

Югорские истоки сибирского здоровья

Яна Николаевна Белик,
к.п.н., заведующий МБОУ «Детский сад № 40
"Снегурочка"», г. Сургут

Ирина Николаевна Завьялова,
инструктор по физической культуре МБОУ
«Детский сад № 40 "Снегурочка"», г. Сургут

Необходимость обеспечения качественной реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования активизировала поиск организационно-педагогических условий повышения эффективности физического развития детей дошкольного возраста как важнейшей линии развития дошкольника.

Проведённый анализ¹ деятельности муниципального бюджетного образовательного учреждения детского сада № 40 «Снегурочка» города Сургута показал имеющиеся серьёзные проблемы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, а также отсутствие у них высоких достижений в городских спортивных соревнованиях.

Настоящий проект «Югорские истоки сибирского здоровья» направлен на оптимизацию средств и методов физкультурно-оздоровительной работы в системе деятельности Центра здоровья дошкольной организации.

Цель: к 2016 г. войти в тройку лидеров среди дошкольных образователь-

ных учреждений города по сохранению, укреплению здоровья и спортивным достижениям воспитанников за счёт создания целостной технологии, обеспечивающей оптимальные здоровьесформирующие условия.

Достижение этой цели возможно при решении следующих *задач*:

- выбор средств физкультурно-оздоровительной работы, наиболее эффективно влияющих на укрепление здоровья дошкольников;

- интегрирование новых средств здоровьесбережения в систему физкультурно-оздоровительной работы дошкольной организации;

- создание диагностического пакета для выявления и оценки эффективности реализации здоровьесберегающей технологии;

- отработка взаимодействия специалистов Центра здоровья, педагогов и медицинского персонала;

- повышение профессиональной компетентности педагогов с целью по-

¹ SWOT — анализ, контент-анализ.



вышения эффективности внедряемых средств здоровьесбережения;

активизация взаимодействия с родителями в физкультурно-оздоровительной деятельности детского сада.

Данный проект является неотъемлемой составляющей реализуемой в детском саду программы развития и деятельности «Центра Здоровья». Подробно описанный механизм внедрения проекта даёт возможность использования его другими образовательными организациями и органами управления как в оригинальном, так и в компилятивном виде. А реалистичность прогнозируемых преобразований подтверждается результатами городского мониторинга деятельности дошкольных образовательных организаций, проведённого департаментом образования Администрации города Сургута.

Уже после первого года работы по проекту дошкольная организация вышла на второе место по сохранению и укреплению здоровья воспитанников среди дошкольных образовательных организаций. Несмотря на то, что 98% воспитанников при поступлении в образовательную организацию были отнесены к II и III группам здоровья, что означает наличие у них хронических заболеваний.

Суть нововведений заключается в:

— восполнении объективной недостаточности двигательной активности дошкольников через разумное увеличение физической нагрузки для развития костно-мышечной системы ребёнка;

— предупредительном воздействии оздоровительных мероприятий на возможные факторы увеличения заболеваемости всех участников образовательного процесса.

Увеличение нагрузки для укрепления и развития костно-мышечной си-

стемы предполагается путём использования в занятиях физической культурой степ-платформ, фитболов, силовых упражнений и подвижные игры северных народов Югры. Второе направление предполагает распределение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих способов в комплексы оздоровительных сессий.

Эти комплексы объединяют как традиционные, уже используемые в детском саду средства здоровьесбережения, так и вновь вводимые: элементы виброгимнастики, «весёлые пробежки», профилактические комплексы упражнений для сохранения зрения, фитотерапевтическую систему с использованием фитосборов Югорского края. Предполагается три оздоровительные сессии, которые представлены в таблице 1.

Комплекс каждой оздоровительной сессии имеет свою направленность:

I сессия «Адаптационная»

Время проведения: сентябрь — ноябрь. Её профилактическая направленность определяется такими факторами, как: адаптация вновь поступающих детей, адаптация после отпуска (воспитанники и педагоги), неустойчивость климата осеннего периода. Поэтому комплекс включает средства психологической поддержки, профилактики простудных заболеваний.

II сессия «Осторожно! Грипп»

Время проведения: декабрь — февраль. Направленность сессии — повышение сопротивляемости организма к эпидемиологическим факторам.

III сессия «Внимание! Авитаминоз»

Время проведения: март - май. Направлена на восстановление ухудшенного за учебный год функционального состояния организма.

