

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида №66 «Забавушка»

Практико-ориентированный проект

«Здоровые дети - сильная Россия»

*По формированию у детей ценностного отношения к своему здоровью и
навыков здорового образа жизни на основе нетрадиционных
здоровьесберегающих педагогических технологий»*



Проект подготовила:
Оксак Екатерина Владимировна,
воспитатель высшей квалификационной категории

Нижевартовск, 2011 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт проекта..... | 3 |
| 2. Характеристика проблем, на решение которых направлен проект..... | 6 |
| - цель проекта..... | 8 |
| - задачи..... | 9 |
| 3. Сроки и этапы реализации проекта..... | 11 |
| 4. Стратегия и механизм реализации проекта..... | 12 |
| 5. Обоснование ресурсного и методического обеспечения..... | 23 |
| 6. Мониторинг реализации проекта..... | 25 |
| 7. Перспективы дальнейшего развития проекта..... | 26 |
| 8. Литература..... | 26 |
| Приложения | |
| 1. Перспективно-тематический план занятий по ЗОЖ..... | 28 |
| 2. Консультации для родителей..... | 31 |
| 3. Организация сна с доступом свежего воздуха | 33 |
| 4. Волшебные точки..... | 34 |
| 5. Лечебная дыхательная гимнастика | 36 |
| 6. Приложение И.Кузнецова..... | 37 |
| 7. Перспективный план работы клуба «Здоровая семья»..... | 37 |
| 8. Диагностика сформированности навыков ЗОЖ и ценностного отношения к своему здоровью..... | 39 |
| 9. Анкета: «Какое место занимает физкультура в вашей семье...» | 40 |

ПРОЕКТ

«Здоровые дети - сильная Россия»

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

| | |
|---|---|
| Наименование проекта | «Здоровые дети - сильная Россия» |
| Основание для разработки проекта | <ul style="list-style-type: none"> - Закон РФ «Об образовании» (Принят 10 июля 1992 года N 3266-1 в ред. от 27.12.2009 № 374-ФЗ); - Постановление Правительства ХМАО - Югры от 09.10.2010 N 247-п (ред. от 26.02.2011) "О целевой программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры "Дети Югры" на 2011 - 2013 годы"; - Постановление Администрации города Нижневартовска от 06.07.2011 N 742 "Об утверждении долгосрочной целевой программы "Развитие образования города Нижневартовска на 2012 - 2014 годы" - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. (СанПиН 2.4.1.1249-03); - Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (утв. Постановлением Правительства РФ от 12 сентября 2008 г. N 666); - Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655); - Комплексная региональная программа образования детей дошкольного возраста (Проект). / Департамент образования и науки Тюменской области, АОУ ТО ДПО «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования». - Тюмень, 2010г. |
| Организация заявитель (исполнитель программы) | - Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад компенсирующего вида № 66 «Забавушка» |
| Организационно-правовая форма | Муниципальное бюджетное учреждение |
| Юридический адрес | г. Нижневартовск, ул. Пермская, дом 11, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область, Россия. |
| Ф.И.О. инициатора проекта, автора- | Оксак Екатерина Владимировна |

| | |
|--|--|
| составителя проекта: Должность: Телефон, факс: | воспитатель высшей квалификационной категории Телефон/факс: (3466) 46-97-06 |
| Руководитель проекта: | заведующий МБДОУ ДСКВ № 66 Муличенко Вера Михайловна |
| География реализации проекта | МБДОУ ДСКВ №66 |
| Цель проекта | Формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и навыков здорового образа жизни на основе нетрадиционных здоровьесберегающих педагогических технологий. |
| Задачи проекта | <ul style="list-style-type: none"> • Сформировать у детей старшего дошкольного возраста навыки ценностного отношения и укрепления собственного здоровья через освоение нетрадиционных методов оздоровления. • Повысить до 100% число воспитанников, имеющих высокий и средний уровень физической подготовленности. • Повысить индекс здоровья детей на 20%. • Снизить простудную заболеваемость детей на 40%. • Повысить содержательную компетентность родителей в сфере здоровьесбережения детей, организовав совместную работу всех субъектов проекта. • Увеличить число детей, посещающих спортивно- оздоровительные секции, на 25%. |
| Краткое содержание проекта | <p>В проекте раскрываются концептуальные и содержательные подходы к организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста со смешанными специфическими расстройствами психологического развития.</p> <p>В предлагаемом проекте представлены педагогические условия, необходимые для формирования у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к своему здоровью и формирования навыков здорового образа жизни.</p> <p>Проект предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих методик, направленных на оздоровление ребёнка-дошкольника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой ; - точечного массажа по методике Уманской А.А. ; - аппликатора Кузнецова; - обширного умывания; - дневного сна при открытых фрамугах. <p>Реализация проекта позволит апробировать</p> |

| | |
|--|--|
| | нетрадиционные формы деятельности по формированию компетентности детей в вопросах оздоровления и здорового образа жизни. |
| Сроки и этапы реализации проекта | 2009-2011 учебные годы |
| Источники финансирования | Внебюджетные средства |
| Ожидаемые результаты реализации проекта и показатели эффективности | <ul style="list-style-type: none"> • 65% детей старшего дошкольного возраста будут иметь высокий уровень компетентности в вопросах ЗОЖ. • Все дети будут владеть навыками самооздоровления. • Индекс здоровья детей группы повысится на 20%. • Уровень простудной заболеваемости детей группы снизится на 40%. • Количество детей, посещающих спортивные секции, увеличится на 25%. • Все воспитанники к поступлению в школу будут иметь высокий и средний уровень физической подготовленности. • В реализации проекта примут участие не менее 75% семей воспитанников. |
| Исполнители проекта | Специалисты МБДОУ ДСКВ №66: воспитатели, старшая медсестра. Семьи воспитанников. |

1. Характеристика проблем, на решение которых направлен проект

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества, в том числе и будущее России.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников навыков здорового образа жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В.Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.), - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми, равно как все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последние 10 лет количество детей дошкольного возраста с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза. Из общей заболеваемости дошкольников 75% приходится на острые респираторные – вирусные инфекции или грипп.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, заболевания мочеполовой системы и органов пищеварения. У 12-19 % детей дошкольного возраста диагностируются выраженные формы психических расстройств, а 30-40% составляют группу риска по развитию психических нарушений. В комплексе таких нарушений преобладают различные формы неврозов, нарушений сна, невропатии.

