



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Свердловской области
«Институт развития образования»
Кафедра дошкольного и начального общего образования

Е. И. Рыбникова

**Обеспечение здоровья, безопасности и качества услуг по присмотру и
уходу детей в ДОО**

Методические рекомендации

Екатеринбург
2022

УДК

ББК

Рецензенты:

Н. Я. Гамоюнова, старший преподаватель кафедры педагогических и управленческих технологий НТФ ГАОУ ДПО СО «ИРО»

О.Н. Коршунова, директор МАДОУ «Детский сад №70», г.о. Первоуральск

Автор:

Е.И. Рыбникова, преподаватель кафедры дошкольного и начального общего образования ГАОУ ДПО СО «ИРО».

П 23 Рыбникова Е.И.

Обеспечение здоровья, безопасности и качества услуг по присмотру и уходу детей в ДОО. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2022. – 42 с.

Методические рекомендации направлены на решение вопросов совершенствования условий обеспечения здоровья, безопасности и качества услуг по присмотру и уходу за воспитанниками ДОО на основе создания в дошкольной образовательной организации здоровьесберегающей среды.

Методические рекомендации «Обеспечение здоровья, безопасности и качества услуг по присмотру и уходу детей в ДОО» предназначены для руководящих педагогических работников дошкольного образования.

Утверждено Научно-методическим советом ГАОУ ДПО СО «ИРО» от __ № __

УДК

ББК

© ГАОУ ДПО СО «Институт развития образования», 2022

Оглавление

Введение	4
1. Здоровьесберегающая среда дошкольной образовательной организации.....	5
1.1. Роль педагога в организации здоровьесберегающей среды ДОО. Влияние здоровья педагога на здоровьесберегающую среду ДОО...	8
1.2. Организации двигательной активности дошкольников в здоровьесберегающей среде ДОО.....	19
2. Неспецифические средства здоровьесберегающей предметно-пространственной среды и их использование в здоровьесберегающей деятельности ДОО	29
2.1. Альпийская стенка, как универсальное средство физического развития старших дошкольников в условиях ДОО.....	29
2.2. Сенсорный мини садмикс ДОО, как средство укрепления здоровья ребенка и развития его эмоционально-чувственной сферы.....	36
Библиографический список.....	42

Введение

Здоровье — величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье — основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье человека закладывается в детстве.

Проблемы сохранения и укрепления детского здоровья и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно-правовых актах. В Законе РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.) обозначено, что дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. В модуле «Физическое развитие» прописано приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Согласно ст. 65 Закона об образовании дошкольные образовательные организации осуществляют присмотр и уход за детьми. Присмотр и уход за детьми - комплекс мер по организации питания и хозяйственно-бытового обслуживания детей, обеспечению соблюдения ими личной гигиены и режима дня. Значимость данного направления деятельности определена результатами мониторинга качества дошкольного образования в 2021 г.

Мониторинг, реализуемый на методологической основе Концепции МКДО, позволил выделить область качества, которой необходимо уделять больше внимания. Такой проблемной зоной, выявленной в ходе мониторинговых исследований, стали условия по обеспечению здоровья, безопасности и качеству услуг по присмотру и уходу (организация дневного сна, питания и др.).

Деятельность дошкольной образовательной организации по созданию условий обеспечению здоровья, безопасности и качеству услуг по присмотру и уходу связана с созданием здоровьесберегающей среды.

1. Здоровьесберегающая среда дошкольной образовательной организации

Эффективность деятельности дошкольной образовательной организации во многом определяется средой, в которой осуществляются все ее процессы. Восприятие человеком среды осуществляется в результате постоянного взаимодействия с ней. При этом среда выполняет двойную роль: во-первых, выступает источником информации, которая позволяет человеку предсказать возможные последствия альтернативных способов действия; во-вторых, является «ареной», на которой осуществляется деятельность человека. Последствия деятельности человека в значительной мере являются результатом не только его намерений, но и воздействия среды.

В словаре В.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой¹ среда трактуется: 1) как вещество, заполняющее пространство, а также тела, окружающие что-либо; 2) как окружение, совокупность природных условий, в которых протекает деятельность человеческого общества, организаций; как окружающие социально-бытовые условия, обстановка, а также совокупность людей, связанных общностью этих условий.

Среда - это продукт совместного конструирования всех ее субъектов в рамках действующей коммуникации, поэтому ее нельзя рассматривать отдельно от событий, в которых она воспроизводится и тех новых эффектов, которые возникают в процессе ее рождения. Среда помещает в себя практику всех субъектов, которые в ней находятся. Она вмещает множество практик, которые вступают в некоторые отношения друг с другом.

Основные мероприятия по обеспечению здоровья, безопасности и качества услуг по присмотру и уходу за детьми в ДОО сводятся к организации здоровьесберегающей среды учреждения.

Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду.

Таким образом, данное понятие объединяет среду социальную и окружающую. Социальная среда относится к материальным и духовным условиям, в которых человек существует и создает свою деятельность. Для дошкольников социальная среда включает его непосредственное окружение. Окружающая среда - это среда обитания и деятельности человека, то, что его окружает - природная среда, техногенная среда (здания, сооружения и пр.).

Здоровьесберегающая среда в своей структуре содержит и здоровое психолого-педагогическое пространство в образовательном учреждении. Это комплекс условий, организуемых администрацией ДОО, всем педагогическим

¹ Ожегов В.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: изд-во ИТИ Технологии, 2006. – 944 с.

коллективом при обязательном участии самих воспитанников, родителей (законных представителей ребенка) и заинтересованных сторон в целях обеспечения охраны и укрепления здоровья детей, создания оптимальных условий для их жизнедеятельности.

В самом словосочетании «здоровьесберегающая среда» основополагающим понятием является здоровье. В науке принято выделяют следующие компоненты здоровья:

- соматическое здоровье, базу которого составляет биологическая программа развития человека, опосредованная базовыми потребностями индивида;
- физическое здоровье, основу составляют морфологические и функциональные запасы, обеспечивающие адаптацию организма при воздействии на него различных факторов.
- психическое здоровье, основу составляет состояние душевного комфорта, которое обеспечивает субъективную регуляцию поведения. Такое состояние обусловлено биологическими и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.
- нравственное здоровье, включает в себя структуру ценностей, установок и мотивов поведения личности в обществе. Определяется духовностью человека, воспитанием, уровнем общей культуры и знаний.

Характеристика здоровья детей более сложна, чем характеристика здоровья взрослых. Она включает в себя уровень их физического, интеллектуального и функционального развития в различные возрастные периоды, физическую и нервно-психическую адаптацию к меняющимся условиям внешней среды, уровень неспецифической резистентности и иммунной защиты. С этих позиций здоровье ребенка следует рассматривать как соответствующее биологическому возрасту состояние жизнедеятельности, гармонического единства физических и интеллектуальных характеристик, обусловленных генетическими и внешне-средовыми факторами, и формирование адаптационно-приспособительных реакций в процессе роста. Широкий диапазон приспособительных реакций свидетельствует о здоровье, ограничение - всегда признак болезни.

На детях легко отражаются как положительные, так и отрицательные воздействия окружающей среды. При этом слабые раздражения, не вызывающие видимой реакции, не всегда проходят бесследно, а могут изменять сопротивляемость и функциональные свойства организма. И на таком фоне даже безвредный фактор среды, особенно в отдельные критические, сенситивные периоды жизни детей (реконвалесценция, адаптация и др.), может привести к более длительному и неблагоприятному течению острых и хронических заболеваний, т.е. не только сказаться на состоянии ребенка в настоящий момент, но и определить ход его дальнейшего развития, уровень здоровья, готовность к социальным воздействиям².

² Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: автореф. дис... д-ра пед. наук. – Ростов/Дону, 2000. –38 с.

При организации здоровьесберегающей образовательной среды в ДОО целесообразно опираться на принципы:

- системного подхода - тесное взаимодействие различных специалистов всех уровней системы образования и всех субъектов образовательного процесса;
- комплексного подхода - использование различных средств, методов и приемов при организации здоровьесберегающей деятельности;
- индивидуального подхода - учет индивидуально-типологических, психофизиологических и возрастных особенностей детей при организации и реализации воспитательно-образовательного процесса;
- личностно-ориентированного подхода - акцент на развитие структур личностного уровня психологического здоровья детей (самосознание, ценностно-смысловая, мотивационная сферы личности);
- позитивного подхода — смещение акцента от исправления нарушений в развитии и состоянии здоровья ребенка на формирование ресурсного потенциала личности, способствующего формированию позитивного отношения к своему здоровью;
- экзистенциально-гуманистического подхода - признание активной роли самого ребенка в сохранении здоровья, создание благоприятных социально-психолого-педагогических условий для выбора самим ребенком здоровьесберегающего поведения;
- приоритета действенной заботы о здоровье детей и педагогов — вся деятельность ДОО должна оцениваться с позиции влияния на здоровье детей и педагогов;
- комплексного представления об индивидуальном здоровье личности, что обуславливает подход к здоровью как целостному многокомпонентному понятию, учитывая все его составляющие (физическую, психическую и социальную).