Организация оздоровительно-профилактических сессий в детском саду

Мероприятия	Время проведения	Группы	Ответственные
I оздоровительная сессия «Адаптация» (сентябрь, октябрь, ноябрь)			
Полоскание горла минеральной водой	1 раз в день; после завтрака	Все группы	Воспитатели
Самомассаж стоп	1 раз в день, после сна	Все группы	Инструктор по физкультуре
Оксолиновая мазь	1 раз в день	Младшие группы, дети «группы риска»	Воспитатели
Психопрофилактика	1курс 10 дней (по подгруппам)	Все группы	Педагог-психолог
Спелеотерапия	Ноябрь	Все группы	Медицинский персонал
Фитонцидотерапия (чеснок, лук)	Ежедневно	Все группы	Воспитатели
Фитосбор «Иммуномоделирующий»	Ежедневно перед обедом	Со средней группы	Воспитатели
Виброгимнастика	Октябрь		
II оздоровительная сессия «Профилактика гриппа» (декабрь, январь, февраль) Цель: профилактика острых вирусных респираторных заболеваний			
Витаминизация блюд	1 раз в день	Все группы	Медицинские работники
Общее кварцевание	курс 10 дней	Все группы по графику	Медицинские работники
Полоскание горла солёной водой	1 раз в день; после завтрака	Все группы	Воспитатели
Гимнастика для горла по И.В. Васильевой	1 раз в день, после сна	Все группы	Воспитатели
Спелеотерапия	1курс 10 дней (по подгруппам)	Старшие группы	Медицинский персонал.
Вакцинация против гриппа	1курс 10 дней (по подгруппам)	Все группы	Медицинский персонал.
Фитосбор «Противовирусный»	однократно	Все группы	Медицинский персонал.
«Весёлые пробежки»	Ежедневно перед завтраком	Со средних групп	Воспитатели
Виброгимнастика	Активированные дни	Со средних групп	Воспитатели
Январь			
III оздоровительная сессия «Профилактика авитаминоза» (март, апрель, май) Цель: профилактика авитаминоза			
Самомассаж ушных раковин	Март, 1 раз в день, после сна	Все группы	Воспитатели
Общеукрепляющий самомассаж	Апрель 1 раз в день, после сна	Все группы	Инструктор по физкультуре
Витамины «Ревит»	1 раз в день	Со средних групп	Медицинский персонал
Оздоровительные напитки (брусника, клюква)	1 раз в день	Все группы	Медицинский персонал
Фитосбор «Витаминный»	1 раз в день	Со средних групп	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно перед завтраком		Воспитатели
	Ежедневно		



Проект реализуется в рамках образовательного процесса. При этом ставится задача не увеличить общий объём организованной деятельности детей дополнительными мероприятиями, а изменением содержания деятельности достичь оптимальной развивающей нагрузки, не нарушая режима дня, ввести новые элементы здоровьесбережения.

Предполагаемый результат

В результате целенаправленного педагогического воздействия:

1. Укрепитесь здоровье детей, произойдёт тренировка физиологических функций организма, интенсивное развитие получают движения, двигательные навыки и физические качества;

2. Будет создана система физического развития, ориентированная на работу с соматически ослабленными детьми;

3. Будет выработан алгоритм организации физкультурно-оздоровительной работы в рамках Центра здоровья на основе активного взаимодействия всех его участников;

Всё это способствует снижению заболеваемости воспитанников, достижению в спорте.

Этапы реализации проекта

I. Этап 2013–2014 гг. Апробация способов повышения физической нагрузки, изучение эффективности их использования; разработка и апробация содержания комплексов оздоровительных сессий; отработка алгоритма взаимодействия специалистов Центра здоровья с педагогами и родителями.

II. Этап 2014–2015 гг. Совершенствование здоровьесберегающей технологии, её организационная и содержательная коррекция; системный анализ полученных результатов.

III. Этап 2015–2016 гг. Обобщение опыта. Распространение опыта — ведение страницы «Здоровье» на сайте детского сада.

В результате реализации проекта «Югорские истоки сибирского здоровья» предполагаются качественные изменения в сфере управления образовательной дошкольной организацией, так как произойдёт переход от линейной модели управления к линейно-матричной. При этом расширятся границы как функциональных возможностей сотрудников, так и их ответственность. Данные преобразования отразятся на уровне удовлетворённости сотрудников от выполняемой работы, а самое главное — на качестве результата.