При поступлении в детский сад значительное число детей (от 20 до 50%) имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств: двигательной активности, выносливости и мышечной силы. Почти треть дошкольников имеет неблагоприятные реакции сердечнососудистой

системы на дозированную физическую нагрузку, низкую устойчивость организма к гипоксии.

Исходя из вышесказанного, воспитание культуры здоровья и оздоровление детей - главная задача педагогического коллектива, особенно в условиях, приравненных к Крайнему северу, где резко континентальный климат, недостаток ультрафиолетовых лучей и кислорода, короткое лето и длительная зима отрицательно влияют на здоровье всех жителей региона, и в первую очередь на детей. Большую часть времени дети вынуждены находиться в помещении, ограничивая себя в движениях.

Если сравнить анализ заболеваний в нашем дошкольном образовательном учреждении, детском саде компенсирующего вида №66 «Забавушка» за последние годы, то в 2006-2007 учебном году количество случаев заболеваемости составляло 353, продолжительность заболеваемости на одного ребёнка составляла - 2,0, количество часто болеющих детей - 6-8 человек.

В 2008-2009 учебном году количество случаев заболеваемости простудными заболеваниями было уже - 574, из них количество случаев на одного ребёнка - 2,2. Продолжительность часто болеющих и длительно болеющих детей в среднем выходила 5-10 раз за год.

Наблюдая такую динамику на увеличение числа и частоты заболеваемости детей, несмотря на сложившуюся в дошкольном учреждении систему оздоровительной работы, возникла необходимость в активизации процесса оздоровления детей с особенностями в развитии на основании их возрастных, физиологических и психологических особенностей всеми участниками образовательного процесса.

Тенденция роста заболеваемости детей в МБДОУ ДСК №66 явилась основой для разработки проекта *«Здоровые дети – сильная Россия»*, направленного на формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и навыков здорового образа жизни на основе нетрадиционных здоровьесберегающих педагогических технологий.

Актуальность реализации проекта определяется рядом существующих противоречий между:

- социальным заказом российского общества на выполнение образовательных функций, связанных с воспитанием личности, осознанно относящейся к своему здоровью, понимающей значение здорового образа жизни, влияния социально-экологической среды на здоровье человека и недостаточной готовностью образовательных структур к их реализации;

- потребностью дошкольного образовательного учреждения в теоретически обоснованных педагогических технологиях формирования представлений о здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью таких технологий.

Указанные противоречия очерчивают проблему реализации проекта, заключающуюся в обосновании педагогических технологий и поиска путей формирования у дошкольников навыков здорового образа жизни.

На основании противоречий и проблемы была сформулирована *цель проекта* - формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и навыков здорового образа жизни на основе нетрадиционных здоровьесберегающих педагогических технологий.

Актуальность темы проекта обусловила выбор объекта и предмета.

Объект проекта - воспитательно-образовательный процесс в группе детского сада компенсирующего вида.

Предмет проекта - педагогические условия, необходимые для формирования у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к своему здоровью и формирования навыков здорового образа жизни.

Гипотеза: Эффективность формирования у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к своему здоровью и формирования навыков здорового образа жизни специалистами детского сада компенсирующего вида может быть обеспечена при создании следующих педагогических условий:

- учете особенностей всех компонентов сложной педагогической системы детского сада компенсирующего вида (цели, задачи, подбор специалистов и педагогического персонала, выбор образовательных и коррекционных программ и методического обеспечения, особых средств и методов обучения, учитывающих специфику психосоматического здоровья детей);

- проектировании педагогической технологии, включающей нетрадиционные системы и методики оздоровления, условия, принципы, этапы формирования навыков здоровьесбережения как одного из условий здорового образа жизни;

- разработке системы мониторинга уровня сформированности у воспитанников навыков здорового образа жизни.

В соответствии с проблемой, объектом, предметом, целью и гипотезой проекта в работе определены *следующие задачи*:

- Изучить теоретические основы;
- Сформировать у детей старшего дошкольного возраста навыки ценностного отношения и укрепления собственного здоровья через освоение нетрадиционных методов оздоровления;
- Повысить до 100% число воспитанников, имеющих высокий и средний уровень физической подготовленности;
- Повысить индекс здоровья детей на 20%;
- Снизить простудную заболеваемость детей на 40%;
- Повысить содержательную компетентность родителей в сфере здоровьесбережения детей, организовав совместную работу всех субъектов проекта;
- Увеличить число детей, посещающих спортивно- оздоровительные секции, на 25%.

Методологической основой проекта является программа развития двигательной активности и оздоровительной работы «Педагогика оздоровления», разработанная под руководством В.Т. Кудрявцева, доктора психологических наук, директора института дошкольного образования и семейного воспитания РАО. В этой программе на основе комплексного междисциплинарного подхода к проблеме нашли своё продолжение и развитие идеи ведущих российских физиологов А.А. Ухтомского, Н.А. Бернштейна, психологов А.В. Запорожца, В.П. Зинченко, педагогов П.С. Лесгафта, Ю.Ф. Змановского.

