

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Солнышко» г. Усмани Липецкой области

Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды как условия  
формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни

Журавлева Людмила Викторовна,  
заведующий МБДОУ д/с «Солнышко»

г. Усмани

## **Слайд 1**

Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды как условия формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

## **Слайд 2**

Тема нашего проекта не новая, но очень актуальная в современном мире.

Ведь здоровье – состояние физического и социального благополучия человека. Это – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое и психическое здоровье человека на протяжении всей жизни. Важно сохранить здоровье ребенка в столь ответственный жизненный период, для чего необходима

огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном учреждении. Тем более в настоящее время наблюдается все большее снижение доли физической активности, изменяется характер и среда жизнедеятельности человека, что приводит к ухудшению показателей здоровья.

Требуется консолидация усилий государственных и общественных структур в деле повышения эффективности пропаганды здорового образа жизни.

Здоровье нации — важнейшая задача государства, без ее решения невозможно решать другие проблемы, заявил президент РФ Владимир Путин 16 ноября 2018 в обращении к Федеральному Собранию.

Как ответ на обращение главы государства послужило выступление Министра здравоохранения Вероники Скворцовой на заседании итоговой коллегии Минздрава России в апреле 2019г.

Она сообщила, что в нашей стране начала формироваться система общественного здоровья, включающая создание "мотивирующей среды" через развитие сети центров общественного здоровья, реализацию региональных, муниципальных, корпоративных "программ здоровья", а также через нормативное регулирование, образовательную деятельность и таргетированные коммуникации.

Согласно Приказу Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования одной из главных задач ДОО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Приняв к сведению выше указанные факты коллективом ДОО была разработана ПРОГРАММА инновационной площадки ГАУДПО «ИРО» по теме: «Внедрить систему инновационных здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни».

Приобщение к здоровьесберегающему и здоровьесохраняющему осмысленному поведению детей дошкольного возраста является **актуальной проблемой воспитания дошкольников**. За последние 5 лет углубленные медицинские осмотры показывают, что большинство детей имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. При анализе распределения детей по группам здоровья установлено, что наиболее многочисленной является 2

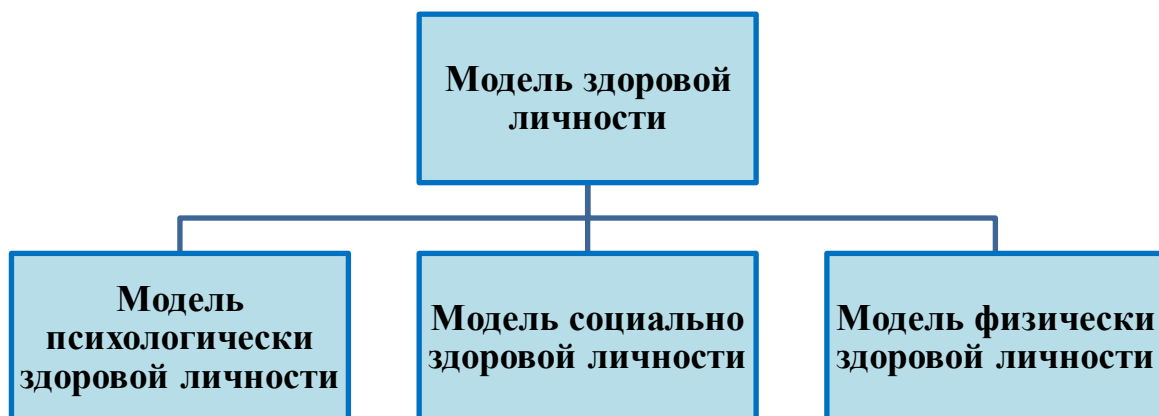
группа здоровья, к которой относятся дети, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения, а также длительно и часто болеющие (свыше 4 раз в год).

Группа здоровья 2018- 2019			
I	II	III	IV
5	149	5	1

Группа здоровья 2019 -2020			
I	II	III	IV
16	137	5	2

Анализ состояния здоровья детей показал, что детский сад посещают дети имеющие в основном II группу здоровья. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня заболеваемости детей показали устойчивую тенденцию ухудшения исходного качества здоровья вновь поступающих детей .

В нашем ДОО активно внедряются и другие здоровьесформирующие 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. Именно поэтому, мы рассматриваем модель здоровой личности ребёнка с разных сторон (психологически здоровая личность, социально здоровая личность, физически здоровая личность). Вся работа по здоровьесбережению в нашем ДОО строится с учётом этих аспектов здоровой личности. Именно поэтому, мы рассматриваем модель здоровой личности ребёнка с разных сторон (психологически здоровая личность, социально здоровая личность, физически здоровая личность).



