Модель сохранения здоровья дошкольников в условиях Крайнего Севера

(Методические рекомендации)

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни в условиях Крайнего Севера были и остаются первостепенной задачей каждого воспитателя. Планомерное сохранение и развитие здоровья в условиях ДОУ можно осуществлять по нескольким направлениям:

1. Лечебно – профилактическое (фито; витамино; фитонцидная терапия; мази, отвары).

2. Обеспечение психологической безопасности ребенка (психически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физической и интеллектуальной нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации, психогимнастика в режиме дня, применение необходимых средств и методов.

3. Оздоровительная направленность воспитательно – образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет его индивидуальных возможностей и интересов, создание условий для самореализации и т. д.

4. Формирование валеологической культуры ребенка (знание о здоровье, умение сберегать, поддерживать, и сберегать его).

Примерные этапы работы для сохранения и развития здоровья детей.

1. Анализ исходного состояния здоровья. Он включает: регулярный осмотр детей медсестрой и врачом, определение уровня психомоторного развития, группы ЧБД, детей с хроническими заболеваниями. Проведение диагностики общей физической подготовки и их валеологических умений и навыков. Вести тетрадь здоровья детей и диагностические карты состояния физического и двигательного развития детей. Комплексная диагностика позволяет спроектировать «Индивидуальный маршрут развития ребенка».

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ. Чтобы его обеспечить необходимо:

Для разных категорий детей использовать отдельные формы работы.

Разработать оздоровительные режимы совместно с врачом, старшей медсестрой. (Для групп ЧБД; ослабленных после перенесенного заболевания, имеющих ту или иную патологию; для детей с хроническими заболеваниями на период полярной ночи, на время каникул, в летний период).

Разработать свою систему закаливающих мероприятий, исходя из индивидуальных особенностей детей группы.

Кроме традиционной двигательной активности обязательно включать в воспитательно – образовательный процесс современные технологии оздоровления и профилактики. **Примерный план организации здоровьесбережения на учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Использование оздоровительных режимов | - Для групп ЧБД  - Ослабленных после перенесенного заболевания.  - Имеющих, ту или иную патологию.  - Для детей с хроническими заболеваниями на период полярной ночи.  - на время каникул. |  |
| Использование комплексов закаливающих мероприятий | Водное: с массажем стоп – солевая дорожка, обливание ног прохладной водой, обширное умывание, обтирание влажным полотенцем.  Воздушное: нахождение в группе в облегченной одежде и обуви, сухое обтирание полотенцем (массажерами), физическая культура в облегченной одежде, продолжительное пребывание на свежем воздухе.  БОСОХОЖДЕНИЕ в помещении.  БОСОХОЖДЕНИЕ по земле.  Индивидуальная программа закаливания на согласовании с родителями. | Для детей с 1 группой здоровья.    Для ЧБД  Для всех детей.            Для ЧБД |
| Включение в воспитательно – образовательный процесс технологий оздоровления и профилактики | -Пятиминутки здоровья, пальминг для глаз.  - Двигательные переменки  - Мини – походы  Традиция: проведение недели здоровья  Физкультурно-спортивные праздники  Ритмическая гимнастика  Самомассаж – как элемент бодрящей гимнастики. | Индивидуальная работа между занятиями, на прогулке (например – пятница), в каникулы, в зале, на улице 1 раз в неделю |
| Формирование навыков безопасного поведения | - Профилактика травматизма  - Противопожарная безопасность  - Безопасность при возникновении ЧС |  |

Используя модель сохранения здоровья детей, можно выйти на следующие конечные результаты:

1. Внедрить научно – педагогические подходы к организации работы по сохранению здоровья детей.

2. Создать здоровьесберегающие образовательное пространство в группе.

3. Сформировать у детей основы валеологического сознания.

4. Обеспечить программный уровень развития движений и двигательных способностей.

5. Улучшить соматические показатели здоровья детей.

Образец составления индивидуального маршрута оздоровления.

**Индивидуальный маршрут оздоровления Димы С. 17. 12 2010 г. Р. Возраст 3 г. 2мес. ЧБД (часто, длительно болеющий).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Диагностика здоровья на начало года** | **Программа оздоровления** | **Показатели на конец года** |
| 1. Дима С. в 2013 году болел 4 раза: 2 - ОРЗ, 2 – ОРВИ  2 группа здоровья, ЧБД.  2. Осмотрен узкими специалистами.  Диагноз - плоскостопие.  3. Навыки по основным видам движения среднее. Отстает в метании, лазании.  4. Родители ознакомлены с результатами диагностики, согласны сотрудничать с детским садом по оздоровлению ребенка (посещать мероприятия). | 1. Гибкий режим дня:  - приход в детский сад не раньше 8 часов.  - выход на прогулку во второй подгруппе.  - приход с прогулки с первой подгруппой или на 15 минут раньше других.  - подъем после сна одним из последних.  - уход домой в 17 часов.  2. Закаливающие процедуры: - Водное: обширное умывание.  Воздушное: сухое обтирание полотенцем.  - Босохождение в помещении не более 3 – х минут, постепенно увеличивая время.  3. Физкультурно-оздоровительная работа:  - уменьшить общую физическую нагрузку.  - индивидуальные занятия по развитию стопы ног.  - «Игры вдвоем» - с мячом;  Подвижные игры, упражняющие в лазании; воспитание смелости.  «Игры вдвоем» на свежем воздухе.  4.Участие родителей в клубе «Неболейка». |  |

По такому же образцу составляются индивидуальные маршруты оздоровления для детей:

1. С хроническими заболеваниями на период полярной ночи.

2. На время каникул (например, для детей, которых рано приводят и поздно забирают).

Для них в программу оздоровления включить:

* Мероприятия, снижающие психо – эмоциональную перегрузку: смехотерапия, музыкотерапия, психогимнастика.
* Правильное чередование деятельности и отдыха.
* Обогащение опыта по играм (во что данный ребенок любит играть).

3. Ослабленных после перенесенного заболевания (например: пневмония, кишечная инфекция, отит и т. д.).