Научная новизна проекта заключается в том, что:

- разработаны педагогические условия и доказана их необходимость для повышения эффективности формирования у детей старшего дошкольного

возраста ценностного отношения к своему здоровью и формирования навыков здорового образа жизни;

- создана прогностическая модель здоровьесберегающей педагогической технологии, основанной на комплексе нетрадиционных методик оздоровления.

Основные принципы реализации проекта:

- принцип индивидуального подхода – учёт индивидуальных потребностей, возможностей и способностей ребёнка в ходе деятельности.

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- принцип комплексности и интегрированности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса;

- принцип активности, сознательности - участие коллектива группы и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;

- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья детей;

- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

Проект предполагает внедрение технологии, включающей комплекс оздоровительных мероприятий из пяти известных и описанных методик:

- обширное умывание водой из-под крана,
- сон с доступом свежего воздуха (не ниже +14°C),
- точечный массаж по-Уманской,
- самомассаж аппликатором Кузнецова,
- дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.

2. Сроки и этапы реализации Проекта

Важным компонентом реализации проекта является изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДООУ по здоровьесбережению. Изучено стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей, ряд нормативно-правовых документов. Это законы Российской Федерации "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"; указы Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации", "Конвенция о правах ребёнка".

Реализация данного проекта предполагает проведение ряда мероприятий, разбитых по этапам:

1 этап – аналитический. Срок реализации – сентябрь-октябрь 2009- 2010 учебного года.

Содержание работы: Анализ уровня здоровья детей, уровня физической подготовленности воспитанников; анализ компетентности детей и родителей в вопросах здорового образа жизни.

2 этап – подготовительный. Срок реализации – октябрь 2009г.

Содержание работы: Анализ программ по оздоровлению дошкольников, имеющегося программно-методического обеспечения, анализ материально-технической базы, предметно-развивающей среды группы, подбор диагностического инструментария для отслеживания результатов работы. Результатом этого этапа стало – теоретическое исследование проблемы, постановка целей и задач работы.

3 этап – организационный. Срок реализации – 1 половина ноября 2009 г.

Содержание работы: организация основных видов деятельности по направлениям проекта. Создание поэтапного планирования формирования у детей ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни дошкольников с 5 до 7 лет, через поэтапную реализацию проекта, системы мероприятий с детьми, родителями и педагогами (Приложение Таблица 2, 3). Создание семейного клуба «Здоровая семья», создание библиотеки методических и дидактических пособий.

4 этап- основной. Срок реализации –ноябрь 2009 г.– май 2011 г.

Содержание работы : - внедрение метода обширного умывания (ноябрь 2009г.); освоение технологии самомассажа БАТ по-Уманской (январь 2010); использование аппликатора Кузнецова для самомассажа стоп и рук (февраль 2010); организация сна с доступом свежего воздуха – до +14°C (май 2010г.); освоение дыхательной гимнастики Стрельниковой (сентябрь 2010г.)

5 этап – итогово-аналитический. Срок реализации – май 2011г.

Содержание работы: повторное обследование детей и проведение сравнительного анализа. Анализ полученных данных. Соотнесение поставленных целей и задач с прогнозируемыми результатами проекта. Составление отчётов. Прогнозирование дальнейшей деятельности в данном направлении. Сбор и обработка методических и практических материалов, обобщение опыта.

3. Механизм реализации проекта

Работа по реализации проекта «Здоровые дети - сильная Россия» строится на основе результатов мониторинга, который проводит воспитатель группы с участием медицинских работников. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе. Выделены принципы организации педагогической здоровьесберегающей деятельности:

На 1 этапе мною был проведён анализ уровня здоровья детей, уровня физической подготовленности воспитанников; анализ компетентности детей и родителей в вопросах здорового образа жизни.

На 2 этапе (срок реализации –октябрь 2009г.) проведён анализ программно-методического обеспечения по оздоровлению дошкольников, анализ материально-технической базы, предметно-развивающей среды группы, подбор диагностического инструментария для отслеживания результатов работы. Результатом этого этапа стало – теоретическое изучение проблемы, постановка целей и задач работы.

3 этап. Срок реализации – 1 половина ноября 2009 г.

Мною были организованы основные виды деятельности по направлениям проекта. Разработана система работы по оздоровлению дошкольников. Создание

Оксак Екатерина Владимировна МБДОУ ДСКВ №66 «Забавушка» город Нижневартовск

позаэтапного планирования формирования у детей ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни дошкольников с 5 до 7 лет, через поэтапную реализацию проекта, системы мероприятий с детьми, родителями и педагогами (Приложение Таблица 2, 3). Создание семейного клуба «Здоровая семья», создание библиотеки методических и дидактических пособий.

4 этап. Срок реализации –ноябрь 2009 г.– май 2011 г.

Содержание работы : внедрение метода обширного умывания (ноябрь 2009г.); освоение технологии самомассажа БАТ по-Уманской (январь 2010); использование аппликатора Кузнецова для самомассажа стоп и рук (февраль 2010); организация сна с доступом свежего воздуха – до +14°C (май 2010г.); освоение дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой (сентябрь 2010г.)

Физкультурно-оздоровительная работа

Система физкультурно-оздоровительной работы включает в себя как уже освоенные формы и методы оздоровления, так и нетрадиционные, новые для нашей группы средства формирования у детей навыков здорового образа жизни:

1.Занятия по физкультуре всех видов: традиционные, самостоятельные, интегрированные с другими видами деятельности, занятия-соревнования, занятия-зачёты, праздники и развлечения.