Здоровьесберегающую среду дошкольной образовательной организации можно представить как трехкомпонентную структуру:

- предметная среда - хозяйственная инфраструктура, организация питания, материальное обеспечение образовательной, воспитательной и оздоровительной деятельности, система комплексной безопасности. Она определяется качественной оценкой систем безопасности, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организацией системы питания с учетом требований санитарных правил и норм;
- коммуникативная среда - межличностные отношения между субъектами педагогического процесса, комплектование групп, их наполняемость, индивидуальные и типологические особенности детей, качество подготовки специалистов, осуществляющих воспитательно-образовательный процесс, взаимоотношения родителей и педагогов, их представления о здоровом образе жизни;
- коррекционно-развивающая, воспитательная и оздоровительная среда - формы

и принципы образовательной, воспитательной и оздоровительной деятельности.

Своеобразие выделенной системы не ограничивается спецификой составных ее частей, а удерживается, прежде всего, в характере связей и отношений между определенными элементами. Связь, целостность и обусловленная ими устойчивая структура - таковы отличительные черты любой системы, в том числе и здоровьесберегающей среды дошкольной образовательной организации, как системы, являющейся условием оздоровления дошкольников и подсистемой системы здоровьесберегающего образования.

Каждый педагог, ребенок, руководитель учреждения, родитель (законный представитель воспитанника) организует, принимает участие в создании здоровьесберегающей среды ДОО. Все субъекты оказывают на нее постоянное воздействие в процессе функционирования, но и здоровьесберегающая среда как целое и отдельными своими элементами влияет на каждого субъекта образовательного процесса.

Современная жизнь доказала необходимость обеспечения здоровьесбережения сотрудников дошкольной образовательной организации, воспитанников в сложных условиях социального, техногенного, природного и экологического неблагополучия.

1.1. Роль педагога в организации здоровьесберегающей среды ДОО. Влияние здоровья педагога на здоровьесберегающую среду ДОО

Особую роль в организации здоровьесберегающей среды дошкольной образовательной организации играют сотрудники ДОО, особенно педагоги. Общение со взрослым помогает ребенку устанавливать социальные контакты, познавать себя и других, оно оказывает самое непосредственное воздействие на особенности и развитие его общения со сверстниками. Взрослый является ребенку в качестве образца для подражания, эталона.

По мнению Д.И. Фельдштейна³, «субъект-субъектные отношения имеют главенствующее значение в дошкольном возрасте». Вследствие специфики детского возраста (впечатлительность, эмоциональность, легкая внушаемость) педагогическое воздействие воспитатель оказывает как своими интеллектуальными и педагогическими способностями, так и личностными качествами.

Однако влияние педагога на воспитанника может иметь и негативную окраску. Он может стать для ребенка источником психологического напряжения, тревожности и, в конечном счете, привести к нарушению психологической безопасности малыша⁴.

³ Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. - М.: изд-во МПА, 1995. - С. 81.

⁴ Калашикова М.Б. Корпоративная культура как средство обеспечения психологической безопасности ребенка в детском саду // Вестник Новгородского государственного университета. – 2012. - №70. – С. 73-77.

Основная задача педагога ДОО - работать так, чтобы пребывание детей в дошкольной образовательной организации не наносило ущерба здоровью воспитанников.

Актуальным является вопрос о состоянии здоровья педагогов, и об отношении педагогов к своему здоровью. Может ли педагог быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения? Практика показывает, что далеко не каждый педагог на современном этапе готов быть примером в ведении здорового образа жизни для своих воспитанников. Чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем менее эффективно педагогическое воздействие на детей.

Педагог должен обладать важными профессиональными качествами, такими как:

- высокий уровень профессионально-этической, коммуникативной, рефлексивной культуры;
- способность к формированию и развитию личностных креативных качеств;
- знание формирования и функционирования психических процессов, состояний и свойств личности, процессов обучения и воспитания, творческого совершенствования человека, познание других людей и самопознание;
- грамотность в вопросах здоровьесбережения;
- владение основами проектирования и моделирования здоровьесберегающей среды ДОО;
- умение прогнозировать результаты собственной деятельности, а также способность к выработке индивидуального стиля педагогической деятельности.

Педагог дошкольного образовательного учреждения должен:

- уметь анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления;
- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом детей и их родителей;
- наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- прогнозировать развитие своих воспитанников;
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- личным примером учить детей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования педагогом средств, методов и приемов здоровьесбережения в процессе работы с детьми. А готовность к реализации сформировавшихся профессионально значимых качеств личности заключается усвоением сотрудниками основ специальных знаний о здоровьесбережении и применении их в профессиональных действиях и социальных отношениях.

Исследования показывают, что отношение к здоровью имеет свои особенности в зависимости от профессиональной деятельности. Так, например,

управленческая деятельность в настоящее время характеризуется большим количеством стрессоров: оперирование большим объемом информации; необходимость принимать решения в условиях дефицита времени; груз ответственности; постоянное нервно-психическое напряжение; конфликты с подчиненными и вышестоящим руководством; ненормированный рабочий день, гиподинамия и т.д. Установлено также, что среди менеджеров широко распространены такие психосоматические заболевания, как хронические головные боли, бессонница, расстройства пищеварения; кроме того, повышен риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Несмотря на все вышесказанное, здоровье руководителей, по данным зарубежных исследований (в основном), подчиняется так называемому классовому градиенту, т.е. всегда лучше, чем у других сотрудников организации. А внимание к профессиональному здоровью руководителей обусловлено, таким образом, не худшим его состоянием по сравнению с другими работниками, а тем, что даже незначительное нарушение нервно-психического здоровья оказывает существенное влияние как на эффективность функционирования (или жизнедеятельности) организации в целом, так и на благополучие отдельных ее сотрудников. Следовательно, умение заботиться о своем здоровье — как физическом, так и психическом — может рассматриваться сегодня как профессионально-важное качество менеджера, обеспечивающее высокую эффективность управленческой деятельности. Под эффективностью профессиональной деятельности в данном случае понимается не только высокая производительность и качество труда, но и их соотношение с теми усилиями, которые человек затратил для достижения результата. А ситуация, когда «ценой» профессионального успеха становится здоровье, не может считаться нормой современной жизни.

Современные руководители правильно оценивают влияние факторов, формирующих здоровье: наиболее существенное влияние на состояние здоровья, по мнению менеджеров, оказывает образ жизни, а наименее важное — качество медицинского обслуживания. Кроме того, нормативные представления менеджера о здоровом стиле жизни в целом соответствуют современным представлениям о поведении, связанном со здоровьем.

Что же можно сказать о здоровье педагогов? По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Так, по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми.

Для работы педагога характерны:

- *информационный стресс*, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия;
- *эмоциональный стресс*, когда под влиянием опасности, обид возникают

эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения.

Помимо этого для профессии педагога характерны факторы, повышающие эмоциональную напряженность – это ролевая неопределенность и социальная оценка⁵.

Исходя из вышеуказанных посылок, можно говорить о развитии у педагога такого неприятного фактора в работе, как *эмоциональное выгорание*. В связи с чем, эмоциональное выгорание определяется как форма профессиональной деформации педагога. А профессиональные деформации являются одним из факторов, замедляющих достижение педагогом профессионализма.

Существует несколько групп стрессоров, вызывающих у педагога нервные состояния⁶.

Группу 1 составляют стрессоры, вызываемые условиями педагогического труда. Это быстрое переключение на работу по-новому; материальные затруднения; монотонная работа; обязанность работать дома (ведение документации, разработка дидактических и методических материалов и др.); отсутствие стимулов качественной работы; нереализованные профессиональные знания и умения; часовая перегрузка.

Группа 2 - стрессоры, возникающие по личностным причинам. Это: дефицит знания психологии дошкольников; когнитивный диссонанс; нехватка времени; нехватка знаний по педагогической технологии; ошибки в выборе профессии; ошибки в общении с воспитанниками, коллегами, администрацией, родителями (законными представителями) воспитанников; «сгорание» на работе; чувство высокой ответственности за результаты работы.

Группа 3 - стрессоры, провоцируемые администрацией. Сюда входят: аттестация, контроль работы, конфликты с администрацией, оскорбления со стороны администрации и коллег.