Научная концепция проекта базируется на теории функциональных систем П.К. Анохина (1968), учении о здоровье и здоровом образе жизни (Ю.П. Лисицын, 1998; Л.Г. Апанасенко, 1988) и современной теории оздоровительной физической культуры (В.К. Бальсевич, 2000).

Нормативно-правовая основа проекта включает:

— Федеральный Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ (ред. от 13.07.2015) статьи 1, 28;

— Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан от 22.07.1993г. № 5487–1 (ред. от 07.12.2011) Раздел IV, статья 17. Право граждан на охрану здоровья;

— Закон от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» Глава 1, статья 10 «Об обеспечении прав детей на охрану здоровья» (ред. от 29.06.2015), статья 12 «Защита прав детей на отдых и оздоровление»;

— Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН

2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

— Приказ Минздрава России от 04.04. 2003г № 139 «Об утверждении инструкций по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» (вместе с «Рекомендательным перечнем оборудования и методик по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений»);

— Рекомендации Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа — Югры по созданию Центров здоровья в образовательных учреждениях.

Механизм внедрения

Вводный этап. Подготовительный

Ознакомление с теоретическими основами внедряемых средств:

— определение оздоровительной направленности;

— педагогико-психолого-медицинская оценка эффективности;

— прогнозирование результативности;

— изучение мнения родителей и получение семейной поддержки.

Форма ознакомления с теоретическими основами внедряемых элементов здоровьесбережения - создание дайджестов. Дайджест включает психолого-педагогические и медицинские характеристики самого метода или средства, список литературы по изучаемому вопросу как теоретической, так и практической направленности, тематические

сообщения, подготовленные педагогами. Таким образом, созданы дайджесты «Психология здоровья», «Профилактика психо-эмоционального напряжения средствами физической культуры».

Проведение для ознакомления педагогов с новым средством здоровьесбережения:

— консультативный цикл по организации и методике проведения виброгимнастики с практическим освоением упражнений;

— проблемно-ориентированный семинар «Осторожно! Стресс» с определением в педагогическом процессе факторов негативного влияния на здоровье детей и взрослых.

Определение путём опроса и анкетирования родителей не только уровня их компетентности и заинтересованности в укреплении здоровья детей, но степень готовности к активному взаимодействию с детским садом.

Основной этап. Практический

— Создание условий и оформление необходимого методического и дидактического материала;

— включение здоровьесберегающего элемента в педагогический процесс;

— мониторинг для выявления влияния используемого средства.

Реализация второго этапа предполагает приобретение детским садом в нужном количестве степ-платформ, фитболов, создание комплекта разнообразных утяжелителей.

Разработка инструктором физической культуры комплексов утренней гимнастики, перспективного плана тренировочных занятий, методических рекомендаций по проведению виброгимнастики.



Определение воспитателями групп времени в режиме дня для проведения профилактических упражнений.

Составление и апробация комплексов оздоровительных сессий.

Ведение мониторинга состояния здоровья детей — проведение анализа заболеваемости детей в адаптационный период, определение уровня физической подготовленности и овладения детьми основными видами движения.

Введение новых здоровьесберегающих средств в педагогический процесс регулируется с помощью разнообразных видов контроля. Это оперативный (качество выполнения режимных моментов, методика проведения закалывающих и культурно-гигиенических процедур) и тематический (комплексность организации физкультурно-оздоровительной работы, использование профилактических упражнений на учебных занятиях) контроль, взаимоконтроль, самоконтроль и др.

Заключительный этап. Аналитический

— Проведение диагностических мероприятий;

— скрининговый опрос педагогов и родителей;

— выводы и прогноз дальнейшего использования нововведения;

— обобщение опыта и представление его педагогической общественности.

Способы оценки эффективности физкультурно- оздоровительной работы

Физическое здоровье оценивается с помощью двух взаимодополняющих

комплексов показателей, характеризующих уровни физического развития и физической подготовленности. В группах изучается динамика изменения показателей здоровья и физического развития как обязательных (уровень и структура заболеваемости), так и дополнительных, включающих антропометрический и физиометрический компоненты. Для этого используются критерии оценки состояния здоровья, установленные Министерством здравоохранения и Министерством образования РФ (приказ № 186/272 от 30.06.1992г).

Эффективность образовательной работы с дошкольниками определяется по результатам педагогической диагностики с использованием критериев программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Все виды диагностики осуществляются с помощью апробированных методов психологического и педагогического изучения развития ребёнка таких, как метод наблюдения, опроса, тестирования, изучение продуктов детской деятельности, социометрии.