2. Занятия ритмикой и хореографией по перспективному плану.

3.Комплекс психологических мероприятий: психодиагностика, психогимнастика, элементы сказкотерапии, индивидуальные и подгрупповые занятия в кабинете психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы, обеспечение благоприятного психологического климата.

4. Система эффективных закаливающих процедур: воздушное закаливание, водное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия), хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

5. Активизация двигательного режима воспитанников:

- создание необходимой развивающей среды,
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок,

- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня,
- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр в свободной деятельности,
- организация спортивных праздников и физкультурных досугов,
- проведение индивидуальных физкультурных занятий.

6. Использование оздоровительных технологий на занятиях:

- точечный массаж по Уманской,
- пальчиковая и артикуляционная гимнастика,
- дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой,
- психогимнастика по методике Чистяковой,
- использование массажёров,
- хождение по «дорожке здоровья».

7. Профилактическая работа:

- постоянный контроль осанки,
- контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой,
- подбор мебели в соответствии с ростом детей,
- профилактический приём дибазола, элеутерококка, оксолиновой мази для носа,
- витаминотерапия, кварцевание,
- сбалансированное питание,
- вакцинация против гриппа, закаливание,
- употребление свежего чеснока и лука, употребление соков и фруктов (второй завтрак).

Консультативно-информативная работа

1. Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.
2. Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий.
3. Проведение занятий валеологического цикла с использованием элементов оздоравливающих технологий.
4. Разработка перспективного плана занятий по здоровому образу жизни.

5. Разработка памяток и листовок для родителей по вопросам здоровьесбережения.

6. Организация работы родительского клуба «Здоровая семья».

Реабилитация и коррекционная работа

1. Реабилитация детей, перенесших простудное заболевание дыхательных путей.

2. Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой.

3. Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушения осанки.

4. Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движения.

5. Коррекция психоэмоциональной сферы. Конкретные мероприятия:

- дыхательные упражнения по Стрельниковой в группе и на прогулке,
- массаж по Уманской,
- индивидуальный режим нагрузок,
- упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для дошкольников,
- индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателем; индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре.

Непосредственно образовательная деятельность

Учебные занятия в режиме дня:

| | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. По физической культуре | 3 раза в неделю по 25 – 30 минут |
| 2. Занятия по обучению плаванию | 2 раза в неделю по 25 – 30 минут |
| 3. Занятия по ЗОЖ | 2 раза в неделю по 25 – 30 минут |

Физкультурно-массовые мероприятия:

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Неделя здоровья | 2 раза в год (январь и март) |
| 2. Физкультурно-спортивные праздники | 2-3 раза в год по 45-60 минут |
| 3. Физкультурный досуг | 2 раза в месяц по 30-40 минут |
| 4. День здоровья | 2-3 раза в год |

Оздоровительная работа

Физкультурно-оздоровительные занятия:

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| 1. Утренняя гимнастика | Ежедневно в зале или на открытом |
|------------------------|----------------------------------|

| | |
|---|---|
| | воздухе (10-12 минут) |
| 2. Физкультминутка | Ежедневно по мере необходимости (3-5 минут) |
| 3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки (20-25 минут) |
| 4. Прогулки-походы в лес | 1-2 раза в месяц (60-120 минут) |
| 5. Оздоровительный бег | 2 раза в неделю во время утренней прогулки (5-7 минут) |
| 6. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами | 2-3 раза в неделю после дневного сна (5-7 минут) |
| 7. Гимнастика после дневного сна | 2-3 раза в неделю (5-8 минут) |

Закаливающие процедуры:

| | |
|--|---|
| Закаливание воздухом | Закаливание водой |
| Воздушные ванны после дневного сна | Полоскание горла солёной водой после сна |
| Физкультурные занятия в облегчённой одежде | Обширное умывание |
| Сон при открытых фрамугах | Ходьба по мокрым дорожкам и контрастное обливание ног |
| Контрастные воздушные ванны | Купание и плавание в закрытом плавательном бассейне |

Формы и методы оздоровления:

| № | Формы и методы | Содержание |
|---|-----------------------------------|---|
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | <ul style="list-style-type: none"> - Щадящий режим (в адаптационный период, после болезни) - гибкий режим - создание атмосферы психологического комфорта |
| 2 | Физические упражнения | <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - физкультурные занятия - подвижные игры - гимнастика (дыхательная по Стрельниковой, для улучшения осанки, исправления плоскостопия, профилактики зрения) - спортивные игры - оздоровительный бег - прогулки, походы - гимнастика после дневного сна |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | <ul style="list-style-type: none"> - обширное умывание - мытьё рук - занятия в бассейне - контрастный душ после бассейна - игры с водой - обеспечение чистоты среды - увлажнение воздуха - обливание ног |
| 4 | Свето-воздушные ванны | <ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений - сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха |

| | | |
|----|-------------------------------|---|
| | | - контрастные воздушные ванны |
| 5 | Спецзакаливание | - ходьба босиком - точечный массаж по Уманской - обширное умывание - полоскание горла холодной водой - контрастное обливание ног |
| 6 | Активный отдых | - неделя здоровья (каникулы) - физкультурно-спортивные праздники - дни здоровья - физкультурный досуг |
| 7 | Свето- и цветотерапия | - обеспечение светового режима - цветное и световое сопровождение учебного процесса - цветное решение интерьера |
| 8 | Музотерапия | - музыкальное сопровождение образовательного процесса - сон под музыку - музыкально-театрализованная деятельность - пение |
| 9 | Аутотренинг и психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры, направленные на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний |
| 10 | Пропаганда ЗОЖ | - специальные занятия - реализация образовательных проектов по ЗОЖ |

