

## Комплексная модель сопровождения детей раннего и дошкольного возраста в области укрепления и сохранения здоровья

На протяжении многих лет в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Загадка» (далее МАДОУ «ДС «Загадка») эффективно реализуется комплексная модель сопровождения детей раннего и дошкольного возраста в области укрепления и сохранения здоровья, которая опирается на программу по комплексному формированию личности детей дошкольного возраста, проживающих в климато-географических условиях Крайнего Севера, средствами физического воспитания, разработанную авторским коллективом МАДОУ «ДС «Загадка» города Новый Уренгой под руководством Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, в частности доктора педагогических наук, профессора, заведующего кафедрой дошкольного образования КГУФКСТ Ю. К. Чернышенко, доктора педагогических наук, профессора кафедры дошкольного образования КГУФКСТ В. А. Баландина<sup>1</sup>.

**Методологическую основу** комплексной модели сопровождения детей раннего и дошкольного возраста в области укрепления и сохранения здоровья составляют принципы, при реализации которых учитываются следующие организационно-методические требования, это:

- формирование у детей стойких стимулов к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни;
- освоение детьми интеллектуальных ценностей физической культуры;
- учет физического и психического развития ребенка;
- комплексное формирование личности;
- развитие физических качеств и формирование основных движений у детей с учетом сезонной периодизации;
- организация двигательной активности детей на воздухе и в помещении в периоды неблагоприятных погодных условий;
- учет стандартов физического развития, физической и двигательной подготовленности детей, проживающих в условиях Крайнего Севера;
- учет ведущего вида деятельности;
- развитие и формирование познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы и морально-нравственных свойств личности средствами физического воспитания;
- формирование коммуникативной компетентности средствами физического воспитания;
- физкультурное образование родителей.

Одной из **особенностей** реализации комплексной модели является тот факт, что большое внимание уделяется вопросам **диагностики метеочувствительности, профилактики метеотропных реакций и повышения общей резистентности организма детей.**

С целью определения метеочувствительности детей проводится педагогическое наблюдение. В дневнике ежедневно фиксируется (см. табл. 1):

- метеорологические факторы: температура и влажность воздуха; атмосферное давление; перепады температуры и давления в течение дня; скорость ветра; количество осадков; сила геомагнитных и электромагнитных возмущений;

---

<sup>1</sup> Комплексное формирование личности детей дошкольного возраста, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера, средствами физического воспитания: программа для педагогических работников системы дошкольного образования / Ю.К. Чернышенко и др. – 1, 2 части. – Новый Уренгой, 2012.



Периоды характеризуются продолжительностью около полутора-двух месяцев (кроме «Летнего») стабилизацией показателей двигательной активности в «осеннем», «полярной ночи» и «весеннем периодах», снижением в периоде «входа в полярную ночь» и повышением в периодах «выхода из полярной ночи» и «Летний» (см. табл. 2)<sup>2</sup>:

Таблица 2

**Влияние сезонной периодизации региона Крайнего Севера на физический и психологический потенциал детей дошкольного возраста**

<b>Сезонные периоды</b>	<b>Отрицательное воздействие</b>	<b>Положительное влияние</b>	<b>Рекомендации</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1.«Осенний» (сентябрь, октябрь)</b>	Снижение координационных и скоростных способностей	Высокая физическая и умственная работоспособность. Высокий уровень общей выносливости.	Проведение занятий высокой интенсивности. Постепенное увеличение количества движений аэробной направленности. Основная задача – развитие выносливости, силы и скоростных способностей. Поддержание подвижности в суставах. Моторная плотность – 80-85%
<b>2. «Вход в полярную ночь» (ноябрь и до 10 декабря)</b>	Постепенное снижение физической работоспособности, физических и психических качеств. Резкое снижение объема двигательной активности.		Основная задача – развитие выносливости, силы, гибкости, обучение простейшим легкоатлетическим упражнениям. Преимущественное развитие косых мышц живота, верхних конечностей, задней поверхности бедра. Моторная плотность – 70-75%.
<b>3. «Полярная ночь» (с 11 декабря по 10 февраля)</b>	Резкое снижение физической и умственной работоспособности, практически всех физических и психических качеств. Наблюдается	Возрастает абсолютная динамометрическая сила.	Давать упражнения, не требующие напряжения зрения. Включать упражнения, профилактирующие нарушение зрения. Основная задача – повышение уровня ловкости, гибкости и

<sup>2</sup> Комплексное формирование личности детей дошкольного возраста, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера, средствами физического воспитания: программа для педагогических работников системы дошкольного образования / Ю.К. Чернышенко и др. – 1, 2 части. – Новый Уренгой, 2012– С.33-34.