Показателями эффективности оздоровительных сессий являются:

- снижение заболеваемости детей:

- количество дней, пропущенных по болезни;

- количество случаев простудных заболеваний;

- количество острых или обостренных хронических заболеваний органов дыхания;

- улучшение показателей развития костно-мышечной системы детей:

- изменение количества детей с плоскостопием и сколиозом;

- уровень развития мышц стопы и позвоночника;

- повышение физической подготовленности детей:

- показатели силы, гибкости, выносливости.

Система мониторинга эффективности оздоровительных сессий

Получение данных об изменении выделенных показателей

1. Снижения заболеваемости:

- анализ посещаемости и заболеваемости детей — месяц, квартал, год;

- анализ заболеваемости адаптирующихся детей (ноябрь);

- анализ структуры заболеваний — сравнение с показателями предыдущего года.

2. Развития мышечного корсета:

- атропоскопия — визуальная оценка физического развития детей (осанка, грудная клетка, живот, форма ног, стопа) — два раза в год в процессе врачебного осмотра.

3. Физическая подготовленность — тесты на определение её качеств:

- координационных — бег 30 м, челночный бег;

- силовых — поднимание туловища из положения лёжа на спине, удержание вытянутых вперёд рук в течение 1,5 минут, прыжок в длину с места;

- гибкости — наклоны туловища вперёд из положения сидя на полу.

Тестирование проводится 2 раза в год по плану инструктора по физической культуре.

Контроль интегрирования оздоровительных сессий в образовательном процессе:

- режимные моменты;

- организация оздоровительных мероприятий;

- качество проведения оздоровительных мероприятий.

Обеспечение обратной связи:

- анкетирование родителей;

- результаты наблюдений воспитателей за изменениями состояния здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа в системе деятельности Центра здоровья

Центр здоровья дошкольной образовательной организации — это организационная форма взаимодействия специалистов организации по обеспечению условий для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса, развития культуры здоровья и на её основе формирования здорового образа жизни.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в рамках деятельности Центра здоровья предусматривает как системный уровень (оздоровительные сессии проводятся для всего контингента детей и педагогов), так и индивидуальный уровень сопровождения (когда физические нагрузки необходимы для психопрофилактической работы, например, в сопровождении агрессивного ребёнка).

Деятельность Центра здоровья ориентирована:

- на работу со всеми детьми, направленную на всестороннюю диагностику



каждого воспитанника, с целью индивидуализации образовательного процесса;

- на разработку (с учётом диагностических данных и запросов педагогов и родителей) и реализацию схем и программ сопровождения;

- на обеспечение преемственности и последовательности в работе с ребёнком;

- на обеспечение должного медико-социального и психолого-педагогического наблюдения;

- сопровождение детей в кризисные периоды адаптации (при поступлении его в ДОУ, при смене воспитателей, во время конфликтных ситуаций как в детском коллективе, так и в семье);

- на профилактику физических, интеллектуальных и психологических перегрузок, эмоциональных срывов ребёнка;

- на оказание квалифицированной помощи педагогам и родителям в решении проблем детей, относящихся к «группе риска».

Центр здоровья объединяет следующих специалистов: педагог-психолог, социальный педагог, врач-педиатр, учитель-логопед, старшая медсестра, инструкторы по физической культуре и ЛФК. Возглавляет Центр и координирует деятельность специалистов инструктор по физической культуре.

В системе индивидуального сопровождения взаимодействие специалистов в рамках деятельности Центра и функциональных обязанностей направлено на оказание специализированной помощи участникам педагогического процесса.

Системное сопровождение образовательного процесса осуществляется посредством взаимодействия Центра

здоровья с педагогами дополнительного образования и медицинским персоналом.

Медицинское сопровождение осуществляется врачом-педиатром, старшей медсестрой, инструкторами по физической культуре и ЛФК. Медицинский персонал собирает и анализирует данные о состоянии здоровья ребёнка, врачебную информацию, вносит предложения по коррекции, проводит лечебно-профилактическую работу как в общепрофилактических целях, так и по медицинским назначениям врача, осуществляет контроль выполнения санитарно-гигиенических норм организации жизнедеятельности дошкольников, разрабатывает систему мероприятий по закаливанию. Инструкторы по физической культуре проводят развивающие мероприятия, изучает показатели физического развития и физической подготовленности детей, разрабатывают двигательный режим дошкольников в течение дня, составляют комплексы упражнений для профилактики функциональных нарушений (дыхание, осанка). В таблице 2 представлено индивидуально ориентированное сопровождение, которое ведётся совместно с медицинскими работниками.

