

Из опыта работы воспитателя Носовой Г.С.

«Азбука здоровья»

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей. Развитие детей тесно связано со здоровьем: только здоровый ребенок может правильно, полноценно развиваться.

Целью нашей работы по здоровьесбережению всегда было и будет оздоровление детей, а также создание таких условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни в нашем детском саду реализуется через все виды деятельности детей. Проводится в системе, согласно образовательной программе ДООУ, включающей в себя работу по оздоровлению детей через занятия, игры, режимные моменты, а также взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

Создание системы двигательной активности в течение дня:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально-ритмические занятия (2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно на занятиях);

- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях;
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз в месяц).

2. Дни здоровья (с привлечением родителей) – 1 раз в квартал.

3. Летняя оздоровительная площадка.

Медицинская сестра детского сада организует лечебно-оздоровительную работу, следит за рациональным питанием и вместе с физкультурным руководителем и воспитателями проводит диагностику уровня физического развития. Профилактика заболеваемости включает в себя ароматизацию помещений (чесночные букетики), чесночно-луковые закуски, салаты из свежих овощей и фруктов, использование оксолиновой мази перед прогулками в зимне-весенний период, прививки.

В детском саду стараются выполнять принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие путем соблюдения режима питания и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Широко используются в ежедневном меню продукты, содержащие микроэлементы (йодированное молоко и соль), витамины и растительную клетчатку (салаты), способствующие правильному функционированию процессов пищеварения, селедочные закуски для стимулирования аппетита у детей. Такой подход к детскому питанию позволяет добиваться хорошей прибавки в весе у детей, улучшения их физического развития, повышения иммунологической защиты детского организма.

Упорядочение режима дня, проведение занятий на свежем воздухе, регулярные физкультурные занятия с использованием разнообразного спортивного инвентаря фабрики «Альма», которое приносит детям радость, поддерживает хорошее настроение, побуждает к самостоятельности и абсолютно безопасно для здоровья детей, – все это улучшило качество физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, построенной с учетом возрастных особенностей детей.

Экспериментальная деятельность в детском саду была направлена на:

- содержание здоровьесберегающей деятельности;
- психодиагностику и психокоррекцию в рамках здоровьесберегающей деятельности;
- решение проблемы учебной перегрузки через формирование общеучебных умений;
- формирование основ индивидуально-рационального стиля учебной деятельности;

- экологическое воспитание.

Организация занятий по воспитанию и формированию, сохранению и укреплению здоровья детей предусматривает активную практическую, самостоятельную и интеллектуальную деятельность детей и воспитателя.

Целью работы по организации здоровьесберегающей среды стало повышение школьной готовности детей к усвоению общеучебных умений и их применению для анализа простейших экологических связей «Я - мое поведение – окружающий мир»; развитие экологического стиля мышления, способности детей управлять своими действиями, поведением в интересах собственного развития, здоровья, экологической безопасности окружающей среды, экономного потребления.

В дальнейшем продолжилась экспериментальная работа по тетрадям с новым названием «Учусь учиться» с детьми подготовительной к школе группы. Воспитатели занимались с детьми в течение всего учебного года.

При оценке результатов апробации тетрадей «Учусь в радость» («0») в первый год работы по эксперименту выявилось значительное увеличение результатов работы с детьми по разделам: «Скоро в школу», «Мир, который я вижу», «Мир, который движется», «Я и время», «В мире звуков», «Я - исследователь», «Учусь думать», «Каким я хочу стать». Данные по коррекции знаний увеличились на 17,5%, представления детей – на 27,1%, а умения – на 25,9%. При распределении по группам здоровья также виден положительный результат. По сравнению с прошлым годом увеличилось количество детей первой группы здоровья (практически здоровых) на 9% и уменьшилось количество второй группы на 8,2%, третьей - на 0,9%. Также заметно (к концу года) снизился коэффициент простудных заболеваний. Чтобы подготовиться к занятиям по разделам тетради «Учусь в радость», необходимо было дать детям знания об окружающем мире. Это активизировало работу воспитателей, вызвало интерес и возможность использования тетрадей в учебно-воспитательном процессе. Повышение экологических знаний детей способствовало эффективному развитию связной речи детей и повышению качества подготовки детей к школе.

