



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ №131

_____ Г.Т.Мухаметзянова

Профилактика заболеваний и оздоровления обучающихся на 2024-2025 учебный год

В современном образовании одной из ключевых целей является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, дошкольные организации уделяют особое внимание здоровьесберегающим технологиям, направленным на поддержание эмоционального благополучия детей.

МАДОУ «Детский сад №131» обеспечивает воспитательно-образовательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ходе образовательной деятельности, прогулок и режимных процессов ежедневно используются здоровьесберегающие технологии. Наша цель — подготовить воспитанников детского сада, которые не только обладают основами здорового образа жизни, но и испытывают в нём потребность.

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста требует создания мотивации, обучения и привития навыков. Педагоги детского сада используют разнообразные средства и методы для оздоровления воспитанников и профилактики заболеваний, один из них – это правильно **организованная развивающая предметно-пространственная среда**, которая играет важную роль в этом процессе. Она должна быть развивающей, разнообразной, динамичной и полифункциональной.

Важным фактором является влияние **примера взрослых**, особенно родителей и воспитателей. Ребёнок подражает им, переживает вместе с ними различные события повседневной жизни и принимает на веру нормы и принципы здорового образа жизни. **Взаимодействие семьи и детского сада** обогащает воспитательную атмосферу и способствует формированию здорового образа жизни у дошкольников.

Задачи здоровьесберегающих технологий в МАДОУ №131:

1. Обеспечение условий для физического и психологического благополучия всех участников воспитательно-образовательного процесса
2. Формирование доступных представлений и знаний о здоровом образе жизни, физических упражнениях и их гигиенических требованиях
3. Реализация системного подхода к развитию жизненно важных двигательных навыков и способностей детей
4. Формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Предоставление всесторонней помощи семьям в обеспечении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни

Виды здоровьесберегающих технологий в МАДОУ №131:

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании включают в себя несколько технологий, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей, их физическое и психологическое развитие, а также на формирование здорового образа жизни.

1. Медико-профилактические технологии

Технологии в дошкольном образовании, которые ориентированы на поддержание и улучшение здоровья детей при участии медицинского персонала дошкольной образовательной организации. Эти технологии соответствуют медицинским требованиям и нормам, включают в себя мониторинг здоровья детей, разработку рекомендаций по оптимизации здоровья, контроль за питанием, физическим развитием и закаливанием, организацию профилактических мероприятий, а также создание здоровьесберегающей среды в учреждении.

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

2. Физкультурно-оздоровительные технологии

Представляют собой методы, направленные на развитие физических качеств, двигательной активности и укрепление здоровья дошкольников. Эти методы включают в себя: закаливание, дыхательную гимнастику, массаж, профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки, а также воспитание привычки к ежедневной физической активности и заботе о здоровье.

- Физкультурные занятия с инструктором
- Двигательный режим (смена деятельности)
- Динамические паузы, физкультминутки
- Закаливание
- Гимнастика (утренняя, артикуляционная, корригирующая, для глаз, дыхательные упражнения)
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники и др.

3. Здоровьесберегающие образовательные технологии

Технологии, которые направлены на сохранение здоровья в детском саду и фокусируются на формировании валеологической культуры у дошкольников. Основная цель – чтобы дети осознавали важность здоровья и жизни, усваивали знания о здоровье, развивали умения заботиться о нем, и приобретали компетентность в области здорового образа жизни и безопасного поведения.

Эти технологии выделяют в три подгруппы:

- 1. Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- Динамические паузы – короткие перерывы во время занятий длительностью от 2 до 5 минут, проводятся в качестве профилактики утомления, включая гимнастику для глаз, дыхательные упражнения и другие виды активности в зависимости от типа занятия
- Подвижные и спортивные игры – являются частью физкультурных занятий, проводятся на улице или в групповой комнате для детей всех возрастов, включая игры малой, средней, и высокой подвижности
- Релаксационные упражнения – проводятся в подходящем помещении, в зависимости от состояния детей, могут включать в себя дыхательные гимнастики, медитации и другие методы релаксации
- Пальчиковая гимнастика – проводится в течение дня, особенно во время обучающих занятий, для развития мелкой моторики и координации движений.
- Гимнастика для глаз – проводится несколько раз в день для снятия напряжения с глаз и улучшения зрения. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
- Бодрящая гимнастика – проводится после дневного сна для пробуждения организма и подготовки к активной деятельности.
- Корректирующая гимнастика – применяется в различных физкультурно-оздоровительных занятиях, форма проведения зависит от целей и возраста детей. Подходит для детей с нарушениями осанки.
- Ортопедическая гимнастика – также используется в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Рекомендована детям с плоскостопием, а также для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Организация спортивных праздников и соревнований: развитие интереса к физической активности и спорту.
- Проведение экскурсий и прогулок на свежем воздухе: укрепление здоровья детей через активное движение и общение с природой.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурные занятия – проводятся 2 раза в неделю в спортивном и один раз в неделю на улице. Продолжительность занятий зависит от возраста детей: для раннего возраста – 10 минут, для младшего – 15 минут, среднего – 20 минут и старшего – 25-30 минут. Перед началом занятия необходимо проветрить помещение.
- Проблемно-игровая деятельность – проводится в свободное время во второй половине дня, продолжительность занятий не ограничена. Занятие можно провести незаметно для ребенка, включив педагога в игровую деятельность.
- Коммуникативные игры – проводятся 1-2 раза в неделю по 30 минут со старшего возраста, состоят из бесед, этюдов и игр разной степени подвижности, занятий рисованием, лепкой и т.д.
- Занятия из серии «Здоровье» – проводятся 1 раз в неделю для старшего возраста, могут включать беседы о здоровье, упражнения для укрепления здоровья и т.д.
- В утренние часы рекомендуется проводить точечный самомассаж. Это особенно полезно в преддверии эпидемий, то есть в осенний и весенний периоды, и может проводиться в любое время суток. Важно соблюдать специальную методику. Это особенно полезно для детей, страдающих от частых простуд и заболеваний дыхательных путей.