	естественная гиподинамия.		быстроты. Моторная плотность – 60-65%.
<b>4. «Выход из полярной ночи» (с 11 февраля по 1 марта)</b>	Продолжают снижаться параметры общей и скоростной выносливости, ловкости. Отмечается общий авитаминоз и низкий гемоглобин. Продолжает ухудшаться физическая и умственная работоспособность. Снижается произвольность основных психических процессов.		Основная задача – снятие психического напряжения, развитие ловкости, гибкости, сохранение устойчивого интереса к занятиям по физической культуре. Расширение социальных контактов через командные подвижные игры. Моторная плотность – 65-70%.
<b>5.«Весенний» (с марта по 15 мая)</b>	Низкие показатели развития основных физических качеств.	Постепенная стабилизация работоспособности. Наблюдается самый высокий уровень сформированности основных движений.	Основная задача – развитие быстроты, ловкости, гибкости. Осторожно давать упражнения на выносливость. Максимально использовать благоприятные погодные условия, проводить больше времени на воздухе. Интенсивность занятий постепенно увеличивать. Моторная плотность - 70-75%.
<b>6. «Летний» (с 16 мая по сентябрь)</b>	Понижение уровня сформированности основных двигательных навыков.	Повышение уровня развития практически всех физических качеств, умственной работоспособности, психических процессов и эмоционального фона детей.	Основная задача – максимальное увеличение самостоятельной двигательной активности детей, в процессе которой развитие всех основных физических качеств.

В соответствии с выявленными отрицательным и положительным влиянием сезонных периодов года на физическое и психическое состояние детей нами предлагается использование подвижных игр с различной психофизической нагрузкой и интенсивностью, которые представлены (см. табл. 3)<sup>3</sup>:

<sup>3</sup> Комплексное формирование личности детей дошкольного возраста, проживающих в климатогеографических условиях Крайнего Севера, средствами физического воспитания: программа для педагогических работников системы дошкольного образования / Ю.К. Чернышенко и др. – 1, 2 части. – Новый Уренгой, 2012– С.35.

**Использование подвижных игр с различной психофизической нагрузкой и интенсивностью в сезонные периоды года**

Сезонные периоды	Группа психофизической нагрузки и интенсивности
первый «Осенний»	2
второй «Вход в полярную ночь»	1
третий «Полярная ночь»	2
четвёртый «Выход из полярной ночи»	1
пятый «Весенний»	3
шестой «Летний»	3

**\*Примечание:** 1 группа – подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой и интенсивностью, 2 группа – игры с умеренной психофизической нагрузкой и интенсивностью, 3 группа – игры с тонизирующей психофизической нагрузкой и интенсивностью.

**\*Примечание:**

**В программе по комплексному формированию личности нами:**

- представлено примерное планирование подвижных игр, даны методические указания по их организации и проведению, направленных на развитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы средствами подвижных игр; сформированность морально-нравственных свойств личности и развитие мотивационно-потребностной сферы средствами физического воспитания;

- приводятся теоретические сведения развития всех сфер личности детей и особенности их формирования в дошкольном возрасте (в программе представлены только те характеристики личности, по которым проводилась диагностика, оценка и подбирались игры для их развития);

- представлена методика диагностики и система оценки уровня развития каждого процесса и качества во всех возрастных периодах, а также представлена совместная физкультурно-спортивная деятельность родителей и детей, направленная на комплексное формирование личности ребенка в условиях семейного воспитания;

- представлены **в программе здоровьесберегающие технологии и методики**, которые прошли экспериментальную апробацию и внедрены в деятельность педагогических коллективов многих дошкольных образовательных учреждений города (**приложение 3**).

**Таким образом**, все проводимые в МАДОУ «ДС «Загадка» оздоровительные мероприятия эффективно способствуют снижению заболеваемости воспитанников. А постоянное поддержание организма в состоянии повышенной активации – лучший способ профилактики адаптационных нарушений у детей, проживающих на Севере.

Забота о здоровье детей в процессе обучения и воспитания представляется актуальной педагогической задачей муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Загадка» (далее МАДОУ «ДС «Загадка»). Как и многие детские сады города Новый Уренгой, в МАДОУ «ДС «Загадка» проводятся различные **оздоровительно-физкультурные мероприятия**, это и:

- *ежедневный прием детей на улице* (в зависимости от погодных условий);
- *реализуется система двигательной деятельности* это и (ежедневная утренняя гимнастика; физкультурные занятия в спортивном зале и на воздухе; если погодные условия не позволяют выйти на улицу, организуется двигательная активность дошкольников в проветренных групповых помещениях и коридорных помещениях детского сада, в игровом зале; кроме этого проводятся занятия в бассейне; широко применяются подвижные игры, спортивные праздники и физ. досуги совместно с семьями воспитанников, которые с удовольствием посещают родительский клуб «Здоровейка», организованный инструктором физической культурой Осиповой Н.А.; на занятиях разной направленности педагоги постоянно используют динамические паузы, физические минутки, а также элементы дыхательных и зрительных упражнений;