Общую цель физического воспитания мы понимаем как сохранение и укрепление здоровья ребёнка, развитие его физических качеств. Средствами реализации этих задач нами были определены создание гигиенических и социально-бытовых условий, полноценное питание, оздоровительные силы природы, рациональный режим жизни, физические упражнения. Сохранение и укрепление здоровья невозможно без формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни.

В системе физического воспитания образовательные задачи мы рассматриваем как комплекс методов, направленных на формирование у детей осоз-

Индивидуально ориентированное сопровождение

Содержание деятельности	Способы организации	Специалисты
Данные медосмотра Определение группы здоровья Установление основного диагноза по направлению сопровождения Сопутствующие заболевания	Изучение индивидуальных медицинских карт, осмотр врача	Врач-педиатр, медицинский персонал
Анамнез Выявление неблагоприятных факторов развития: искусственное вскармливание, хронические заболевания матери, осложнения во время беременности и родов, частые простудные заболевания ребёнком на 1-ом году жизни	Собеседование с родителями	Специалисты Центра здоровья
Формирование групп «риска» по направлению коррекции физического развития — объединение в группы детей с общей проблемой	Психолого-медико-педагогический консилиум	Педагог-психолог, социальный педагог, врач-педиатр, инструктор по физкультуре
Определение маршрута сопровождения — направления взаимодействия специалистов Центра здоровья и педагогов ДОУ	Психолого-медико-педагогический консилиум	Инструктор по физкультуре, музыкальные руководители
Разработка содержания коррекционной работы привлекаемых педагогов и специалистов, составление графика лечебно-профилактических мероприятий	Планирование работы	Все привлекаемые специалисты
Проведение физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в соответствии с маршрутом сопровождения	Индивидуальные и подгрупповые занятия	Инструктор по физкультуре, медицинский персонал, воспитатели
Мониторинг с целью определения эффективности проводимых мероприятий. Коррекция маршрутов сопровождения	Диагностические мероприятия, контрольные срезы, данные о заболеваемости	Специалисты Центра, медицинский персонал, педагоги



нанного отношения к своему здоровью и обучение их основным движениям.

В детском саду отработан обширный комплекс закаляющих мероприятий: утрення и коррегирующая гимнастика с использованием дыхательных упражнений, воздушные ванны, «тропа здоровья», обливание рук и умывание прохладной водой, полоскание рта, массаж десен, сон при свободном доступе свежего воздуха, самомассаж, соблюдение температурного режима в течение дня.

Эта система закаливания оказалась эффективной. Проблематичным её звеном стала прогулка и её длительность. Преобладание низких температур — объективная причина не только сокращения пребывания детей на свежем воздухе, но и невозможности регулирования нагрузки во время прогулки (температура ниже 15°C требует активного движения, а обеспечить его на протяжении ходя бы двух часов невозможно без ущерба для здоровья детей). Отсюда снижение и оздоравливающего эффекта прогулки, и двигательной активности дошкольников.

Системный анализ результативности работы по сохранению и укреплению здоровья помог выявить следующие противоречия:

— при всём разнообразии оздоровительных мероприятий, проводимых в детском саду, не произошло желаемого снижения заболеваемости (нам удалось только стабилизировать этот показатель на уровне 18 дней на одного ребёнка)

— уровень двигательной активности по-прежнему нельзя назвать достаточным.

Кроме этого анализ состояния здоровья детей показал, что в структуре хронических заболеваний во всех возрастных группах детского сада на первом месте находятся заболевания костно-мышечной системы.

Сниженный уровень здоровья контингента воспитанников детского сада характеризуется недостаточными показателями мышечной силы, выносливости. Используемые в течение года различные утяжелители (традиционные мешочки с песком, набивные мячи и не традиционные пластиковые бутылочки, наполненные различными наполнителями, пластмассовые игрушечные гантели, наполненные песком, браслеты-утяжелители) обеспечили увеличение показателей физической подготовленности таких, как сила, количество приседаний, челночный бег. Увеличение показателей составило от 15 до 20%.

Именно поэтому предметом особого внимания мы определили развитие и укрепление костно-мышечной системы дошкольников.