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

| Создание условий для двигательной активности | Система двигательной активности - система психологической помощи | Система закаливания | | Организация рационального питания |
|--|---|---|---|---|
| | | В повседневной жизни | Специально организованная | |
| <ul style="list-style-type: none"> - гибкий режим, - занятия по подгруппам, - создание условий (спортивный инвентарь, оборудование спортзала и бассейна, спортивных уголков в группах), - индивидуальный режим пробуждения | <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика, - приём детей на улице в тёплое время года, - физкульт. занятия, - двигательная активность на прогулке, - физкультура на улице, - подвижные игры, - физкультминутка на занятии, - гимнастика после дневного сна, - физкультдосуги, - игры, забавы, хороводы, игровые упражнения, - оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией, - психогимнастика, - спортивно-ритмическая гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ОРУ, игровая форма, музыкальная ритмика), - облегчённая форма одежды, - босохождение в течение дня, - сон с доступом воздуха (+14°C), - контрастные воздушные ванны (перебежки), - солнечные ванны (летом), - обильное умывание | <ul style="list-style-type: none"> - полоскание горла солёной водой, - обтирания, обливания, - занятия в бассейне, - контрастный душ после бассейна, - фиточай | <ul style="list-style-type: none"> - организация второго завтрака (соки, фрукты), - введение овощей и фруктов в обед и полдник, - замена продуктов для детей-аллергиков, - питьевой режим |

Многo разработано перспективное планирование работы с детьми по формированию у детей ценностного отношения к своему здоровью и навыков здорового образа жизни, эта работа проводилась с детьми в течение двух лет (приложение 1)

В систему оздоровительной работы включен метод *обширного умывания*, который заключается в обмывании рук по локоть, лица, шеи и груди водой из-под крана (приложение 2).

Апробирована методика *дневного сна с доступом свежего воздуха* (приложение 3), разработан алгоритм организации сна с открытыми фрамугами при температуре воздуха не ниже +14°C (приложение 4).

В целях снижения заболеваемости воспитанников острыми респираторными вирусными инфекциями в систему оздоровления введены методики точечного массажа биологически активных точек по Уманской А.А. (приложение 5) и дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н. (приложение 6). *Аппликатор Кузнецова* используется в дошкольном учреждении для самомассажа рук и стоп (приложение 7).

Работа с семьей

С уверенностью можно сказать, что ни один, даже самый лучший оздоровительный проект не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в сотрудничестве с семьей.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей образовательной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Данные об исходном уровне сформированности здорового образа жизни у детей, а также о степени развития каждого из выделенных показателей для всех компонентов получают на начальном этапе реализации проекта.

Известно, что для выявления качества педагогических воздействий необходимо знать исходные величины изучаемых показателей. Результаты анализа показали, что у большинства детей первоначальный уровень сформированности навыков здорового образа жизни находился на недостаточном уровне.

Для того чтобы определить причины сложившегося положения, многo были разработаны вопросы для анкетирования родителей по проблеме

определения условий формирования навыков здорового образа жизни и самооздоровления, созданных в детском саду и дома.

В ходе реализации проекта заполнили анкеты 90% родителей. Главная цель анкетирования - выявить место культуры здоровья в жизни семьи.

По результатам опроса около трети родителей (30,7%) считают состояние здоровья своих детей хорошим, более половины (57,3%) – удовлетворительным и примерно десятая часть (12%) – слабым.

Значительная часть родителей признает положительное влияние дошкольного учреждения на здоровье (62%) и особенно на физическое развитие (87%) детей.

В то же время исследование позиции родителей в вопросах здоровьесбережения выявило несостоятельность многих семей воспитанников в формировании у детей навыков здорового образа жизни:

- гуляют с детьми в выходные дни 1 раз в день продолжительностью 1-2 часа – 88%; 2 раза в день – 12%;
- не делают утреннюю гимнастику – 50%; делают иногда – 50%;
- занимаются родители физкультурой вместе с ребенком иногда – 69%; не занимаются – 31%;
- не проводят закаливание – 69%; проводят иногда – 31%;
- дети занимаются различным видом спорта (гимнастика, бассейн, спортивный уголок дома) – 12%; ничем не занимаются – 88%;
- соблюдают режим дня в выходные дни – 82%; не соблюдают – 18%;
- соблюдают режим питания – 50%; не соблюдают – 50%.

В области охраны здоровья детей родителей интересуют проблемы организации правильного питания, вопросы ОБЖ, а также эффективные методы закаливания, которые можно использовать для укрепления здоровья детей. Следует отметить, что только половина опрошенных родителей знают, как укреплять здоровье ребенка и используют оздоровительные мероприятия в домашних условиях.

Анализируя ответы на вопросы анкет, педагоги группы провели определенную работу по коррективке сложившейся ситуации. Были проведены открытые занятия для родителей, собрания, индивидуальные беседы. Коллективно, воспитатели и родители вынесли решение о создании клуба «Здоровая семья», в своей деятельности призванного повысить содержательную, смысловую компетентность специалистов и родителей в сфере здоровьесбережения детей, организовав сотрудничество всех участников проекта. Разработан перспективный план работы клуба (приложение 8). Работа членов клуба позволит привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детей.