**Цель инновационной деятельности:** обеспечить оптимальные условия в ДОО для внедрения системы инновационных здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

**В соответствии с целью инновационной деятельности сформулированы задачи:**

- систематизировать имеющийся опыт работы по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни;
- определить диагностический инструментарий по изучению уровня сформированности у дошкольников представлений о здоровом образе жизни;
- разработать план мероприятий по внедрению инновационных здоровьесберегающих технологий;
- определить специфику работы воспитателя ДОО, направленную на формирование у детей с ОВЗ представлений о здоровом образе жизни.

**Новизна инновационной программы** заключается:

- в определении критериев по изучению уровня сформированности у дошкольников представлений о здоровом образе жизни;
- в разработке плана мероприятий по внедрению инновационных здоровьесберегающих технологий путём применения авторских технологий «Маленький дом большого здоровья» А.П. Щербак, оздоровительного массажа Су -Джок и тренажера «Координационная лестница»;
- в определении специфики работы воспитателя ДОО, направленной на формирование у детей с ОВЗ представлений о здоровом образе жизни.

Внедряем следующие здоровьесберегающие технологии:

**Медико-профилактические технологии** направленные на сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

**Технологии социально-психологического благополучия ребёнка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС) одним из направлений физического развития является «становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере».

В целях становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере ребенка используем авторскую педагогическую технологию «Маленький дом большого здоровья», которая обеспечивает процесс регулируемого изменения физических и духовных кондиций ребенка. Она позволяет созавать и реализовать на практике уже созданные природой предпосылки гармоничного совершенствования физического развития детей.

Как указывает А.М. Новиков понятие «технологии» пришло в педагогику так же, как и «проектирование», из сферы материального производства. На основании этого Щербак А.П. свою технологию «Маленький дом большого здоровья» сопоставил образовательный процесс детей со «строительством дома»

Площадка под строительство	Развивающая среда: музыкально-спортивный зал и площадка на улице
Фундамент дома	Занятия из области физической культуры
Каркас дома	Двигательный опыт на репродуктивном уровне
Стены дома	Способность справляться с возникшей двигательной задачей

Крыша дома	Саморегуляция собственных действий для сохранения физического, социального и душевного благополучия
------------	---

В итоге, реализации технологии «Маленький дом большого здоровья», образовательный процесс будет выстроен в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО.

В своей работе с детьми дошкольного возраста мы используем нетрадиционный метод Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисть и стопу. Данный метод Су-Джок базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления. "Су" по-корейски - кисть, "Джок" - стопа.

Разработал это направление корейский профессор Пак Чжэ Ву , академик , президент Корейского института Су-Джок, президент международной ассоциации врачей Су-Джок (Лондон, 1991г.)

Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисть и стопу.

Оздоровительный эффект метода Су-Джок-терапии основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. Су-джок - это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: это массажёры типа «каштан». Использование массажных шариков "Каштан" в комплекте с двумя металлическими кольцами в работе с детьми дошкольного возраста наиболее эффективно в речевом развитии, в коррекции агрессивного поведения и гиперактивности, а также способствует повышению физической и умственной работоспособности детей.

### **Достоинства Су- Джок терапии.**

**Высокая эффективность.** При правильном применении выраженный эффект наступает через несколько минут, иногда секунд.

**Абсолютная безопасность применения.** Эта лечебная система создана не человеком - он только открыл ее, - а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит вред человеку – оно просто неэффективно.

Универсальность метода. С помощью Су **Джок терапии** можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

Доступность метода для каждого человека. Су **Джок терапии** не нужно ничего выучивать и запоминать. Что заучивается – легко забывается. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

**Тренажер «Координационная лестница»** - это один из самых эффективных тренажеров для оздоровительных занятий. Координационные лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Каркасные мышцы труднее всего тренировать, т.к. они глубокие, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему детей посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает детям быть быстрее, подвижнее и ловчее.

Координационную лестницу применяют для развития чувства ритма тела и координации.

Использование лестницы помогает дошкольникам развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности.

Десять причин использовать «Координационную лестницу»: развивает координацию; развивает выносливость; повышает двигательную активность; увеличивает силу и тонус мышц; повышает быстроту реакции; развивает сообразительность; развивает внимание, память; формирует волевые черты характера; повышает самооценку и уверенность в своих силах; дает старт к самостоятельной деятельности.

Кроме традиционных мы используем и инновационные методы и технологии, которые разработаны в инновационной программе дошкольного образования **РЫБАКОВ ФОНД «ПРОдетей»**.

Инновационная программа дошкольного образования, разрабатываемая **РЫБАКОВ ФОНД**, основана на принципах культурно-исторической теории, разработанной Л.С.Выготским и его учениками и последователями, которая строится на принципах всестороннего развития ребенка с фокусом на личностные качества 21 века. Программа основана на лучших мировых и отечественных разработках и является ярким примером реализации



принципов развивающего образования и культурно-исторической школы, особенно в том, что касается практического развития детской игры.