Группа 4 - стрессоры-конфликты с родителями (законными представителями) ребенка.

Группа 5 - стрессоры в общении с коллегами. Сюда входят: конфликты, мотивированные негативными проявлениями в оценках деятельности и личностных качеств партнеров по работе: конфликты немотивированные (психофизиологическая несовместимость, безотчетная неприязнь и т. д.); напряженность, инспирированная группировками в коллективе; одиночество из-за замкнутости или позиции «отвергаемого» в коллективе; столкновения на почве антагонизма в педагогической деятельности.

В этой связи, анализ собственной деятельности как процесс осмысления педагогического опыта является важнейшим и своеобразным инструментом преодоления существующих в работе трудностей, является стимулом для

⁵ Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии, 2005. – №2. – С. 96-103.

⁶ Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. – М., 1995. – 183 с.

самосовершенствования. Поэтому развитие способности педагога к самоанализу собственной деятельности является основным условием для выявления профессиональных затруднений и образовательных потребностей.

Одним из способов сохранения и поддержания психического здоровья педагогов является формирование у них адаптивных *копинг-стратегий поведения*.

Копинг - это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом: он объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни.

Сегодня нет единой классификации копинг-поведения. Чаще всего используется классификация, в которой стратегии сгруппированы в три категории:

- 1) *обращение к другим* (обращение к другим за поддержкой, будь это сверстники, родители или кто-то ещё);
- 2) *непродуктивный копинг* (стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией);
- 3) *продуктивный копинг* (работать над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус).

Эффективность копинг-стратегий зависит как от самой реакции, так и от контекста, в котором эта реакция осуществляется. Копинг-стратегии, неэффективные в одних ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в других; например, стратегии, неэффективные в ситуации, которая неподконтрольна субъекту, могут быть эффективны в ситуациях, которые субъект способен контролировать и изменять в желаемую сторону.

Копинг-стратегии связаны с преодолением педагогом уже возникших трудностей. В то же время, необходимо обращать внимание на то, что частично можно снизить риск профессионального выгорания педагогов и связанных с ним деформаций.

Далее представлена методика «Копинг-стратегии»⁷.

Согласно методике, педагогу предлагается внимательно прочитать каждое из 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации, и решить, чувствует ли он себя подобным образом. Если ему не свойственно описанное поведение, в бланке ответов необходимо отметить позицию 0 - «никогда». Если оно характерно, напротив вопроса поставить балл, который отвечает частоте того или иного варианта поведения (табл. 1).

Таблица 1

Бланк для ответов

№	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	Ответы			
		никогда	редко	иногда	часто

⁷ Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) //Журнал практического психолога. - 2007. - № 3. - С. 93-112.

1.	... сосредотачивался на том, что мнужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2.	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное –делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3.	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4.	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5.	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6.	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7.	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8.	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9.	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10.	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11.	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12.	... спал больше обычного	0	1	2	3
13.	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14.	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15.	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16.	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17.	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18.	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19.	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20.	... составлял план действия	0	1	2	3
21.	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22.	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23.	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24.	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25.	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26.	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27.	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28.	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29.	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30.	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31.	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3

32...	не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33...	спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34...	старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35...	отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36...	говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37...	стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38...	вымещал это на других людях	0	1	2	3
39...	пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40...	знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41...	отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42...	я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43...	находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44...	старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45...	что-то менял в себе	0	1	2	3
46...	хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47...	представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48...	молился	0	1	2	3
49...	прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50...	думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Обработка результатов: *определение суммы баллов по восьми субшкалам:*

- 1) *Конфронтационный копинг* – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- 2) *Дистанцирование* – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- 3) *Самоконтроль* – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- 4) *Поиск социальной поддержки* – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- 5) *Принятие ответственности* – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 5, 19, 22, 42.

6) **Бегство-избегание** – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7) **Планирование решения проблемы** – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8) **Положительная переоценка** – подсчитываются результаты по следующим вопросам: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Максимально возможная сумма по каждой субшкале – 18 баллов.

Интерпретация результатов: *оценка уровня показателей различных субшкал по таблице 2*

Таблица 2

Интерпретация результатов

Уровень	Баллы
Низкий	0-6
Средний	7-12
Высокий	13-18

Описание субшкал:

- **Конфронтационный копинг.** Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

- **Дистанцирование.** Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

- **Самоконтроль.** Усилия по регулированию своих чувств и действий.

- **Поиск социальной поддержки.** Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

- **Принятие ответственности.** Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

- **Бегство-избегание.** Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

- **Планирование решения проблемы.** Произвольные проблемнофокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

- **Положительная переоценка.** Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Педагог - единственный человек, который большую часть своего времени отводит на образование и воспитание нового поколения. Это требует от руководителя ДОО создания таких условий, при которых он выполнял бы качественно профессиональные задачи, осуществлял самосовершенствование своей личности и педагогической деятельности в целом.

Законодательные и другие нормативные правовые акты обязывают работодателя (его представителей) обеспечить выполнение требований по защите прав работников на здоровье и безопасные условия труда. Обеспечение безопасности участников образовательного процесса – проблема, с которой

сталкиваются все руководители ДОО.

В соответствии с пунктом 4.1.1. Государственного стандарта РФ (ГОСТ Р 12.0.0006-200 «Общие требования к системе управления охраной труда в организации») Руководство организации, несущее ответственность за охрану труда, должно обеспечивать разработку, внедрение и функционирование системы управления охраной труда в соответствии с установленными требованиями. Реализации вышеприведенных оснований может быть разработка, принятие и реализация в дошкольной образовательной организации Политики в области охраны труда и предупреждения профессиональных заболеваний, направленной на обеспечение безопасных и здоровых условий труда, постоянное сокращение и исключение случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний.

Политика ДОО в области охраны труда и предупреждения профессиональных заболеваний

Общие положения

Политика направлена на обеспечение безопасных и здоровых условий труда работников ДОО, постоянное сокращение и исключение случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний.

Политика разработана в соответствии с государственной стратегией в области охраны труда, ГОСТ Р 12.0.006-2002 «Система стандартов безопасности труда. Общие требования к системе управления охраной труда в организации».

Цель

Целью политики в области охраны труда и предупреждения профессиональных заболеваний является исключение случаев производственного травматизма и снижение уровня профессиональных заболеваний среди работников МДОУ.

Основопологающие принципы

Политика определяет на долгосрочный период следующие принципы и цели ДОО в области охраны труда и сохранения здоровья персонала:

- Безусловный приоритет охраны здоровья работников ДОО над прочими результатами производственной деятельности.
- Безопасность и охрана здоровья всех работников, предупреждение воздействий на работников факторов, приводящих к травмам, ухудшениям здоровья, болезням, инцидентам;
- Гарантия выполнения действующего законодательства в области охраны труда, норм и правил, программ, коллективных соглашений, принятых в ДОО;
- Осведомлённость работников и их представителей в вопросах охраны труда, соблюдения безопасных и здоровых условий труда;
- Гарантия справедливого и объективного расследования связанных с работой травм, ухудшений здоровья, болезней, увечий;
- Участие работников во всех элементах системы управления охраной труда;

- Постоянное совершенствование функционирования системы управления охраной труда в организации, повышение уровня культуры безопасности производства.

Задачи, решаемые в рамках Политики

Реализация поставленной цели и приоритетов в области охраны труда, и сохранения здоровья персонала достигается путём решения комплекса задач:

- Обеспечение соответствия системы управления в области охраны труда требованиям Стандарта;
- Технологическое перевооружение и постепенный вывод из эксплуатации устаревшего оборудования, внедрение наилучших существующих технологий, позволяющих повысить безопасность оборудования и производства работ;
- Обеспечение работников сертифицированными средствами защиты, специальной одеждой и обувью;
- Санитарно-бытовое и лечебно-профилактическое обеспечение работников в соответствии с требованиями санитарно-гигиенических норм и правил по охране труда;
- Проведение аттестации рабочих мест по условиям труда
- Обеспечение системы поощрения, мотивации работников для качественного выполнения им его работы в области охраны труда;
- Осуществление на соответствующих уровнях многоступенчатого контроля соблюдения правил охраны труда всеми работающими;
- Вовлечение работников и их представителей в процессы управления и анализа состояния охраны труда;
- Аудит системы управления охраной труда и ее элементов на предмет эффективности с целью обеспечения безопасности и здоровья работников;
- Мониторинг исполнения мероприятий, направленных на обеспечение безопасных и здоровых условий труда, профилактику производственного травматизма;
- Анализ производственных рисков, принятие мер по предотвращению аварийных ситуаций, сохранению жизни и здоровья работников при возникновении таких ситуаций;

Заключительные положения.