5 этап. Срок реализации – май 2011г. На пятом этапе в содержание работы входит повторное обследование детей и проведение сравнительного анализа, анализ полученных данных, соотнесение поставленных целей и задач с прогнозируемыми результатами проекта, а также составление отчетов,

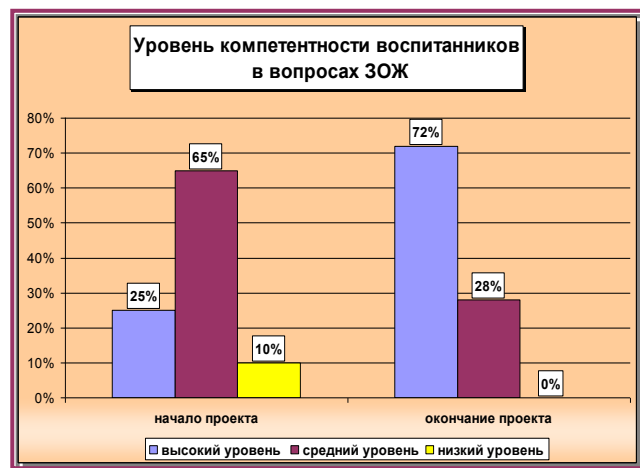
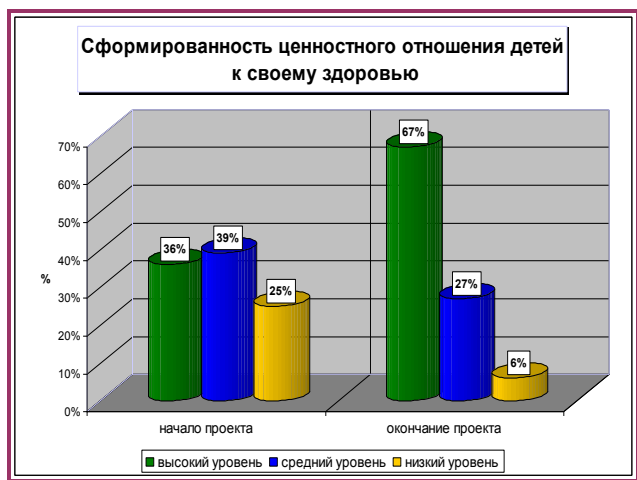
прогнозирование дальнейшей деятельности в данном направлении, сбор и обработка методических и практических материалов, обобщение опыта. Результативность работы по формированию у детей ценностного отношения к своему здоровью и навыков здорового образа жизни определяется с помощью диагностического обследования и представлена в таблице и в виде диаграмм.

| | Показатели мониторинга | Результат | | | | | |
|--|---|-----------------------------|-----|-----|----------------------------|-----|----|
| | | Начало реализации проекта % | | | Конец реализации проекта % | | |
| | | в | с | н | в | с | н |
| | Индекс здоровья | 12% | | | 37% | | |
| | Простудная заболеваемость на 1 ребёнка | 2,7 д/д | | | 0,4 д/д | | |
| Физическая подготовленность | Выносливость | 30% | 58% | 12% | 42% | 58% | - |
| | Скорость в беге на 30 м | 36% | 46% | 18% | 42% | 58% | - |
| | Дальность броска | 12% | 58% | 30% | 30% | 70% | - |
| Физическая подготовленность (итого) | | 26% | 54% | 10% | 38% | 62% | - |
| Уровень сформированности ценностного отношения к своему здоровью | | 36% | 39% | 25% | 67% | 27% | 6% |
| Уровень компетентности в вопросах ЗОЖ | | 25% | 65% | 10% | 72% | 28% | - |
| Сформированность у воспитанника навыков здорового образа жизни | Совершает прогулки в выходные дни 1 раз в день продолжительностью 1-2 часа | 88% | | | 100% | | |
| | Делает утреннюю гимнастику | 50% | | | 78% | | |
| | Регулярно проводит закаливание или обширное умывание | 30% | | | 72% | | |
| | Занимается каким-либо видом спорта в спортивно-оздоровительных секциях | 12% | | | 25% | | |
| | Соблюдает режим дня в выходные дни | 82% | | | 100% | | |
| | Придерживается режима здорового питания | 50% | | | 72% | | |
| | Владеет точечным массажем | - | | | 100% | | |
| | Владеет элементами дыхательной гимнастики | - | | | 100% | | |
| | Соблюдает технику безопасности на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни. | 60% | | | 100% | | |
| Активность семьи | Участие родителей в реализации проекта | - | | | 82% | | |
| | Число детей, посещающих спортивно - оздоровительные секции | 12% | | | 25% | | |

- Оценка уровня сформированности у детей ценностного отношения к своему здоровью и исследовалась по методике Деркунской Н.Ф.

Цель: выявить личностную позицию и готовность воспитанников к здоровому образу жизни.

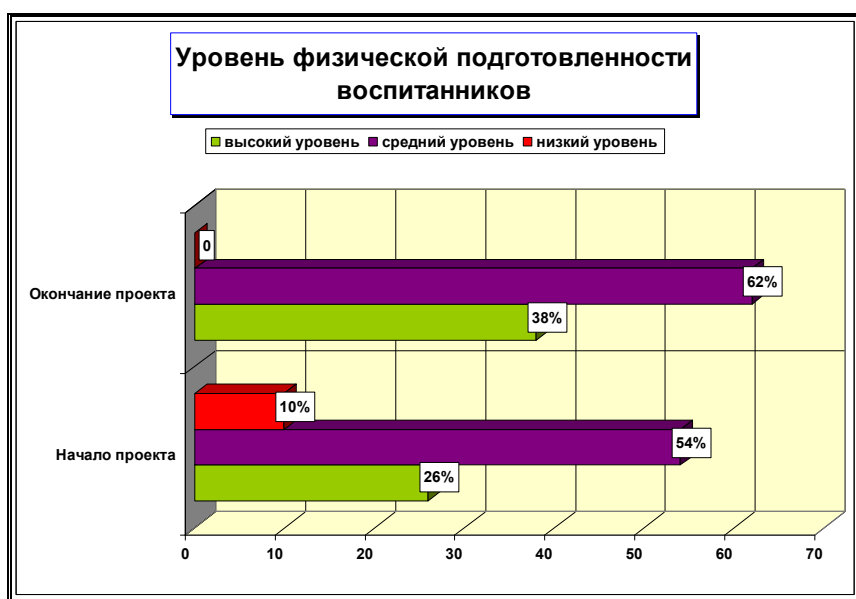
Результат: высокий уровень ценностного отношения к здоровью имеют 67% воспитанников; компетентность в вопросах здорового образа жизни на высоком уровне сформирована у 72% выпускников.



