

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. А.С. Пушкина

**КАЛЕЙДОСКОП  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ И ПРАКТИК**

Из опыта работы дошкольных образовательных организаций  
Ленинградской области

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

Сборник научных статей  
*ВЫПУСК № 14*

Санкт-Петербург  
2021



*Халимовская Л. П.,*  
воспитатель  
МДОУ «Детский сад № 30 «Улыбка»  
д. Кипень Ломоносовского района

### **Закаливание как средство оздоровления дошкольников**

Дошкольный возраст – это важный период формирования личности, в ходе которого закладываются основы физического здоровья. То, что упущено в детстве, трудно наверстать во взрослой жизни.

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а, следовательно, к простудным заболеваниям. Это лучшая оздоровительная процедура, предотвращающая развитие практически всех заболеваний. Действия, направленные на повышение устойчивости иммунитета, помогают ребенку обрести крепкое здоровье, повысить выносливость и усилить работоспособность. Благодаря закаливанию ребенок гораздо легче переносит жару и холод, реже реагирует на резкие перемены температур, становится более сдержанным, уравновешенным [1].

Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям, у истоков которых стояли известные отечественные физиологи П.К. Анохин, И.Р. Гарханов, французский физиолог К. Бернар, канадский исследователь стресс-реакций Г. Селье и др.

Клинические исследования по проблеме закаливания в нашей стране проводили Н.И. Пирогов, В.М. Бехтерев, К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, И.П. Павлов и многие другие [1; 2].

Одним из приоритетных направлений работы детского сада является здоровьесбережение дошкольников.

Поэтому коллектив МДОУ «Детский сад №30 «Улыбка» д. Кипень Ломоносовского района разработал и апробировал на практике программу «Будем здоровы!», результаты которой опишем ниже.

Данная разработка подразумевает комплексную систему воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства. Она предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предполагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

*Цель программы* – воспитание физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка.

*Задачи программы:*

1. Создать условия для осуществления целостного подхода к укреплению здоровья детей, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма.

2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

3. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учетом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

4. Развивать конструктивные отношения в системах родитель – ребёнок, воспитатель – ребёнок, сверстник – сверстник.

*Ожидаемые результаты программы:*

1. Снижение заболеваемости у детей.

2. Владение детьми навыками здорового образа жизни; снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

3. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

4. Коррекция эмоциональных отношений в системах родитель – ребёнок, воспитатель – ребёнок, сверстник – сверстник.

5. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья воспитанников.

Работа с детьми осуществлялась воспитателями, младшими воспитателями, медсёстрами, инструктором по физкультуре и по плаванию, музыкальными руководителями, логопедом и включала в себя:

✓ диагностику (наблюдение, анкетирование, тестирование и др.), которая помогла бы лучше узнать ребёнка;

✓ создание представлений о здоровом образе жизни;

✓ применение психологических и психопрофилактических средств и методов;

✓ систему эффективного закаливания;

✓ организацию рациональной двигательной активности;

✓ полноценное питание.

Данная программа предполагала проведение разных мероприятий, в том числе, проектную деятельность по здоровьесбережению в каждой дошкольной группе.

В группе младшего дошкольного возраста нами был разработан и проведен познавательно-оздоровительный проект «**В здоровом теле – здоровый дух!**».

*Вид проекта:* физкультурно-оздоровительный.

*Сроки реализации:* краткосрочный (с октября по декабрь)

*Участники проекта:* воспитатели, дети раннего дошкольного возраста, родители, медицинский работник, музыкальный руководитель, инструктор по физическому развитию.

*Цель проекта:* создание системы работы по взаимодействию дошкольной образовательной организации и семьи по закаливанию детей младшего дошкольного возраста.

*Задачи проекта:*

1. Обучить детей основам оздоровления.
2. Формировать культурно-гигиенические навыки в соответствии с возрастом детей.
3. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.
4. Создать модель здоровьесберегающей предметной среды.
5. Активизировать помощь родителям в организации работы по оздоровлению детей.
6. Организовать единый подход дошкольной образовательной организации и семьи в воспитании здорового ребенка средствами закаливания.

*Ожидаемые результаты:*

- положительная динамика по оздоровлению (переход детей из групп часто болеющих, в группу эпизодически болеющих);
- активная помощь родителям по оздоровлению детей;
- систематизация работы по оздоровлению;
- изменение отношения детей раннего возраста к сохранению своего здоровья.

*Этапы проекта:* подготовительный, практический, заключительный.

*Подготовительный этап*

Цель: проведение диагностики знаний детей о здоровье и выявление причин низкой посещаемости ДОУ.

Сначала мы провели наблюдение за воспитанниками по наличию выявленных проявлений у них к здоровью и здоровому образу жизни:

- радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- удовлетворенность самостоятельными и совместными действиями и их результатами;
- тенденции к самостоятельным проявлениям валеологической культуры.

