

Здоровьесберегающая среда как средство благополучной адаптации детей к детскому саду

ФИО: Федорова Людмила Егоровна

Занимаемая должность: старший воспитатель

Место работы: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад «Ньургуйун» с. Харбала-1 Муниципального образования «Чурапчинский улус (район)» Республики Саха (Якутия) РФ

Почтовый адрес: 678685, Республика Саха (Якутия), муниципальный район Чурапчинский улус, село Харбала 1-я.

Контактный телефон: 8(924)7632034

E-mail: lfedorova3006@mail.ru

Аннотация: статья раскрывает содержание деятельности по укреплению и сохранению здоровья воспитанников МБДОУ «ЦРР – детский сад "Ньургуйун" с. Харбала I Чурапчинского улуса. При реализации основной образовательной программы для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, педагогами широко используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий, которые способствуют полноценному и гармоничному развитию личности каждого ребёнка.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительная работа, сенсорная комната, консультативный пункт, ранний возраст.

Annotation: the article reveals the content of activities to strengthen and preserve the health of children of the MBPEI (Municipal Budget Preschool Educational Institution) CHDC(Child Development Center) kindergarten "Nyurguyun" of the village Kharbala 1st, Churapchinsky district. When implementing the main educational program to ensure a comprehensive approach to the protection and improvement of the health of children, required by the FSEI (Federal State Educational Institution). Teachers widely use various types of modern health-saving technologies, which contribute to the full and harmonious development of each child's personality.

Keywords: health-saving technologies, physical culture and health-improving work, sensory room, consultation point, early age.

В настоящее время одной из наиболее глобальных проблем является состояние здоровья детей. Самая главная задача педагогов дошкольных образовательных учреждений вырастить крепкого, здорового ребенка. Поэтому одной из приоритетных направлений нашего ДОУ является сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающая среда в нашем детском саду – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

В ДОУ созданы все условия для сохранения и укрепления здоровья детей: полностью оснащенный медицинский блок, кабинет психолога, кабинет логопеда, физкультурный зал площадью 100 кв.м., сенсорная комната «Здоровейка», комната консультативного пункта «Мамалыш». Во всех возрастных группах имеются спортивные уголки.

Также органично в интерьер фойе вписалась и стала украшением нашего детского сада здоровьесберегающая экозона, которая позволяет ребенку почувствовать себя максимально приближенной к природе, полюбоваться красивым пейзажем, расслабиться. Уголок является просветительской, игровой, учебной зоной и зоной отдыха для детей и их родителей.

С 2016 года в помощь детям, посещающим и не посещающим детский сад и их родителям на базе детского сада, функционирует консультативный пункт «Сарданалаах аартык».

Здоровье населения начинается в первую очередь с матерей, ждущих ребёнка. Поэтому работа консультативного пункта начинается со школы будущих матерей «Цветок жизни», цель которой повышение родительской компетентности, оптимизация отношений «мать-дитя», гармонизация семейных отношений в период ожидания ребенка. В работе с будущими матерями педагогами используются элементы программы формирования психологической готовности к материнству «Счастливая мама – счастливый малыш» (Ю.К. Абдрахманова, Р.В. Овчарова), элементы комплексной программы «Глория» (авторы В.В. Абрамченко, Н.П. Коваленко), метод музыкального стимулирования плода и новорожденного «Сонатал» Л.М. Лазарева, хомусотерапия, сказкотерапия, арттерапия, релаксация и тренинги. Реализует эти технологии педагог-психолог в сотрудничестве с музыкальным руководителем и педагогом дополнительного образования по изобразительной деятельности.

Второе направление консультативного пункта – психолого-педагогическое сопровождение родителей с детьми от 2 мес. до 1 года «Беби-сенсор». В

«Беби-сенсоре» воспитатели детей ранней группы проводят для родителей консультации, развивающие игры, игровой массаж, музыкотерапию, релаксацию, по запросу выезжают на дому. Основная цель этих методов работы состоит в создании позитивного настроения эмоционального благополучия и гармоничного психологического самочувствия ребёнка в ситуации общения с окружающим миром.

