавательного характера. Также дети познают технику **Самомассажа**, который проводится в зависимости от поставленных целей, сеансами, в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Ребенку необходимо объяснить серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. **Точечный массаж** — это первые элементы самопомощи своему организму. Эти упражнения являются не только профилактикой простудных заболеваний и повышение жизненного тонуса у детей, но и прививают им чувство ответственности за свое здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

В детском саду используются элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного “**технология раскрепощенного развития**”. Занятия проводятся в *режиме смены динамических поз*. *Часть занятия* дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Дети вначале могут стоять не более 3-5 минут. Затем длительность увеличивается до половины занятия. *Часть занятия* дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

Социально - психологические (коррекционные) технологии.

Ковалевским установлено, что у 65% часто болеющих детей преобладают отрицательные эмоции. 80% детей - остро переживают свою болезнь, испытывая при этом постоянную тревогу. У часто болеющих детей 76% коммуникативные навыки плохо развиты, эти дети в основном отказываются играть в коллективные игры. Главное в нашем детском саду - это развитие, обучение и оздоровление детей в условиях психологического комфорта. Занятия с использованием сенсорного оборудования и коррекционно-развивающих игр, размещенных в кабинете психолога направлены на эмоциональную комфортность и позитивное психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со взрослыми и сверстниками. **Релаксация** (расслабление) ЧБД в повседневной жизни проводится не менее 3 раз в день в любом подходящем помещении для всех возрастных групп. Для этого используется игры и упражнения на снятие психомышечного напряжения. **Музыкальное воздействие** — используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. В детском саду в коррекционно – развивающей работе применяется **песочная терапия**. Важным моментом при проведении игр с песком является реальное проживание, проигрывание всевозможных

ситуаций вместе с персонажами сказочных сюжетов. Дети с удовольствием разыгрывают все эти ситуации с помощью миниатюрных фигурок. Это особенно важно для ребят, имеющих отклонения в эмоционально-волевой сфере. Малоразговорчивые, стеснительные, пассивные дети раскрепощаются через песочную терапию, становятся более открытыми, общительными. **Арттерапия** - терапия искусством, творчество. Проводится как одно из средств преодоления страха, оно помогает и дает возможность решать внутренние и внешние конфликты, которые присутствуют у часто болеющих детей. **Сказкотерапия** – сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.

Таким образом используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Список литературы:

- 1.Кудрявцев В.Г., Егоров Г.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) М.: Линка-Пресс, 2000.296 с.*
- 2.Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практ.пособие. М.:АРКТИ,2002.64 с.*
- 3.Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях //Методист. - 2007. - №2.*