Методика «Линейный календарь»

Методика «Загадки»

Технология «Лаборатория историй»

### **Методика «Линейный календарь»**

Линейный календарь предназначен для формирования у детей начальных представлений о времени, навыков счета, математических и логических представлений. Формирование у детей-дошкольников представления о времени проходит через несколько стадий. Наконец, ребята начинают правильно применять термины, обозначающие единицы времени (день, неделя, месяц) и временные отрезки для разного направления времени «вчера» (день назад), «сегодня», «завтра».

Использование календаря в формате временной оси эффективно поможет детям освоить временные понятия, а также планировать свою деятельность в центре физической активности. Например, с детьми можно планировать на неделю подвижные игры, количество упражнений (прыжки на скакалке, метания в цель), спортивные праздники, используя знаки-символы, можно заполнить календарь достижений ребенка за неделю при метании, прыжках, спортивном ориентировании.

### **Методика «Загадки»**

Методика помогает закреплению детских представлений в области физического развития. Решая загадки, дети тренируют внимание, учатся замечать и исправлять свои и чужие ошибки. Выполняя задания сначала с постоянной помощью воспитателя, затем с эпизодически возникающей при необходимости и, наконец, без помощи взрослого, дети приучаются к самостоятельности. Усвоение детьми новых слов, действий и понятий зачастую требует многократного их повторения, желательно в различных контекстах. Разгадывание загадок обычно вызывает повышенный интерес у ребенка и представляет собой хороший контекст для последующего развития у него саморегуляции.

### **Технология «Лаборатория историй»**

«Лаборатория историй» направлена на развитие у дошкольника понимания текста, а также внимания и памяти, способствует обогащению опыта ребенка и расширению его словарного запаса, особенно если содержание историй совпадает с текущей темой игр, занятий, проектов. «Лаборатория историй» помогает детям усвоить новые слова и понятия, обеспечивая возможность их

употребления в контексте чтения книг и обсуждения с детьми. технология предполагает активное обсуждение содержания книги всеми детьми — друг с другом в больших и малых группах, а также в парах.

Детям можно предлагать истории из жизни великих спортсменов, олимпийских чемпионов, о различных видах спорта, о пользе витаминов, утренней гимнастики на примере сказок, рассказов для детей. В «Лаборатории историй» используются книги и особые карточки с картинками, обозначающими то, на чем ребенку следует сконцентрировать внимание во время чтения истории.

#### Доступная среда и оборудование .

Материально-техническое оснащение и оборудование, образовательное пространство соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и обеспечивают физкультурно-оздоровительную работу. Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОО созданы следующие условия:

- в музыкально-спортивном, групповых комнатах, зале есть уголок со спортивными комплексами и спортивным инвентарем (гимнастические стенки, модули, гимнастические мячи, сухой бассейн, скамейки, обручи и т.д.); Приобретено новое спортивное оборудование.

- физкультурные уголки (во всех группах);

- имеется кабинет медицинского работника.

В 2019 году в нашем детском саду создана доступная среда для детей с ограниченными возможностями здоровья. Это позволило сделать среду детского сада доступной для всех. Создание необходимых условий для обучения и полноценного развития детей инвалидов и детей с ОВЗ включают в себя следующие мероприятия:

#### 1. Обеспечение архитектурной доступности детского сада для детей с ОВЗ:

- обустроена группа «Светлячок» для детей с ОВЗ;

-установлен пандус;

-расширены дверные проёмы;

-установлены поручни на путях движения в здании;

-оборудован санитарно- гигиеническое помещение.

2.Оборудована сенсорная комната, приобретено современное учебное, реабилитационное оборудование, обеспечивающие условие для организации коррекционно- педагогической работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Ожидаемые результаты инновационной деятельности:**

- формирование психологически здоровой личности с учётом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей детей;

### **Ребёнок:**

- обеспечение условий эффективного развития процесса социализации личности ребенка в условиях ДООУ.

- привычки и навыки, формирующие понимание ценностей здорового образа жизни, в том числе у детей с ОВЗ;

- стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.

- снижение заболеваемости у воспитанников дошкольников, уменьшение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком;

- позитивное отношение с другими людьми (взрослыми и детьми), способности к сопереживанию (эмпатии);

- способность координировать собственные движения в сфере крупной и мелкой моторики в соответствии с поставленной задачей, навыков управления собственным телом, подвижности, ловкости, точности движений;**Педагог:**

- повышение уровня компетентности и профессионализма педагогов по вопросу здоровьесбережения дошкольников;

- создание педагогического сообщества по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей через использование современных нетрадиционных технологий;

- обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно -развивающего направления.

### **Родители:**

- определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства.

## **8. Продукт инновационной деятельности**

- Разработка методических рекомендаций по инновационной деятельности «Детский сад - территория здоровья».