Администрация ДОО намерена постоянно прилагать исчерпывающие меры, направленные на реализацию Политики в области охраны труда и сохранения здоровья персонала.

Реализация настоящей Политики позволит достичь следующих результатов:

- исключить производственный травматизм среди работников;
- улучшить состояние охраны труда в МДОУ;
- снижение уровня профессиональных заболеваний;
- повысить уровень социальной ответственности работника.

В рамках Политики ДОО целесообразно сформировать систему мероприятий по использованию внутренних ресурсов учреждения в постоянной, ежедневной профилактике здоровья педагогов и других

сотрудников в ограниченных временных ресурсах рабочего времени.

Можно выделить несколько основных направлений этой деятельности. Информационно-содержательное направление. Это направление должно быть представлено информационно-наглядным просвещением сотрудников в вопросах здоровьесбережения. На данном этапе необходимо осуществить отбор содержания и инструментария, исходя из научности, общепрофилактической направленности (без ограничения возраста, состояния здоровья), возможности использования в кратковременном периоде.

Практико-профилактическое направление включает выделение 15-20 минут в рабочем времени (технический перерыв в середине дня) и использование элементов здоровьесберегающих технологий для восстановления на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации оздоровительных комплексов.

Каждый работник имеет возможность наметить свою траекторию использования представленных средств: звуковая среда, мягкая среда, мудры, постизометрическая релаксация, ауру- и музыкотерапия.

Ауру- и музыкотерапия восстанавливает, поддерживает и улучшает эмоциональное, психологическое и физиологическое состояние человека. Набор классических произведений направлен на:

- уменьшение чувства тревоги и неуверенности, напряженности, гипертонии, головной боли.
- уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.

Особо важны для категории младшего обслуживающего персонала, работающего у горячей плиты и с дезрастворами, аэроионизационные технологии с использованием установки «Горный воздух». Для работающих за компьютером (административные и руководящие работники) – пальминг.

Возможно использование ресурсов сенсорной комнаты ДОО:

- Релаксационный блок - в него входят мягкие покрытия, пуфы, приборы, создающие рассеянный свет, установка для ароматерапии с маслами и фонотека релаксационной музыки, фонтан, мягкие подушечки.
- Активационный блок - в него входят: фонтан, оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами. Яркие светооптические эффекты привлекают, стимулируют и поддерживают внимание. Применение этого блока Сенсорной комнаты направлено на стимуляцию зрительных анализаторов.

Таким образом, оптимальное использование созданных в дошкольной образовательной организации условий, позволит педагогам осуществлять реабилитационную практику, которая включает:

- релаксацию, снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- стимулирование и развитие зрительно-моторной координации;
- тонизирование психической активности рза счет стимулирования положительных эмоциональных реакций, восприятия разнообразных свойств

предметов.

- коррекцию психоэмоционального состояния.

Задача каждого руководителя ДОО – обеспечить создание в учреждении условий, при которых здоровый образ жизни станет правилом для каждого педагога. Педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Только тогда можно говорить об эффективности здоровьесберегающей среды дошкольной образовательной организации.

1.2. Организации двигательной активности дошкольников в здоровьесберегающей среде ДОО

Оптимальным условием для нормального роста и развития ребёнка является ежедневная двигательная активность.

Основными закономерностями развития двигательной активности детей дошкольного возраста являются:

- 1) нарастание всех основных показателей двигательной активности (объёма, продолжительности, интенсивности, что объясняется повышением уровня физического развития, обогащением двигательного опыта детей;
- 2) различие показателей двигательной активности у мальчиков и девочек — мальчики более подвижны;
- 3) сезонные колебания двигательной активности — повышение в весенне-летний период и снижение в осенне-зимний;
- 4) суточные колебания двигательной активности — отмечено три периода подъёма двигательной активности — утренний (с 8 до 9 часов), дневной (с 10.30 до 12 часов), вечерний (с 16.30 до 19 часов);
- 5) недельная динамика двигательной активности — объём увеличивается от вторника к четвергу и снижается к пятнице;
- 6) индивидуальные различия показателей двигательной активности, определяемые индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности, интересами в играх, педагогическими воздействиями.

Двигательная активность детей в ДОО условно делится на строго регламентируемую (занятия), частично регламентируемую (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, физкультминутки, зарядка после дневного сна в сочетании с закаливающими мероприятиями, динамические паузы, а также активный отдых — физкультурные праздники, досуги и др.), и нерегламентируемую, т. е. самостоятельную.

Для решения разнообразных задач в процессе оптимизации двигательной активности дошкольников необходимо выполнять некоторые требования:

- рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной деятельности. Определённый двигательный режим в ДОУ планируется так, что продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от периода бодрствования;

- разнообразие видов двигательной деятельности, посредством реализации здоровьесберегающих технологий.
- сочетание движений разной интенсивности — для старших дошкольников предпочтительны движения при нагрузках умеренной интенсивности, чередующиеся с высокой и низкой в течение дня;
- эффективная организация занятий по физической культуре — с оптимальной общей и моторной плотностью, а также показателями объёма, продолжительности и интенсивности двигательной активности;
- учёт индивидуальных особенностей двигательной активности детей в самостоятельной деятельности;
- дифференцированный подход с учётом индивидуального уровня двигательной активности детей — с помощью разных педагогических приёмов можно включить малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью ДА на более спокойную деятельность; а также проводить индивидуальную работу с детьми, отстающими в освоении отдельных видов движений, во время вечерней прогулки;
- проведение коррекционной работы с ослабленными и часто болеющими детьми;
- организация активного отдыха детей — недели здоровья, физкультурных праздников и досугов, и других форм организации двигательной деятельности;
- взаимодействие с родителями и социокультурным окружением.

Основными средствами двигательной активности дошкольников являются физические упражнения. На протяжении многих лет специалисты по физической культуре совместно с врачами определяют физические упражнения, ограниченные или запрещенные для применения в двигательной деятельности с детьми дошкольной образовательной организации.

Результаты этих исследований представлены в работе Г.Г. Лукиной и А.А. Потапчук⁸. В частности, они отмечают следующее.

Детям дошкольного возраста противопоказаны упражнения, требующие значительного силового напряжения (толкание и перенос тяжелых предметов, упоры, лазание с помощью одних рук), так как они дают большую физическую нагрузку, вызывая растяжение эластичных связок, а также затрудняют дыхание. Недопустимы также резкие, сильные махи, раскачивания, отталкивания.

Дошкольникам не рекомендуются движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту, перетягивание каната и др.).

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата прыжки с большой высоты или на твердую опору. Все это может привести к травмам связок и мышц голеностопного сустава (их растягиванию) и уплощению свода стопы ребенка.

⁸ Лукина Г.Г., Потапчук А.А. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: Детство-Пресс, 2010. – С. 64-88.

Нежелательны также асимметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой: метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки на скакалке только на одной ноге, так как они предрасполагают к развитию сколиотической осанки у дошкольников.

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка, предполагает реализацию комплексов упражнений в щадящем для шейного и поясничного отделов позвоночника режиме. Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в переднезаднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей;
- для исключения проявления гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это, в первую очередь, касается упражнений, направленных на развитие силы.

Ошибки в выборе упражнений, исходных положений и способов выполнения может привести к стрессовому воздействию на суставы, связки и мышцы. Альтернативные, «правильные» упражнения предполагают более эффективную работу для развития силы и эластичности мышц и более удобны для выполнения. Методические рекомендации к выполнению физических упражнений для реализации их оздоровительной направленности представлены в таблице. Они касаются наиболее часто используемых упражнений и учитывают анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста. Предлагаемые рекомендации можно условно разделить на две группы. К одной группе относятся предложения по изменению методики применения самих упражнения, к другой – изменения исходных положений. Рекомендации по отдельным упражнениям представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Рекомендации педагогам
по реализации принципа здоровьесбережения дошкольников
при выполнении физических упражнений**

№	Традиционное выполнение физических упражнений	Возможные последствия применения упражнений	Альтернативные способы выполнения упражнений
1	Упражнения, связанные с переразгибанием шейного отдела позвоночника в передне-заднем направлении.	Отрицательное воздействие на шейный отдел в связи с наличием так называемая нестабильность шейного отдела.	Предлагается такие упражнения как наклоны головы вперед, в стороны, повороты выполнять в медленном темпе при небольшом количестве