По результатам исследования психологом ДОУ уровня развития познавательных процессов детей старшей и подготовительной групп выявлено увеличение показателей высокого уровня внимания в среднем на 18%, мышления - на 36,3%, памяти - на 27,3%, восприятия - на 4,5%. Музыкальные занятия частично строились по принципам «Программы формирующего обучения» (Пуляевская О.В., Дзятковская Е.Н. Развитие психических функций дошкольников на музыкальных занятиях - с.106). К практическим задачам, решаемым в рамках предлагаемой программы, относились:

- формирование произвольного поведения ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности;

-организация целенаправленной и планомерной интеллектуальной деятельности;

- развитие плавности движений (общей и мелкой моторики);
- развитие произвольного внимания;
- развитие плавности, мелодичности и эмоциональности речи.

По результатам диагностики музыкального развития (сентябрь 2006г., май 2007г.) было выявлено увеличение высокого уровня развития движений на 7,7%, слушания музыки и певческих навыков - на 7%, ритмического слуха - на 10%.

От родителей детей, которые занимались по тетрадям «Учусь в радость», были получены только положительные отзывы. Дети рассказывали дома, чем они занимались в детском саду и сами повторяли то, о чем они узнали, просили родителей помочь им найти камни с причудливыми рисунками, нарисовать животное и человека. Все 15 детей, выпущенных в 2007 году, с удовольствием пошли в школу, успешно и с интересом обучаются.

Не обошлось и без ошибок. В первый год работы по эксперименту работали без специального плана по тетрадям, просто включали задания из тетрадей в обычные, повседневные занятия с детьми. Не было системы в работе. В следующий учебный год воспитателями подготовительной к школе группы был составлен план работы по тетрадям «Учусь учиться».

План работы предусматривал выполнение заданий по разделам на познавательных, музыкальных и физкультурных занятиях, на занятиях по развитию речи, по рисованию, лепке, аппликации. Наибольшее количество заданий было запланировано на занятиях по формированию элементарных математических представлений, в вечернее время и на прогулках. К работе по тетрадям были подключены и родители: им давались задания на дом. В связи с работой по эксперименту возникла необходимость создания экологической комнаты. Из-за недостатка в финансировании этого не удалось сделать, хотя в каждой группе уже были свои «уголки природы».

Особенно интересными, занимательными и познавательными стали занятия – наблюдения за животными и растениями в экологической комнате. Сам процесс наблюдения не только очень увлекателен для детей, но и носит обучающий и развивающий характер. В процессе наблюдения решаются три вопроса: «Что наблюдать?» Дети и воспитатели выбирают объект наблюдения, выделяют его свойства (признаки, повадки, образ жизни и т.д.) для наблюдения. Например, наблюдают за хомячком, за его образом жизни. «Как наблюдать?» Дети используют разные органы чувств (разглядывают, трогают пальчиками, прислушиваются к звукам), а воспитатели организуют процесс наблюдения, задавая детям вопросы, используя разные игровые ситуации. «Как фиксировать процесс наблюдения?» Воспитатели фотографируют, снимают на камеру, ведут дневники

наблюдений вместе с детьми, дети зарисовывают, лепят, обыгрывают ситуации, рассказывают друг другу и родителям об увиденном.

После решения трех вопросов дети учатся делать выводы (строят умозаключения, высказывают суждения, т.е. выполняют умственные действия – анализ, сравнение, обобщение, систематизацию). При оценке результатов входящей и итоговой диагностики детей по работе с тетрадями «Учусь учиться» («0») выявлен высокий результат работы с детьми по разделам: «Учеба для здоровья», «Учусь общаться», «Учусь экологическому мышлению», «Я – особенный, или мои секреты успеха», «Учусь быть взрослым», «Экологическое творчество». По результатам исследования психологом ДОО затруднений детей в выполнении заданий по тетрадям видно, что процент детей, имеющих проблемы, снизился до «0».