И третье направление консультативного пункта – это центр игровой поддержки «Первые шаги» для детей от 1 года до 3 лет. Образовательная деятельность реализуется по авторской программе детского сада «Здоровый ребенок». Цель программы: создание благоприятных условий социальной адаптации ребенка в условиях дошкольного учреждения, способствующие повышению его адаптационных возможностей, необходимых для сохранения здоровья.

Для этого в детском саду создана развивающая сенсорная комната «Здоровейка». Это помещение с максимально комфортной и безопасной обстановкой, наполненное разнообразными стимулами для исследования окружающего пространства ребенком.

Уникальное оборудование, которым обеспечена сенсорная комната, оказывает оптимальное комплексное воздействие на нервную систему и все органы чувств, создает ощущение полной безопасности и радостное настроение.

В этой комнате ребенок не подвергается никаким давлениям извне и ощущает себя в полной безопасности, что способствует развитию психических процессов, органов чувств, вестибулярного аппарата и коррекции личностных особенностей. Кроме того, сенсорная комната обеспечивает быстрое становление эмоционально-положительного контакта между ребенком и взрослым, что повышает уровень доверия и уважение ребенка ко взрослому и настраивает его на эффективную результативную работу. С этой целью в комнате были созданы зоны «Звёздное небо», «Морское дно» и «Сказочный мир».

Игровые и релаксационные оборудования активизируют и развивают память, мышление, восприятие, творческий потенциал ребенка, стимулируют сенсорную чувствительность и мелкую моторику, побуждают к познанию и исследованию окружающего мира, успокаивают и улучшают засыпание, уменьшают избыточную активность, снимают стресс, понижают утомляемость, снижают агрессию и конфликтность, помогают справиться с навязчивыми детскими страхами.

Особенностью сенсорной комнаты являются «волшебные» и сказочные эффекты объёмных предметов, света и звука, ощущений и ароматов, нежные звуки успокаивающей музыки, к которому прилагаются записи звуков природы, классической и колыбельной музыки «Сонатал», хомуса для музыкального сопровождения игр, упражнений и релаксаций.

Различные мягкие модули: «сухой бассейн» способствует освоению и совершенствованию двигательных навыков, удовлетворяет потребность ребенка в гармоничных движениях, стимулирует его поисковую и творческую активность, снижает уровень психоэмоционального напряжения. Мягкое покрытие пола, пуфики, подушки оказывают приятное расслабляющее действие, обеспечивают возможность удобной позы и мягкую поддержку.

Напольные сенсорные дорожки, воздействуя на рецепторы стопы, стимулируют внутренние органы, способствуют профилактике плоскостопия, закаливанию организма, оказывают оздоровительный эффект.

Уникальность комнаты в том, что все оборудования и материалы изготовлены добрыми, умелыми и старательными руками сотрудников детского сада. Они апробированы и распространены на улусных семинарах Чурапчинского улуса, республиканских курсах ИРОиПК по ФГОС.

Кроме различных оздоровительных режимов, комплекса закаливающих мероприятий, физкультурных занятий, организации рационального питания, медико-профилактических работ с детьми и родителями и других традиционных

мероприятий, нашими педагогами широко применяются занятия с использованием нетрадиционных методик, такие как логоритмика, психогимнастика, сказкотерапия, цветотерапия, кинезиологическая гимнастика и другие. Также ими реализуется проект «Здоровое питание – здоровый ребенок», который был удостоен Гранта управления образования Республики Саха (Якутия).

Вместе с тем, такие темы самообразования и проекты педагогов как: «Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста», «Сказкотерапия как средство развития эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста», «Хатка-йога для дошкольников», «Игры-упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста», «Босиком по дорожке здоровья», «Цветотерапия как средство воздействия на психоэмоциональное состояние дошкольника», «Алгыстаах хамсаныы кыыс обону иитиигэ суолтата», «Ус мас бутэй куруе (столбовая изгородь в три жерди) как тренажер для развития физических качеств детей дошкольного возраста» тоже распространены на улусных, республиканских мероприятиях и всероссийских конкурсах профессионального мастерства.