			повторений (6-8 раз), задерживаясь в этом положении на 15- 20 сек (от 3-5 глубоких дыхательных движений).
2	Упражнения для туловища, связанные с наклонами в стороны.	Нарушение плоскости, увеличение рычагов создает возможное возникновение ротационных движений в суставах верхних конечностей и туловища.	Предлагается выполнение с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей. Изменение исходного положения рук (например: руки на пояс, к плечам). При начальном обучении использовать облегченные исходные положения, например, лежа на спине, стоя у стены.
3	Упражнения, направленные на развитие силы мышц брюшного пресса. И.п.: лежа на спине ноги прямые, руки за головой.	Создается давление на шейный отдел позвоночника.	Предлагается изменить положение рук (например: руки на груди), поднимание туловища до уровня 30 градусов к поверхности пола.
4	Одновременное поднимание прямых ног в исходном положении сидя или лежа на спине	Вес двух ног оказывает травмирующее воздействие на поясничный отдел	Предлагается: - Выполнение упражнения через фазу сгибания и выпрямления ног. - Поднимание ног поочередно.
5	Упражнение «велосипед» в исходном положении лежа на спине.	Оказывается травмирующее воздействие на поясничный отдел при опускании ног меньше 35 градусов по отношению к горизонтали.	Предлагается: - Не опускать ноги ниже 35 градусов. - Изменить исходное положение (ввести опору на локти).
6	Упражнение «перекат» в группировке на спине.	Нестабильность шейного отдела.	Предлагается: - Выполнять упражнение со страховкой. - Дать указание тянуть голову к коленям.
7	Лежа на животе прогибание туловища назад, с упором на руки («Змея»).	Возможно увеличение поясничного лордоза.	Предлагается: - Разноименное поднимание рук и ног в том же исходном положении. - Поднимание туловища не более 20 см от пола, голова должна быть на одной линии с туловищем.
8	Сед на пятках.	Возможно перерастяжение сухожилий и связок	Предлагается: - Как можно меньше времени

		коленного сустава.	находиться в таком положении - Изменить исходное положение например сед «постурецки».
9	Наклоны вперед прямыми ногами до касания пола руками.	Подобное упражнение способно привести к ухудшению состояния связок коленного сустава.	Предлагается выполнять наклон вперед с опорой на пятку выставленной вперед ноги.
10	В исходном положении стоя на коленях с опорой на руки махи прямой ногой назад.	Оказывается травмирующее воздействие на поясничный отдел позвоночника.	Предлагается изменить исходное положение на коленно-локтевое, голова должна быть на одной прямой со спиной и не допускать прогиба в пояснице.
11	Различные виды приседания.	В зависимости от угла сгибания в коленных суставах варьируется величина нагрузки на связки этого сустава.	Предлагается ограничить сгибание коленей до прямого угла и не давать выступать им за площадь опоры.
12	Выполнение в основной стойке махов ногами.	Высокий мах вызывает оседание в пояснице и таким образом оказывается давление на поясничный отдел позвоночника.	Предлагается ограничить высоту маха до 90 градусов, сосредоточив внимание на скорости и контроле техники.
13	Разгибание рук в локтевых суставах.	У детей часто отмечается рекурвация локтевых суставов.	Предлагается исключить переразгибание и сохранять локти «мягкими».
14	Упражнение «плуг»: в исходном положении лежа на спине касаться ногами пола за головой.	Помимо растяжения мышц спины осуществляется давление на мышцы и связки шейного отдела позвоночника.	Предлагается заменить на так называемый «кошачий стретч»: стоя на коленях с упором на руки медленно округлять спину и втянуть мышцы живота.
15	Упражнения, направленные на развитие гибкости.	Необходимо учитывать возможность травматизации в шейном и поясничном отделе позвоночника.	Предлагается при выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости необходимо избегать резких сгибаний, разгибаний, ротационных движений.
16	Выполнение чистых висов на руках.	Вызывает статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок лучезапястного суставов.	Предлагается: - Лучше использовать полувисы. - Дозировка выполнения упражнения диктуется желанием и возможностями ребенка.
17	Прыжки босиком по жесткому покрытию.	При слабом своде стопы возможно растяжение подошвенных связок и развитие плоскостопия.	Предлагается: - Прыжки по амортизирующей поверхности. - Выполнение с высокой

			интенсивностью и малой дозировкой, в чередовании с ходьбой, время выполнения - 5-7 сек. - Выполнять прыжки в обуви.
18	Бег босиком.	Костный аппарат стопы имеет во много хрящевую структуру, мышцы недостаточносильны и выносливы, связки эластичны и растяжимы.	Предлагается: выполнять на короткие дистанции, время выполнения не более 10 сек.
19	Бег с высоким подниманием бедра, с за хлестом голени.	Причина ограничения в применении такая же.	Предлагается выполнять в быстром темпе в течение 5-7 сек, чередовать с расслаблением мышц, активно участвующих в работе (потряхивание, поглаживание и т.д.)
20	Метание набивного мяча.	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча.	Предлагается: использовать различные исходные положения (например: и.п. сед ноги врозь), подбор веса мяча в зависимости от возраста ребенка.

Организация двигательной деятельности дошкольников в ДОО будет носить здоровьесберегающий характер только при создании травмобезопасных условий для ее организации. Выделим основные причины травматизма детей в процессе организации двигательной деятельности дошкольников:

1) Нарушение правил организации двигательной деятельности:

- оставление детей без присмотра;
- неправильный выбор педагогом места для организации двигательной деятельности;
- нарушение интервала и дистанции между детьми при выполнении движений.

2) Нарушение технологии и методики организации:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка, упражнениям без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе двигательной деятельности, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3) Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность помещений или площадки для организации двигательной деятельности;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;

- скользкая кожаная или пластиковая жесткая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.).
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее; длинные, не убранные в косу или не подобранные на резинку волосы у девочек;
- очки у плохо видящих детей, не закрепленные на затылке резинкой.

4) Отсутствие систематического врачебного контроля физического состояния детей

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5) Недооценка значения страховки и помощи:

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на спортивном оборудовании и тренажерах;
- отсутствие матов под спортивным оборудованием и тренажерами.

6) Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест для организации двигательной деятельности, инвентаря, оборудования.

- малые размеры зала или площадки для двигательной деятельности;
- неровности пола, расщепленные половицы, незакрепленные половицы паркета;
- неисправность коврового покрытия и матов (разошедшиеся швы) и отсутствие его надежного крепления к полу;
- неисправность спортивного оборудования, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка спортивного оборудования, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах;
- колонны и выступы, не обитые мягким материалом;
- отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания.

Таким образом, здоровьесберегающий характер двигательной деятельности возможно обеспечить при соблюдении требований к здоровьесберегающей среде. Можно выделить общие (характерные для организации двигательной деятельности в любых условиях) и частные (характерные для двигательной деятельности в конкретных условиях).

Рассмотрим общие требования, предъявляемые к организации двигательной деятельности детей в дошкольной образовательной организации.

В начале учебного года комиссия по охране труда осуществляет проверку помещений, спортивных площадок, прогулочных площадок оборудования и инвентаря, используемых для организации двигательной деятельности и подписывает акт о готовности учреждения. Оцениваются: освещенность,

воздушно-тепловой режим, окраска стен, покрытие пола и т.п. При использовании синтетического покрытия дается заключение о возможности занятия детей в короткой спортивной форме.

Предъявляются требования к месту организации двигательной деятельности с дошкольниками:

- Помещения, участки и площадки должны содержаться в чистоте и порядке.
- Площади максимально используются для развития движений.
- Естественное и искусственное освещение помещений должно соответствовать норме.

Естественное освещение:

- световой коэффициент (отношение остекленной площади окон к площади пола) $1/4 - 1/5$ в группе и $1/6$ в физкультурном зале;
- угол падения света (образованный линиями от места, где организована деятельность ребенка к верхнему краю окна и от места, где организована деятельность ребенка по горизонтали к окну) в наиболее удаленном от окна месте – не менее 27° ;
- угол отверстия – тот угол, под которым видно небо над крышей противоположного здания (образуется двумя линиями из места, где организована деятельность ребенка к верхнему краю окна и к проекции в окне крыши противостоящего здания) в наиболее удаленного от окна месте - не менее 5° ;
- коэффициент заслонения – отношение высоты противоположного окнам здания к расстоянию от него до дошкольного учреждения - не более $1/2$;
- высокое качество стекол (не использовать волнистые, неровные стекла), чистота стекол, по возможности использование увиолевых стекол, пропускающих ультрафиолетовые лучи;
- свободные светопроемы;
- отсутствие в физкультурном зале занавесок и штор. Искусственное освещение:
- уровень освещенности (определяется люксметром) для ламп накаливания: в группе – 150 лк, в физкультурном зале – 100 лк; для люминесцентных ламп: в группе – 300 лк, в зале – 200 лк;
- удельная мощность светового потока (определяется суммарной мощностью ламп к площади пола) для ламп накаливания: в группе – 40-48 Вт / м², в физкультурном зале – 32-36 Вт / м²; для люминесцентных ламп: в группе – 20-24 Вт / м², в физкультурном зале – 16-18 Вт / м²;
- равномерное расположение светильников (в физкультурном зале по возможности по периметру под потолком);
- при использовании люминесцентных ламп обязательна установка оборудования, устраняющего эффект стробоскопа (пульсации) и шумовой эффект.