По результатам психологической диагностики по готовности детей к школе также выявлено значительное увеличение (в среднем на 42%) показателей высокого уровня по всем параметрам. Повышение экологических знаний детей способствовало эффективному развитию связной речи детей и повышению качества подготовки детей к школе. Диагностическое исследование достижений детей в освоении экологической культуры и в развитии связной речи показало видимый положительный результат: высокий уровень увеличился на шесть баллов, низкий снизился до «0» в обоих случаях.

Анализ деятельности логопеда также показал положительную динамику в овладении детьми лексикой, грамматикой, фонетикой родного языка, в умении строить связные высказывания разных типов (описание, повествование, рассуждение) по всем параметрам. При распределении по группам здоровья также виден положительный результат. По сравнению с сентябрем прошлого года увеличилось количество детей первой группы здоровья (практически здоровых) на 10,9% и уменьшилось количество второй группы на 9,9%, третьей – на 0,9%. Но проценты заболеваемости на одного ребенка изменялись в течение года: было небольшое увеличение в январе и апреле. Дети получили представления о том, чему учат в школе, о многообразии пространственных отношений в окружающем мире, о роли времени в природе и в жизни людей, о многообразии звуков и их роли, о важности мышления для учебы (учились формулировать вопросы по отношению к миру, к себе, своей деятельности). Познакомились с разными способами общения, с правилами дружбы и поведения мальчиков и девочек, узнали о своей непохожести на остальных и о своих социально поощряемых качествах, получили способность к саморегуляции настроения и действий по образцу, знания по экологической культуре и экологическому дизайну. Каждый ребенок учился использовать изобразительные возможности цвета,

линий, форм для выражения своих чувств и эмоций, отношения к предметам, людям, событиям, звукам и движениям.

В этом году повысилась заинтересованность родителей по работе детей в тетрадях «Учусь учиться». Они помогали воспитателям в занятиях с детьми, сами занимались дома, готовили материалы к занятиям. Видимые успехи «детсадовских» детей в школе стали известны многим другим родителям, и они сейчас с удовольствием приобретают тетради для дальнейших занятий с детьми в подготовительной группе и затем в школе. Также произошло обновление содержания образовательного процесса:

1) В экологическом воспитании и образовании:
- дети больше узнали о человеке и о природе, что и зачем сделано руками человека, как беречь окружающую среду и почему ее нужно беречь, как участвовать в сохранении природы, а также как сохранять своё здоровье и здоровье окружающих;

- создание экологической комнаты, через это - увеличение знаний о животных уголках природы, о растениях, о среде их обитания, о том, как правильно за ними ухаживать.

2) В познавательном развитии:

- увеличились знания о школе и окружающем мире, особенно о родном крае, районе и улице;

- произошло повышение качества развития связной речи детей, обогащение словарного запаса;

- появилась исследовательско-поисковая деятельность;

- обогащение математических знаний (о геометрических формах, по ориентировке в пространстве и др.).

3) В изобразительности:

- через экологическое образование произошло закрепление и появление новых эстетических чувств (красоты, удивления, радости, уважения к прекрасному), желание изобразить увиденное через рисование, лепку, аппликацию, оригами и др., расширился кругозор, знания о разнообразии форм в природе и жизни человека.

В деятельности детей также произошло развитие (и физическое, и интеллектуальное): дети много узнали нового о человеке и природе, об их взаимоотношении, об ответственности человека по отношению к природе.

Уменьшилась заболеваемость, а главное, дети учатся беречь своё здоровье и здоровье окружающих, участвуют в различных конкурсах, инициативны.

Источник: <http://festival.1september.ru>