- Чтение книг и просмотр мультфильмов о здоровье: расширение кругозора детей в области здорового образа жизни.
- Организация встреч с медицинскими работниками: знакомство детей с работой врачей и профилактикой заболеваний.
- Оформление информационных стендов и уголков здоровья: предоставление информации о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний.
- Сотрудничество с родителями: привлечение родителей к участию в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни у детей.

3. Коррекционные технологии

- Технологии музыкального сопровождения могут использоваться в различных формах физической активности, либо в виде отдельных занятий 2-4 раза в месяц. Они предназначены для дополнения других методов, помогают снять стресс, улучшить настроение и т.д.
- Занятия сказкотерапией проводятся 2-4 раза в месяц. Они используются для психологической, терапевтической и образовательной работы..
- Технологии использования цвета могут быть применены во время образовательной деятельности, также правильное цветовое оформление интерьера группы помогает снять напряжение и улучшить эмоциональное состояние детей.

Все мероприятия включены в Образовательную программу Дошкольного образования и программу воспитания дошкольников.

4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

Технологии, которые направлены на обеспечение социально-психологического благополучия ребенка, фокусируются на поддержании психического и социального здоровья дошкольников. Основная цель – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического состояния ребенка во время взаимодействия с другими детьми и взрослыми в детском саду и дома.

- Создание комфортной предметно-развивающей среды, отвечающей возрастным особенностям детей во всех группах.
- Применение методов арт-терапии (рисование, лепка, музыка) для снятия психоэмоционального напряжения и развития творческих способностей.
- Использование релаксационных техник (дыхательные упражнения, мышечное расслабление) для снижения уровня тревожности и повышения адаптивных возможностей ребёнка.
- Организация комплекса мероприятий для комфортной адаптации вновь прибывших воспитанников.
- Внедрение в образовательный процесс игр и упражнений для развития эмоционального интеллекта воспитанников и сотрудников детского сада.
- Организация игровых комнат и уголков уединения для возможности ребёнка отдохнуть и восстановить силы.
- Проведение психологических консультаций и тренингов для педагогов и родителей по вопросам поддержки и развития социально-психологического благополучия детей.

5. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов

Эти технологии ориентированы на развитие здоровой жизненной культуры среди педагогов, включая культуру профессионального здоровья, и стимулирование интереса к здоровому образу жизни.

- организация спортивных мероприятий и праздников;
- проведение экскурсий и прогулок на свежем воздухе;
- сотрудничество с медицинскими работниками и специалистами в области здоровья;
- проведение мастер-классов, семинаров, консультаций.

Принципы закаливания в МАДОУ «Детский сад №131»

Закаливание является важным элементом системы физического воспитания детей и способствует тренировке защитных механизмов организма, повышая его устойчивость к постоянным изменениям окружающей среды. Положительный эффект от закаливающих процедур возможен только при их комплексном использовании и соблюдении определенных принципов.

Каждая закаливающая процедура должна быть включена в общий комплекс мероприятий, проводимых в дошкольной организации. Для этого в МАДОУ «Детский сад №131» ежегодно обновляется индивидуальный план закаливания для каждой возрастной группы с учетом состояния здоровья детей. План составляется на один год.

План согласовывается с медицинским работником и утвержден Заведующим детским садом.

Итак. Здоровьесберегающие технологии должны способствовать оздоровлению и формировать у детей мотивацию к ведению здорового образа жизни, что поможет обеспечить гармоничное развитие каждого ребенка. Привитие ценностного отношения к здоровью и обучение его сохранению и укреплению с раннего возраста является одной из основных задач современного образования.