- Оценка уровня физической подготовленности воспитанников проводилась по методике Г. Лесковой – Н. Ноткиной

Цель: определить готовность выпускников к физическим нагрузкам, связанным с переходом к школьному обучению.

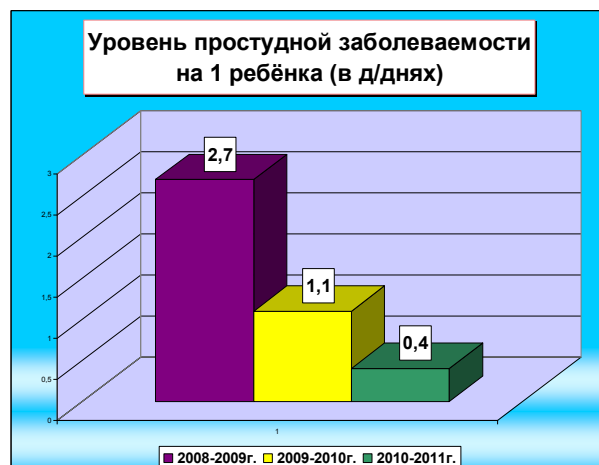
Результат: дети с низким уровнем физической подготовленности отсутствуют, все воспитанники к поступлению в школу имеют высокий и средний уровень физической подготовленности.



- Индекс здоровья детей является одним из главных показателей качества оздоровительной работы педагога и определяется по формуле: количество ни разу не болевших детей (за определённый период) умножается на 100% и делится на списочный состав группы.

Данные предоставлены медицинским персоналом детского сада.

Результат: в ходе реализации проекта индекс здоровья повысился в 3 раза.



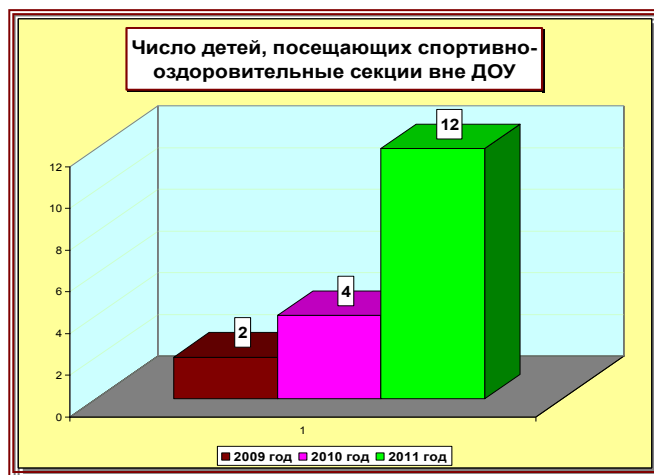
- Простудная заболеваемость анализируется ежемесячно, так как это значимый показатель качества оздоровительной работы.

Результат: простудная заболеваемость детей снизилась более чем в 6 раз.

- Данные о количестве детей, занимающихся в спортивных секциях вне дошкольного

учреждения, получены из родительских анкет.

Результат: число детей, посещающих спортивно - оздоровительные секции, увеличилось за 2 года в 6 раз.



3. Обоснование ресурсного и методического обеспечения проекта

Проект охватывает два учебных года: возрастную группу детей шестого и седьмого года жизни до выпуска в школу. В этот период у дошкольников формируется произвольность поведения, самоконтроль и самооценка,

осознанное отношение к здоровью, что является прочной основой для формирования навыков здорового образа жизни.

Информационное обеспечение инновационного проекта поддерживается за счёт использования коммуникационных технологий, библиотечного фонда методического кабинета, фонда Центральной городской библиотеки.

Кадровый ресурс должен отвечать ряду определённых требований. Воспитатель должен:

- отвечать квалификационным требованиям;
- иметь специальную подготовку по коррекционной работе в группе компенсирующей направленности,
- пройти курсы повышения квалификации по использованию в работе с дошкольниками здоровьесберегающих технологий;
- пройти обучение на семинаре М.Н.Щетинина по дыхательной гимнастике А.Н.Стрельниковой.

Администрация ДОО обеспечивает организацию и управление качеством реализации инновационного педагогического проекта в форме оперативного контроля и итогового мониторинга, привлекая к этой деятельности заместителя по воспитательной и методической работе и старшего воспитателя.

Материально-техническое обеспечение:

| № | Оборудование | Количество |
|---|---|------------|
| 1 | Установка мультимедиа | 1 |
| 2 | Музыкальный центр | 1 |
| 3 | Информационный стенд | 1 |
| 4 | CD – диски с релаксационной музыкой | 2 |
| 5 | Аудиокассеты | 2 |
| 6 | Аппликатор Кузнецова | 17 |
| 7 | Оборудование для контрастного обливания ног | 1 комплект |

Методическое обеспечение реализации проекта:

1. В.П. Спирина. Закаливание детей. Москва, Просвещение, 1978.
2. М.Н.Щетинин. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2007.
3. Е.А. Бабенкова. Как помочь детям стать здоровыми. -М., Астрель, 2003.
4. П.В. Верстаков. Нетрадиционные методы закаливания на севере. – Тюмень, Вектор бук, 1997.
5. Д.В. Колесов. Болезнь и поведение. Воспитание здорового образа жизни. - М., Дрофа, 2002
6. Б.В. Шеврыгин. Если ребенок часто болеет.- М., Просвещение, 1990 г.
7. Е.П. Арнаутова. Педагог и семья.- М., 2002 г.
8. Т.С.Никанорова, Е.М.Сергиенко. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников.- Воронеж, 2007.