Целесообразна оптимизация светового режима, предполагающая смешенное освещение (сочетание естественного с искусственным), которое необходимо в пасмурные дни, в сумеречные часы осенне-зимнего периода.

Одним из основных требований к месту организации двигательной

активности в ДОО является соблюдение воздушно-теплового режима:

- температура воздуха в группе должна быть 18-19* С, в физкультурном зале 16-17* С (для контроля группы и физкультурный зал должны быть оснащены термометрами); относительная влажность 30-70%, скорость движения воздуха в группе 0,2-0,4 м/сек, в физкультурном зале до 0,8 м/сек;
- поддержание оптимального уровня ионизации воздуха (например, установка аэроионизаторов типа люстры Чижевского);
- оптимизация воздушной среды за счет определения численности группы для конкретного помещения (приближение показателей «воздушного куба», определяемого отношением объема помещения на количество людей, находящихся в этом помещении к объему вентиляции, который для взрослого человека равен, в среднем, 37,7 м, а для дошкольника 8-10 м);
- осуществление естественного воздухообмена;
- контроль исправности систем искусственной вентиляции;
- соблюдение норм механических примесей и бактериальной загрязненности воздуха посредством регулярной влажной уборки с использованием моющих и дезинфицирующих средств.

Требования к инвентарю и оборудованию:

- Количество и разнообразие оборудования и инвентаря должны соответствовать ООП ДО, реализуемой дошкольной образовательной организацией, санитарно-гигиеническим требованиям (быть безопасны для детей, легко мыться и т.п.).
- В ДОО должно быть обеспечено безопасное хранение оборудования и инвентаря.
- Крепление оборудования должно гарантировать безопасность двигательной деятельности.
- Под оборудованием, предназначенным для самостоятельной двигательной деятельности детей, должно находиться защитное покрытие (например, гимнастические маты и т.п.).

Требования к одежде и обуви воспитанников:

- Одежда детей должна быть удобной, безопасной, не стеснять движений, соответствовать состоянию здоровья, условиям организации двигательной деятельности, физической нагрузке и отвечать эстетическим представлениям о спортивной форме.
- Обувь детей должна быть спортивной, обеспечивать правильное формирование стопы, безопасность движений (резиновая подошва) и отвечать задачам двигательной деятельности (чешки или кеды).
- Одежда и обувь, предназначенная для физкультурных занятий должна быть сменной и не использоваться детьми как повседневная.

Требования к контролю здоровья детей:

- Рекомендации по режиму двигательной активности ребенка формулируются на основе комплексной оценки его физического состояния (диагностики), проводимой медицинским и педагогическим персоналом ДОО.
- Допуск детей к двигательной деятельности после перенесенных заболеваний

осуществляется врачом дошкольного учреждения с указаниями особенностей его двигательного режима и рекомендациями по подбору технологий.

- В процессе организации двигательной деятельности педагогом осуществляется визуальный контроль состояния здоровья каждого ребенка.

Таким образом, подводя итог выше изложенному, целесообразно говорить о роли двигательной активности воспитанников ДОО, как значимого компонента здоровьесберегающей среды при условии соблюдения требований к ее организации.

2. Неспецифические средства здоровьесберегающей предметно-пространственной среды и их использование в здоровьесберегающей деятельности ДОО

2.1. Альпийская стенка, как универсальное средство физического развития старших дошкольников в условиях ДОО

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, определяющего здоровье нации - один из главных приоритетов современной государственной социальной политики в России. Реализация вышеобозначенного положения активизирует в дошкольном образовании инновационные процессы, заключающиеся в поиске современных эффективных здоровьесформирующих средств и технологий.

Изучая опыт образовательных организаций России, использующих в практике деятельности зарубежные технологии и образцы оборудования, можно выделить и оборудовать в физкультурном зале дошкольной образовательной организации, универсальное средство физического развития дошкольников – альпийскую стенку.

Альпийская стенка – используется для знакомства детей старшего дошкольного возраста с элементами скалолазания. В основе конструкции – фанерные щиты, обработанные и закрепленные к несущей стене под разным углом. Для организации трасс (условных маршрутов) с целью имитации рельефа различной сложности, по всей поверхности щитов на расстоянии, при помощи болтов прикручены зацепы (искусственные разноцветные камни) разнообразных форм и размеров. Защиту обеспечивают маты, которые расстилаются на полу по всему периметру конструкции (рис. 1).



Рис 1. Конструкция альпийской стенки. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу и является одной из техник альпинизма. Готов ли старший дошкольник к овладению этим сложным видом спорта? Конечно, да. Желание ребенка видеть окружающий мир с высоты естественно. Лазание у ребенка в крови, это один из способов познания. По мере развития ребенка совершенствуются двигательные навыки. В старшем

дошкольном возрасте дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. У старших дошкольников интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. У детей появляется цикличность в движениях лазания, уточняется направление и амплитуда движений рук и ног.

Готовность старших дошкольников к овладению основам скалолазания будет способствовать внедрению в образовательный процесс ДОО новой формы двигательной деятельности «Школы скалолазания».

Внедрение нового содержания потребовало от администрации и педагогов дошкольной образовательной организации разработки:

1) Организационных локальных документов:

- Методические рекомендаций по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам скалолазания с использованием альпийской стенки
- Инструкция по обустройству и содержанию альпийской стенки.
- Инструкция по технике безопасности при проведении образовательной деятельности на альпийской стенке.
- Инструкция для детей «Правила безопасности на альпийской стенке»

2) Учебно-методических и наглядных пособий серии «Подводящие упражнения» и «Уроки скалолазания» (рис. 2).



Рис 2. Комплект учебно-методических и наглядных пособий.

Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41»,
г. Первоуральск

3) Включение скалолазания в модель двигательной активности.

4) Внесение дополнений в ОПД ДО ДОО.

Обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого планомерное совершенствование основных физических качеств дошкольников: выносливости, силы, гибкости, скорости. Помимо физического развития двигательная деятельность на альпийской стенке способствует укреплению костей, суставов, развитию логического мышления, координации, ориентировки в пространстве. Ведь при прохождении маршрутов невозможно бездумно хвататься за все подряд. От того, за какой выступ ребенок зацепится, и куда поставит ногу, будет зависеть успех всего восхождения. Скалолазание учит концентрировать внимание на достижении цели, вырабатывает умение

быстро принимать решения в критических ситуациях. Кроме этого, развивает личностные качества воспитанников: настойчивость, целеустремленность, собранность, адекватную самооценку.

В процессе организации образовательной деятельности решаются:

Цель: физическое развитие детей старшего дошкольного возраста на основе обучения лазанию с использованием специально оборудованной альпийской стенки; формирование осознанного желания и стойкой привычки заниматься физическими упражнениями с целью поддержания и укрепления здоровья.

Задачи:

- способствовать овладению детьми базовыми знаниями, умениями и навыками по лазанию с использованием альпийской стенки;
- обеспечить достижение детьми возрастного уровня физической подготовленности;
- формировать у воспитанников привычку к здоровому образу жизни, через систематические занятия физической культурой специальной направленности;
- удовлетворить познавательные интересы и развить познавательные способности воспитанников;
- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность; патриотическое сознание: любовь и бережное отношение к природе, истории, в том числе гордость за достижения Российских спортсменов в спорте.

Образовательная деятельность по скалолазанию проводится инструктором по физической культуре с детьми, не имеющими медицинских противопоказаний, в форме:

- занятий (части непрерывной образовательной деятельности);
- совместной двигательной деятельности инструктора по физической культуре и подгруппы дошкольников;
- индивидуальной двигательной деятельности инструктора по физической культуре с воспитанником.

Непосредственно на альпийской стенке работа организуется малыми подгруппами (не более 3 человек). Лазание осуществляется в индивидуальном порядке.

На основе изучения и детального анализа методической литературы по обучению детей скалолазанию, можно выделить для себя и придерживаться трех последовательных этапов работы с альпийской стенкой:

1) Предварительный этап.

- Знакомство со скалолазанием, как видом спорта. Осуществляется в совместной образовательной деятельности с воспитанниками. На данном этапе особая роль отводится воспитателям, которые в разных видах детской деятельности дают представление старшим дошкольникам об альпинизме, условиях его организации, оборудовании скалолаза, известных спортсменах.