Были разработаны следующие критерии:

Критерии	Проявляется	Не проявляется	Проявляется избирательно
Интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения			
Удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры			
Положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслуживания			
Интерес к самопознанию			
Радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми			
Удовлетворенность самостоятельными и совместными действиями и их результатами			
Тенденции к самостоятельным проявлениям валеологической культуры			
Интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения			

Результаты наблюдений приведены в таблице 1.

Таблица 1

Критерии отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни	Уровень знаний детей младшего дошкольного возраста в %
Проявляется	5
Не проявляется	65
Проявляется избирательно	30

Для наглядности результаты представлены на рис. 1.



Рис. 1. Исследование диагностики отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Проанализировав медицинские карты воспитанников, были выявлены группы здоровья детей младшего дошкольного возраста:

I группа здоровья – к ней относятся дети, полностью здоровые.

II группа здоровья – наиболее многочисленная и самая распространенная группа, куда входят дети с небольшими отклонениями в здоровье, со сниженной сопротивляемостью к заболеваниям.

III группа здоровья – сюда попадают дети с хроническими заболеваниями, но пребывающие в процессе ремиссии (рис. 2).

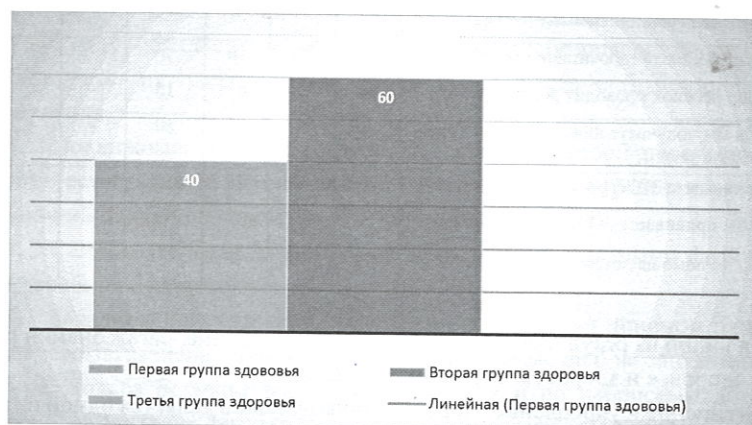


Рис. 2. Исследование у детей младшего дошкольного возраста группы здоровья

При данной ситуации необходимо создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении здоровья младшего дошкольного возраста не только в дошкольной образовательной организации, но и дома. Для того, чтобы выяснить уровень знаний о здоровом образе жизни у родителей, нами было проведено анкетирование (приложение 1).

Цель анкеты: выяснить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового образа жизни у детей, а также проанализировать знания родителей о закаливании. В опросник вошли 13 вопросов с вариантами ответов. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Часто ли болеет ваш ребенок?	Ответы родителей в %						
	а	б	в	г	д	е	ж
1. Часто ли болеет ваш ребенок? а) совсем не болеет б) редко болеет в) часто болеет	0	35	75	-	-	-	-
2. Знаете ли Вы физические показатели вашего ребенка?	0	25	75	-	-	-	-

3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?	10	20	30	75	20	15	10
4. Какие закалывающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?	10	20	25	10	15	-	-
5. Знаете ли Вы как укрепить здоровье ребенка?	10	35	0	0	45	-	-
6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?	0	0	20	80	-	-	-
7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?	5	10	15	60	-	-	-
8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?	25	60	10	5	-	-	-
9. Как ваш ребенок проводит досуг?	10	10	65	15	-	-	-
10. Откуда Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?	0	5	15	80	-	-	-
11. Вы прививаете ЗОЖ ребенку?	5	70	25	-	-	-	-
12. Если Вы прививаете ЗОЖ, каким образом?	5	0	0	-	-	-	-
13. Нужна ли помощь детского сада?	80	20	0	-	-	-	-

Как видно из результатов, представленных в таблице, багаж знаний родителей о здоровье и здоровом образе очень низкий.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников является одной из главных задач. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

#### *Практический этап*

*Цель:* создание условий для полноценной работы по сохранению и укреплению здоровья. В этот этап входит работа с детьми и родителями.

*Работа с детьми:*

#### Организованная двигательная деятельность

1. Утренняя гимнастика (ежедневно) – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Занятие физкультурой (2 раза в неделю) – ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений, содействуют развитию разносторонних способностей детей.

Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное освоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями, и их использование.

Для проведения занятия воспитатель подбирает физические упражнения, определяет их последовательность, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей.

2. Су-джок терапия, как нетрадиционная здоровьесберегающая технология. Су-Джок в переводе с корейского дословно означает Су-кисть, Джок-стопа. Метод Су-Джок терапии разработан корейским профессором Пак Чже Ву в 1986 году, обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления.

3. Подвижные игры на воздухе на первой и второй прогулках (ежедневно) – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями на прогулке.

5. Закаливание: умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук; воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре; ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно).