Также по сохранению физического и психологического здоровья работников проводятся мероприятия, направленные на развитие культуры здоровья всех работников детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Для педагогов старший воспитатель и педагог-психолог проводят занятия и тренинги профессионального выгорания, для поддержки формы и мышечного тонуса инструктор по физической культуре Владимирова Е.А. для желающих проводит гимнастику тела, для снятия напряжения в течение рабочей недели воспитатель Кривошапкина М.В. проводит кружок по сахаэтнофитнесу «Алгыстаах хамсаныы».

В 2016 году издано учебно-методическое пособие воспитателя младшей группы Никифоровой Ульяны Петровны «Здоровьесберегающая игровая деятельность в условиях реализации ФГОС дошкольного образования» для педагогов и родителей детского сада (АОУ РС (Я) ДПО "ИРОиПК им. С.Н. Донского-II, МБДОУ ЦРР – д/с «Ньургуйун» с.Харбала 1 МО «Чурапчинский улус (район)»; /[Новгородова А.И., Никифорова У.П.]. – Якутск: Изд-во АОУ РС (Я) ДПО ИРО и ПК, 2016. – 96 с.).

На опыте работы Ульяны Петровны в 2018 году на базе детского сада был проведен курс повышения квалификации ИРОиПК РС(Я) для педагогов по теме «Здоровьесберегающие технологии: культура здоровья в условиях реализации ФГОС ОУ и ДО», а в 2019 году под сериями «Лечебная педагогика» и «Эко-педагогика» вышло второе издание пособия «Сенсорная комната «Здоровейка» («Уоскулан») как здоровьесберегающая среда» (АОУ ДПО РС (Я) ДПО "ИРОиПК им. С.Н. Донского-II, МБДОУ ЦРР – д/с «Ньургуйун» с.Харбала 1 МО «Чурапчинский улус (район)»; /[Новгородова А.И., Никифорова У.П.]. – Якутск: Изд-во ИРО и ПК им. С.Н. Донского-II, 2019. – 92 с.).

Таким образом, физкультурно-оздоровительная деятельность детского сада начинается с самого раннего возраста и опирается на природные свойства двигательной активности ребёнка, стремится к повышению качественных характеристик физических данных, воспитанию навыков заботы о здоровье и формированию физической культуры воспитанников. Анализ адаптации детей к детскому саду от 1 до 3 лет показал высокий % детей с легкой и средней степенью адаптации и уровнем эмоционального благополучия, а уровень заболеваемости детей в последние годы снизился. И конечно же применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, улучшает и сохраняет соматические показатели здоровья дошкольников.

Список литературы:

1. Здоровьесберегающая игровая деятельность как средство благополучной адаптации к детскому саду детей раннего и младшего дошкольного возраста в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования./ АОУ РС (Я) ДПО "Институт развития образования повышения квалификации имени С.Н. Донского-П, МБДОУ ЦРР Детский сад "Ньургуйун"с. Харбала - ИМО"Чурапчинский улус"/[Новгородова А.И., Никифорова У.П., Захарова С.Е.]. – Якутск: Изд-во АОУ РС (Я) ДПО ИРО и ПК, 2016. - с.
2. Сенсорная комната «Здоровейка» («Уоскулан») как здоровьесберегающая среда в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. / АОУ РС (Я) ДПО "Институт развития образования и повышения квалификации имени С.Н. Донского-П, МБДОУ ЦРР Детский сад "Ньургуйун" с. Харбала - ИМО "Чурапчинский улус" / [Новгородова А.И., Никифорова У.П., Захарова С.Е.]. – Якутск: Изд-во АОУ РС (Я) ДПО ИРО и