- Общая физическая подготовка. Начинается с младшего дошкольного возраста. Осуществляется в процессе двигательной непрерывной образовательной

деятельности, совместной и самостоятельной деятельности с воспитанниками. Основная задача данного этапа - подготовить опорно-двигательный аппарат детей к скалолазанию. Для решения поставленной задачи активно используются разнообразные физические упражнения (силовые, скоростно-силовые, на развитие гибкости и подвижности суставов, равновесие, лазание), эстафеты (с перепрыгиванием, подлезанием и др. физическими упражнениями, спортивным инвентарем), полоса препятствий и иные известные формы работы. Большое внимание уделяется подводящим упражнениям. Чтобы занятия с детьми носили игровой характер, каждому из упражнений было придумано интересное название. Это же название сохраняется и для упражнений на альпийской стенке (рис. 3).



Рис 3. Подводящие упражнения на альпийской стенке. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

2) Ознакомительный этап.

На данном этапе происходит знакомство старших дошкольников с альпийской стенкой, ее устройством, назначением. Проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности. Основные правила безопасности будут обязательно повторяться с детьми перед каждой формой деятельности, независимо от времени проведения дошкольниками на альпийской стенке.

3) Совместная образовательная двигательная деятельность на альпийской стенке:

- Обучение детей скалолазанию начинается с постановки рук и ног на зацепах. Каждое положение имеет свое профессиональное название. Педагоги ДОО адаптировали эти названия и придумали детские обозначения. Например: профессиональное название хвата «Открытый хват» заменили на детское - «Буратино». Отведенный в сторону большой палец напоминает нос Буратино. Дети вспоминают изображение сказочного героя и быстрее запоминают положение руки на зацепе. Другие хваты: «Щипок» - прищепка, «Подхват» - экскаватор и т.д. С введением условных детских обозначений, образовательный процесс стал более эффективным (рис. 4).



Рис 4. Игровая постановка рук на зацепах альпийской стенки. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»- «Детский сад №41», г. Первоуральск

- Следующим этапом обучения является овладение детьми общими правилами передвижения по альпийской стенке. Эти правила схожи с правилами лазания по шведской стенке. Поэтому активно используются все приемы и игровые упражнения, которые применялись на этапе общефизической подготовки (такие как «Паук», «Панда», «Водопад», «Обезьянка на лиане» и др.) (рис. 5).



Рис 5. Общие правила передвижения по альпийской стенке. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»- «Детский сад №41», г. Первоуральск

- Активно заимствуются и силовые упражнения на шведской стенке («Лягушка», «Цапля»), которые использовались в качестве подводящих. На этой базе вводятся дополнительные силовые упражнения на альпийской стенке («Зайчик», «Солдатик», «Дирижер», и др) (рис. 6).



Рис 6. Силовые упражнения на альпийской стенке. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»- «Детский сад №41», г. Первоуральск

- Чтобы поддерживать интерес ребенка к скалолазанию, обеспечить освоение дошкольником общих правил передвижения, дозировать и индивидуализировать нагрузку, активно используются игровые маршруты (рис. 7). Они разного уровня сложности. Кроме того, с целью обеспечения субъектного подхода к ребенку, воспитанникам дается возможность самостоятельно придумывания маршрутов.



Рис 7. Игровые маршруты на альпийской стенке. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

- Большой восторг у детей вызывают игры на альпийской стенке («Спорттовары», «Летние виды спорта», «Полезная еда» и др.). Помимо общефизического развития они закрепляют знания детей о здоровом образе жизни (рис. 8)



Рис 8. Игра «Спорттовары» на альпийской стенке. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

Ребенок, выполняющий упражнения на альпийской стенке находится под строгим присмотром инструктора по физической культуре, который осуществляет страховку. Инструктор стоит напротив лазающего ребенка на расстоянии 1-1,5 м в устойчивой позе, подняв руки или слегка поддерживая его под спину (поясницу), чтобы не допустить срыва. В это время воспитатель в соответствии с задачами образовательной деятельности обсуждает с детьми игровые маршруты или проводит подводящие упражнения: самомассаж, пальчиковые упражнения и т.д.

При работе с альпийской стенкой важно придерживаться основных принципов:

- *Принцип повторных нагрузок* заключается в многократном прохождении маршрутов и в выполнении специальных силовых упражнений. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техничным их выполнением.

- *Принцип возрастающих нагрузок* является особо важным, т.к. очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени. Нагрузку нужно внимательно дозировать для каждого ребенка индивидуально.

Старшие дошкольники с огромным интересом занимаются скалолазанием, ведь для них это не только спорт, а очень интересная игра, позволяющая преодолевать серьезные препятствия.

Подводя итог вышеизложенному, можно с уверенностью сказать, что использование в образовательной деятельности альпийской стенки позволяет повысить интерес детей к этому виду спорта, разнообразить двигательную деятельность старших дошкольников и совершенствовать физическую подготовленность воспитанников в условиях ДОО, совершенствовать здоровьесберегающую среду.

2.2. Сенсорный мини садмикс ДОО, как средство укрепления здоровья ребенка и развития его эмоционально-чувственной сферы

Зависимость здоровья детей от воздействия окружающей среды свидетельствует о необходимости обеспечения условий, способствующих предотвращению заболеваний. Ни для кого не секрет, что двигательная активность и закаливание укрепляют здоровье малышей, обеспечивают приток энергии в детские организмы, развитие физических качеств дошкольников, а общение с природой развивает наблюдательность, познавательный интерес, культуру поведения, способствует формированию чувства красоты, уравнивает, поднимает настроение. Как объединить оздоровительную и экологическую направленности деятельности учреждения в рамках создания здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации? Целесообразно создать на территории детского сада Сенсорный сад.

Что такое сенсорный сад? Зачем он нужен? Для того чтобы ответить на поставленный вопрос, обратимся к теории. Сенсорика — это наука, изучающая воздействие внешних раздражителей на органы чувств человека. Слово «сенсорика» в переводе с латыни означает «восприятие», осуществляющееся посредством органов чувств.

Человек получает информацию из внешнего мира посредством пяти основных органов чувств: глаза (зрение), уши (слух), язык (вкус), нос (обоняние), кожа (осязание, тактильные ощущения). Природа, окружающий ландшафт, сад неизбежно вызывают у человека эмоции. «Красиво выглядит, хорошо пахнет, приятно слышать журчание воды и пение птиц, вкусны плоды, приятно на ощупь кора деревьев», — такие фразы нередко можно услышать от

садовладельцев. Впрочем, могут быть высказывания и прямо противоположные. Однако какими бы они ни были, однозначно то, что восприятие органов чувств человека активизируется, когда он созерцает природу, отдыхает в саду. Но в одних садах органы чувств возбуждаются сильнее, в других — меньше.

Сенсорный сад не просто обращается к чувствам или вызывает произвольные ассоциации, — он создан для этого. Сенсорный сад — это специально организованная природная территория, где созданы благоприятные условия для общения с природной средой. Растения и элементы дизайна здесь подобраны таким образом, чтобы разнообразные ощущения — органами зрения, обоняния, слуха, осязания — были максимально обострены. Для сенсорных садов характерно использование предметов, материалов и растений, которые помогают человеку максимально полно воспринимать красоту окружающей природы.

Зачем же сенсорный сад детям? Познавая мир посредством органов чувств, они формируют свои представления о важнейших свойствах предметов, их форме, цвете, величине, положении в пространстве, запахе. Обилие цветов, запахов, звуков и материалов — отличная возможность развивать сенсорные навыки и узнавать как можно больше о природе. Кроме того, сенсорный сад предоставляет возможность для успешного развития творческих способностей детей. А взаимодействие с природными материалами оказывает положительное влияние на укрепление здоровья детского организма.

Возможно, ли на территории ДОО создать сенсорный сад? Сенсорные сады условно можно разделить на три типа:

- Первый — *моно сад*. Это значит, что сад направлен на активизацию только одного органа чувств. Яркий тому пример — сад ароматов. Таким может стать, например, садик пряных трав.

- Второй тип сенсорного сада предусматривает активацию двух органов восприятия с отдельными секциями для каждого органа. Например, на одной территории, но в некотором отдалении друг от друга, можно создать сад ароматных трав (обоняние), лавандовый сад (обоняние и визуальное восприятие). Такой тип сенсорного сада не предполагает дополнительного названия и называется просто — *сенсорный сад*.