#### Оздоровительная работа

1. Сквозное проветривание – это естественный кратковременный воздухообмен: при 15 – минутном проветривании температура воздуха в помещении снижается в среднем на 2°.

2. Санитарный режим – соблюдение норм и правил нормативных документов.

3. Индивидуализация режимных моментов с учетом здоровья и развития детей.

4. Оптимальный двигательный объем (4ч в день).

5. Утренняя гимнастика.

6. Физкультурные занятия.

7. Подвижные игры.

8. Закаливание: оздоровительные прогулки, умывание прохладной водой, воздушные ванны, гимнастика после сна, дорожка здоровья, облегченная одежда.

9. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период.

10. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний.



### 11. Витаминизация III блюда.

#### Работа с родителями

1. Родительское собрание на тему «Закаливание в семье».
2. Индивидуальные консультации «Здоровый образ жизни ваших детей».
3. Конкурс «Дорожка Здоровья своими руками».
4. Фотовыставки.

#### Заключительный этап

Цель: подведение итогов реализации проекта.

После проведенного проекта «В здоровом теле – здоровый дух!», было выявлено, что путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания дети младшего дошкольного возраста стали болеть меньше. Для сравнительного анализа нами представлены результаты в начале и в конце исследования (рис.3).



Рис. 3. Сравнительный анализ результатов данных до и после проведенной работы

Согласно сравнительному анализу видно, что у детей уровень заболеваемости снизился.

Также нами была повторно проведена диагностика отношения детей к здоровому образу жизни. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Критерии опросника отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни	Уровень знаний детей младшего дошкольного возраста в %
Проявляется	80%
Не проявляется	5%
Проявляется избирательно	5%

Для сравнения результативности работы представим данные на начальном и итоговом этапах в таблице 4.

Таблица 4

Критерии опросника отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни	Уровень знаний детей младшего дошкольного возраста в %	
	Первичная диагностика	Итоговая диагностика
Проявляется	5	80
Не проявляется	65	5
Проявляется избирательно	30	5

Закаливающие процедуры – это достаточно эффективное средство обеспечения здоровья и физической формы, что мы и увидели в итоговом исследовании.

Проект «В здоровом теле – здоровый дух!» – это часть программы по оздоровлению детей, он призван повышать уровень компетентности в вопросах здоровьесбережения как у педагогов, детей, так и у родителей. Поэтому в дальнейшем планируется реализовать данный проект в других дошкольных возрастных группах, что позволит снизить заболеваемость воспитанников.

Главным союзником в работе по закаливанию детей младшего дошкольного возраста являются родители. Нам было необходимо доказать, что без их участия нам просто не добиться высокого результата. Только родитель является лидером для ребенка и самым ярким примером.

Проведенная работа на базе детского сада №30 «Улыбка» п. Кипень показала, что закаливание как средство оздоровления детей дошкольного возраста является эффективным, использование которого позволяет укреплять здоровье детей и снижать заболеваемость.

#### Список литературы

1. Голубева Л. Г. Закаливание малыша. – М.: Просвещение, 2007.
2. Лавриненко Г. В. Гигиенические основы закаливания детей и подростков. – Минск: БГМУ, 2007.
3. Ткаченко И.В. Закаливание организма, его значение для укрепления здоровья человека [www.razlib.ru/medicina/bezopasnost\\_zhiznedjatelnosti/p4.php](http://www.razlib.ru/medicina/bezopasnost_zhiznedjatelnosti/p4.php) (02.09.2020)

Анкета для родителей

1. Часто ли болеет ваш ребенок?  
а) совсем не болеет б) редко болеет в) часто болеет.
2. Знаете ли Вы физические показатели вашего ребенка?  
а) да б) нет в) частично.
3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?  
а) соблюдение режима б) полноценный сон в) достаточное пребывание на свежем воздухе г) здоровая гигиеническая среда д) благоприятная психологическая атмосфера е) физические занятия ж) закаливающие мероприятия.
4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?  
а) облегченная форма одежды на прогулке б) облегченная одежда в группе в) обливание ног водой комнатной температуры г) хождение босиком д) прогулка в любую погоду.
5. Знаете ли Вы как укрепить здоровье ребенка?  
а) да б) нет в) частично.
6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?  
а) постоянно б) частично в) очень редко г) не занимается.
7. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?  
а) да б) частично в) затрудняюсь ответить г) нет.
8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?  
а) на море б) дома в) в санатории г) в деревне д) другое \_\_\_\_\_
9. Как ваш ребенок проводит досуг?  
а) у бабушки б) гуляет вместе в) смотрит телевизор, компьютер г) с друзьями.
10. Откуда Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?  
а) из специальных книг б) из средств информации в) из беседы г) в детском саду.
11. Вы прививаете здоровый образ жизни своему ребенку?  
а) да б) нет в) затрудняюсь ответить.
12. Если Вы прививаете ЗОЖ, каким образом?  
а) с помощью бесед б) личным примером в) совместно.
13. Нужна ли помощь детского сада?  
а) да б) частично в) нет.