Оптимальными условиями развития мышц являются тренировки. Придать физкультурным занятиям тренировочный эффект можно, используя дополнительное оборудование. Мы выбрали степ-платформы, фитболы и различные утяжелители. По нашему мнению, их использование не только обеспечит необходимое физическое воздействие на нужные группы мышц и разумную нагрузку, но и значительно повысит интерес детей к физическим упражнениям. В основу разработки занятий положен ряд принципов:

- естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности детей с учётом преемственности и разнообразия педагогических воздействий;

- оздоровительный характер (подбор упражнений направлен на всестороннее оздоровление и укрепление организма ребёнка);

- адекватность физической нагрузки возрастным, индивидуальным особенностям ребёнка, его функциональным возможностям;

- индивидуализация (особенности состояния здоровья и психического развития детей, учёт их поведения в двигательной деятельности).

Характерные черты круговой тренировки как самостоятельной организационно-методической формы построения занятия:

- последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;

- использование хорошо освоенных упражнений;

- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;

- последовательное включение в работу различных мышечных групп;

- индивидуализация тренировочной нагрузки;

- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Разработку содержания работы по физическому воспитанию ведёт инструктор по физической культуре. Направленность её профессиональных задач определена темой «Комплекс тренировочных занятий как средство развития и укрепления костно-мышечной системы детей старшего дошкольного возраста».

В последнее время в педагогической практике предлагается огромное количество здоровьесберегающих методик и технологий. Включение даже элемента новой оздоравливающей методики требует большой организационной, содержательной и практической подготовки. К тому же неоправданное увеличение количества таких мероприятий может привести к «размыванию» оздоровительного эффекта. Решение этой проблемы мы видим в разработке таких

комплексов оздоровительных мероприятий, которые бы дополняли друг друга, имели общую направленность и были адекватны текущим природно-климатическим и санитарно-эпидемиологическим условиям. Новыми элементами в комплексе выступают виброгимнастика и «Весёлые пробежки».

Виброгимнастика

Виброгимнастика относится к профилактическим мерам физкультуры. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Виброгимнастика может использоваться и как физкультурная минутка во время или после напряжённой умственной деятельности. Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А.А. Микулиным. Время для проведения виброгимнастики определено перерывом между занятиями. Длительность гимнастики 2 – 3 минуты.

Обучив детей этому виду гимнастики, мы обеспечим им достаточный арсенал усвоенных упражнений для самостоятельных занятий.

Весёлые пробежки

«Весёлые пробежки» направлены на восполнение двигательной активности детей в активированные дни. Их выполнение предусматривается в первую половину дня между учебной и самостоятельной игровой деятельностью детей. Пробежки предполагают спуск и подъём по лестнице (1 этаж) шагом и лёгкий бег по коридору (25 метров) в среднем темпе. Длительность процедуры — 15 минут. Организуют и проводят её воспитатели групп. Облегчённая одежда обеспечит эффект закаливания.

Экспериментальной частью оздоровительных комплексов является фитопрофилактика. Фитосборы подобраны по рекомендации врача-педиатра.



Взаимодействие с родителями

Реализация проекта невозможна без взаимодействия с родителями. Внедрение оздоровительных сессий требует не только их согласия, но и активного участия, в таблице 3 представлен алгоритм взаимодействия детского сада с родителями в процессе внедрения оздоровительных сессий.

Таблица 3

Алгоритм взаимодействия детского сада с родителями в процессе внедрения оздоровительных сессий

Детский сад	Родители
Информирование родителей о системе оздоровления детей в детском саду — общее родительское собрание	Определение своего отношения к вопросам оздоровления — анкетирование
Информирование о предполагаемых нововведениях в систему оздоровления: — выступление администрации на групповых родительских собраниях; — встречи со специалистами	Обсуждение предлагаемых нововведений, определение своей позиции Принятие и выполнение требований по обеспечению условий для проведения оздоровительной работы
Организация и проведение оздоровительно-профилактических мероприятий	Строгое соблюдение режима дня ребёнка, наблюдение за состоянием его здоровья
Повышение родительской компетентности в вопросах оздоровления ребёнка: — оформление памяток, — обучение упражнениям оздоровительных гимнастик, самомассажа	Использование средств здоровьесбережения в семейной практике
Отчёт об обеспечении профилактическими препаратами	
Информирование родителей о результатах мониторинга	Оценка деятельности детского сада по оздоровлению детей и своего участия в этом процесс. Внесение предложений и замечаний