- Третий подход к созданию сенсорного сада подразумевает объединение по всей его территории того, что оживляет ощущения человека. Такой сенсорный сад принято называть — *садмикс*. Он разбит на множество зон, каждая со своей тематикой, ориентированной на конкретный орган чувств. Именно третий подход к созданию сенсорного сада является наиболее интересным и целесообразным для оснащения в пространстве территории ДОО.

С точки зрения методики создания сенсорного сада, разместить его можно как на маленькой территории, так и на большой (рис. 9).



Рис 9. Сенсорный мини садмикс.

Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

Сенсорный мини садмикс на территории ДОО может быть представлен несколькими модулями:

1) *Созерцательный модуль «Яркие краски»*. Цвет, текстура, форма, движение, свет и тень стимулируют работу органа зрения. Контрасты этих элементов усиливают переживания чувственных восприятий. Цвет оказывает стимулирующее воздействие на зрение, также присоединяя к этому порядок и баланс, цельность, рисунок, фокусные точки, акценты и наименование для сада. Теплые цвета, такие, как красный, оранжевый и желтый, оживляют эмоции и активизируют движения. Холодные цвета, такие, как голубой, фиолетовый и белый, имеют тенденцию умиротворять и содействуют спокойствию. Цветы являются традиционным эффективным способом привнесения цвета. Красочные плоды, листва и кора также в значительной мере увеличивают зрительную привлекательность сада. Свет и цветоощущения посетителей сенсорного сада обогащаются в представленных композициях цветущих растений, специально подобранных для того, чтобы период цветения продолжался с весны до глубокой осени. Малые архитектурные формы также активизируют зрительский интерес (рис. 9).



Рис 9. Созерцательный додуль «Яркие краски» сенсорного мини садамикс. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

2) *Созерцательный модуль «Завораживающие звуки»*: Мир звуков сенсорного сада усиливает впечатления и способствует расширению восприятия. Можно просто сидеть и слушать музыку ветра, жужжание насекомых. Пение птиц может заполнить сад, для этих целей в саду размещаются и поддерживаются кормушки и скворечники. Для работы органов слуха развешаны колокольчики, дети масостоятельно могут творить звук во время игры на чугунках, погремушках, ксилофоне (рис. 10).



Рис 10. Созерцательный модуль «Завораживающие звуки» сенсорного мини садамикс.

Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

3) *Созерцательный модуль «Приятные ощущения»* Тактильные ощущения обостряются во время ходьбы по сенсорной дорожке, посыпанной разными камнями глиной, песком, корой, шишками, травой и опилками. Посетители сада могут отдохнуть на лавочках из природного материала. Покрутить волшебные барабаны с выложенными гранями из природных материалов. Удовлетворение от тактильных ощущений можно получить при касании нежных цветков, кружевных листьев (рис. 11).



Рис 11. Созерцательный модуль «Приятные ощущения» сенсорного мини садамикс. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

4) *Созерцательный модуль «Дивные ароматы»*. Обоняние - глубоко эмоционально и ассоциативно. Благоухание сада может создать надолго запоминающееся чувственное переживание. Развитию обоняния способствует "копилка запахов", в которой собраны сильнопахнущие растения (тимьян, душица, мята, шалфей) (рис. 12).



Рис 12. Созерцательный модуль «Дивные ароматы» сенсорного мини садамикс. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

5) *Игровой модуль «Радость движения»*. Движение в сенсорном саду может быть выражено разными путями. От движений объектов живой природы (растения, колышущиеся во время ветра, полет бабочек и др.) до двигательной деятельности детей (пройти по мостику, дорожке, перебраться через реку и др.) (рис. 13).



Рис 13. Игровой модуль «Радость движения» сенсорного мини садамикс. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

б) Исследовательский модуль «Секреты матушки природы»

предназначен для занятий организованных групп детей. Он включает территорию "размышления о природе" солнечные часы; "зеленый класс"; высокие спилы деревьев для занятий "путешествие во времени". Расширению каналов связей с природой способствует ходьба по специальной сенсорной дорожке, вымощенной естественными материалами (речным песком, галькой, гравием, щепой, шишками (рис. 14).



Рис 14. Исследовательский модуль «Секреты матушки природы» сенсорного мини садамикс. Филиал МАДОУ «Детский сад №70»-«Детский сад №41», г. Первоуральск

Сенсорный мини садмикс, включающий в себя объекты живой и неживой природы, активизируя восприятие органами чувств, позволит организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме.

Основная цель организации «Сенсорного мини-сада микс»: создание определённой ландшафтной среды на территории образовательного учреждения для активизации основных органов чувств ребенка в процессе познания природы, позволяющих укрепить здоровье и восполнить дефицит эмоционально-чувственного общения с природой.

Задачи:

- Привлечь родителей и социальных партнеров для участия в проектировании сенсорного мини-сад микс: материального обеспечения, организации работ по оборудованию тропы.
- Организовать практическую деятельность по созданию сенсорного мини садамикс: подготовить площадку, изготовить и установить оборудование.
- Обеспечить методическое сопровождение педагогов в процессе внедрения новых здоровьесберегающих техник.

- Развивать физические, интеллектуальные и личностные качества детей посредством общения с объектами живой и неживой природы на территории сенсорного мини-сада микс.
- Осуществлять профилактику заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем организма воспитанников.
- Способствовать улучшению эмоционально – психического состояния детей.
- Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

- Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья, воспитанию и развитию личности воспитанников ДОО.
- Достижение возрастного развития физических, интеллектуальных и личностных качеств детей.
- Формирование у дошкольников навыков и привычек, помогающих в поддержании здорового образа жизни на протяжении всей жизни.
- Снижение уровня некоторых заболеваний среди воспитанников (ДО) (плоскостопие, нарушения координации движений.....).
- Снижение уровня повышенной тревожности, конфликтности, повышение уровня толерантности между воспитанниками, педагогами, родителями.
- Снижение показателей отставания в физическом развитии среди воспитанников ДОО.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70191362/> – Дата обращения: 17.01.2022
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45788> - Дата обращения: 11.04.2022
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 № 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/prikazminobrnauki-rossii-ot-17102013-n-1155/> - Дата обращения: 13.04.2022
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р) [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> - Дата обращения: 15.04.2022
6. *Борисова М.В.* Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии, 2005. – №2. – С. 96-103.
7. Грибанова М.В. Реализация системно-деятельностного подхода в условиях моделирования и проектирования образовательного процесса в ДОО: в сб. Актуальные вопросы педагогики и психологии в современных условиях: материалы междунар. науч.-практ. конф. - Санкт-Петербург, 2017. – С.146-154. [Электронный ресурс]. <https://elibrary.ru/item.asp?id=28954840> (дата обращения 10.05.2022)
8. Егоров Б. Б. Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» – Москва; Самара: ООО «Научно-технический центр», 2020. – 196 с.
9. Ежкова Н. С. Дошкольная педагогика: учебное пособие для вузов М.: Юрайт, 2021. – 183 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://urait.ru/bcode/470978> (дата обращения: 14.05.2021). 3. Козлова С. А., Флегонтова Н. П. Образовательные программы для детей дошкольного возраста: учебник и практикум для вузов. - М.: Юрайт, 2021. - 202 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://urait.ru/bcode/470355> (дата обращения: 13.05.2022)
10. *Журавлев В.И.* Основы педагогической конфликтологии.– М., 1995. – 183 с.
11. *Калашникова М.Б.* Корпоративная культура как средство обеспечения психологической безопасности ребенка в детском саду // Вестник

Новгородского государственного университета. – 2012. - №70. – С. 73-77.

12. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. - 2007. - № 3. - С. 93-112.

13. Лукина Г.Г., Потанчук А.А. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие / под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: Детство-Пресс, 2010. – С. 64-88.

14. МКДО-2021. Концепция мониторинга качества дошкольного образования Российской Федерации / И. Е. Федосова. – Москва: Издательство «Национальное образование», 2021. 46 с. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://pkiro.ru/wp-content/uploads/2021/12/mkdo-2021>.

[Konczepczya_new.pdf](#) - Дата обращения: 15.04.2022

15. Ожегов В.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: изд-во ИТИ Технологии, 2006. – 944 с.

16. Тимофеева Л. Л. Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет. Парциальная программа. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019. – 117 с. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://firo.ranepa.ru/files/docs/do/navigator_obraz_programm/Timofeeva_Parcialnaya_programma.pdf - Дата обращения: 20.01.2022

17. Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: автореф. дис... д-ра пед. наук. – Ростов/Дону, 2000. – 38 с.

18. Филиппова С.О., Митина А.Е. Безопасность образовательной среды дошкольного учреждения: учебно-методическое пособие. - СПб.: Свое издательство, 2015. – 293 с.

19. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. - М.: изд-во МПА, 1995. - С. 81.