- после занятий двигательной активностью проводится обширное умывание по методике В.Г.Алямовской, а в первом младшем возрасте – элементы обширного умывания; педагогами используются также закаливающие процедуры перед сном и после сна; для обеспечения здорового сна детей обеспечивается приток свежего воздуха в спальное помещение, посредством проветривания соседнего. Применяется индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;

- если не позволяют погодные условия, то организуется прогулка, которую дети очень любят в зимний сад нашего дошкольного учреждения;

- важным является также организация питьевого режима для детей и организация *рационального питания*; после каждого приема детьми пищи обязательным является полоскание рта (в группе раннего возраста полоскание рта после приема пищи начинают со второго полугодия); Для детей 3 лет (младшая группа) полоскание рта проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи; в средней (4 года), старшей (5 лет) и подготовительной (6 лет) группах – полоскание горла после завтрака водой комнатной температуры.

- уделяется большое внимание созданию условий для реализации *системы психологической поддержки* (оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы, психогимнастика, уголки уединения в группах и психологической комфортности).



**Здоровьесберегающие технологии и методики, используемые в системе  
физкультурно-оздоровительной работы  
МАДОУ «ДС «Загадка»**

1. **Методика профилактики метеотропных реакций и повышения общей неспецифической резистентности организма** - позволяет средствами физического воспитания профилактировать отрицательное воздействие климато-погодных факторов на формирующийся организм дошкольников, определены критические величины температурного режима для прогулок дошкольников в наших климатических условиях. Суть данной методики заключается в том, что в обычные дни организм детей поддерживается в режиме повышенной двигательной активации, а в неблагоприятные по метеоусловиям дни двигательная нагрузка снижается, что подкрепляется комплексом оздоровительных и профилактических мероприятий.

2. **Технология подготовки детей к обучению в начальной школе средствами физического воспитания** - обеспечивает возможность повысить уровень готовности детей к обучению в школе, основываясь на принципах здоровьесберегающей педагогики, используя для этого подвижные игры, способствующие развитию основных психических процессов, сопряженно с двигательными навыками. Подвижные игры подобраны с учетом сенситивных периодов, взаимосвязи развития психических процессов с успешностью обучения и половозрастных особенностей дошкольников.

3. **Использование технологии развития эмоционально-волевых свойств личности детей 3-6 лет средствами подвижных игр** позволяет сформировать у воспитанников умения различать и понимать свое эмоциональное состояние и состояние окружающих их людей; формировать представления о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слово), а так же совершенствовать способности к управлению чувствами и эмоциями.

4. Добиться успехов в формировании нравственного воспитания, повышении социальной культуры позволяет **технология формирования морально-нравственных качеств личности средствами физического воспитания**, реализация которой позволяет в процессе проведения подвижных игр и спортивных упражнений приобрести воспитанникам такие качества, как взаимное доверие, доброта, открытость, способность к сочувствию, готовность к сотрудничеству. А также повысить уровень информированности педагогов и родителей в области морально-нравственных знаний, эффективных и гуманных методов воспитания ребенка в семье.

5. Применение технологии **формирования мотивационно – потребностной сферы у детей дошкольного возраста в области физической культуры посредством развития двигательного творчества** способствует формированию у воспитанников опыта, который подводит их к построению образно-пластических композиций, то есть к сочинительскому творчеству. В итоге к концу обучения дети старшего дошкольного возраста самостоятельно сочиняют небольшие двигательно-игровые композиции. Они более детально выстраивают двигательные образы, используют их, показывая своеобразную манеру эмоционально-пластичной выразительности и перевоплощения.



Использование в работе дошкольного учреждения данной технологии вызывает потребность и желание у детей заниматься физической культурой, создает положительный психологический настрой на занятия. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. И самое главное – дети с интересом ждут следующего физкультурного занятия.

6. Реализация технологии гармонизации детско-родительских отношений средствами физической культуры позволяет в процессе организации совместной двигательной - игровой деятельности приобрести родителям и детям целостный чувственный опыт партнерского доверительного взаимодействия друг с другом. Такие отношения между взрослыми и детьми в значительной мере положительно влияют на эмоциональный фон между ними, на улучшение здоровья детей и их личностное развитие.

*Айсаля*

(наименование должности  
руководителя организации)



(подпись)

*У. Ч. Тайрагима*

(фамилия, имя, отчество (при наличии)  
руководителя организации или  
индивидуального предпринимателя)