**Смета затрат на реализацию мероприятий по проекту
«Здоровые дети – сильная Россия»**

| № | Наименование затрат | Ед. изм. | Кол - во | Сроки | | Цена | Сумма | Источн ик |
|---|--|----------|----------|-----------|-----------|-------------|-------------------|------------|
| | | | | 2009-2010 | 2010-2011 | | | |
| | Приобретение аппликатора Кузнецова | шт. | 17 | 17 шт. | - | 150 руб. | 2550 руб. | Внебюд жет |
| | Обучение воспитателей на курсах ПК по гимнастике Стрельниковой | Чел. | 2 | 2 чел. | - | 5 тыс. руб. | 10 тыс. руб. | Внебюд жет |
| | ИТОГО: | | | | | | 12550 руб. | |

Социальными партнёрами проекта выступают:

- Центральная городская библиотека. Цель - информационная поддержка реализации проекта.
- Детская поликлиника № 5. Цель - контроль состояния здоровья детей.
- Центр Дополнительного Образования. Цель – курсовая подготовка педагогов (повышение квалификации).

Мониторинг реализации проекта

Формирование навыков здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика, создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности детей, реализация мотивов и ценностей получает эмоциональное подкрепление, а ребенок осознает своё субъективное положение в этой образовательной деятельности. Поэтому система мониторинга построена на выявлении уровня ценностного отношения к своему здоровью и компетентности ребёнка в вопросах здоровьесбережения, его практических умений и навыков.

Мониторинг реализации инновационного педагогического проекта осуществляется в конце учебного года по двум направлениям: мониторинг группы и мониторинг воспитанников.

Для мониторинга группы выделены показатели, позволяющие сравнить уровень здоровья детей с другими группами и дошкольным учреждением:

1. Индекс здоровья.
2. Простудная заболеваемость на 1 ребёнка.
3. Уровень физической подготовленности (выносливость, скорость в беге на 30 м, дальность броска).

Для мониторинга воспитанников выделены показатели, позволяющие оценить сформированность у них навыков здорового образа жизни, владение нетрадиционными методиками оздоровления. Важным являются не знания детей, а применение их на практике, в повседневной жизни.

1. Сформированность навыков здорового образа жизни:

- Совершает прогулки в выходные дни 1 раз в день продолжительностью 1-2 часа,
- Делает утреннюю гимнастику,
- Проводит закаливание или обширное умывание,
- Занимается каким-либо видом спорта в спортивно-оздоровительных секциях,
- Соблюдает режим дня в выходные дни,
- Придерживается режима здорового питания,
- Соблюдает технику безопасности на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни.

2. Навыки самооздоровления:

- уровень владения точечным массажем,
- уровень владения дыхательной гимнастикой.

3. Отдельным показателем в системе мониторинга стоит активность родителей в реализации инновационного проекта. Практическая совместная работа в проекте позволит повысить содержательную компетентность родителей в сфере здоровьесбережения детей.

Для мониторинга воспитанников приняты трёхуровневые критерии оценивания: «высокий», «средний», «низкий» (приложение 9) Чтобы иметь полное представление об условиях, созданных в семье для здоровьесбережения, проводится анкетирование родителей. Вопросы анкеты остаются на усмотрение воспитателя и могут варьироваться в зависимости от цели анкетирования.

Перспективы дальнейшего развития проекта

Педагогическая технология по формированию ценностного отношения к здоровью и навыков здорового образа жизни у старших дошкольников средствами нетрадиционных здоровьесберегающих методик может применяться не только в группах компенсирующей направленности, но и в дошкольных учреждениях комбинированного вида. В перспективе, получив подтверждение эффективности реализуемого проекта, возможно его распространение на все группы старшего дошкольного возраста. Целесообразным представляется расширение сфер сотрудничества с родителями воспитанников в рамках инновационного педагогического проекта. Приглашение М.Н.Щетинина в наш город для проведения обучающего семинара по стрельниковской дыхательной гимнастике позволило бы расширить круг заинтересованных педагогов.

Обобщённые результаты будут представлены на образовательном портале департамента образования, на городском методическом объединении.

Литература:

1. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., Айрис пресс, 2007.
2. Васильков В.А. Педагогика здоровья /В. А.Васильков. - Ханты-Мансийск, 2004. – 288 с.
3. Васильков В.А. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизнедеятельности учащихся [Текст]: практико-ориентированная монография / В. А. Васильков. - Ханты-Мансийск: ГУИПП "Полиграфист", 2003. - 344 с.
4. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.
5. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления /В. Т. Кольцова. - М, 2003.
6. Кудрявцев В.Т. Психолого-педагогические принципы развивающей оздоровительной работы с дошкольниками /В. Т. Кудрявцев // Начальная школа, 2000. – № 7. – С. 17-20.
7. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. - М.: Владос, 1997.
8. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей /Под общей редакцией Н. В. Сократова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. – 255 с.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика [Текст] / М. И. Чистякова; ред. М. И. Буянов. - М.: Просвещение, 1990. - 128 с.
10. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья /В. А. Деркунская. - М, 2005.

Приложение 1

Таблица 1.

**Перспективно-тематический план занятий по ЗОЖ
в старшей группе (первый год обучения)**

| Месяц | Тема занятия | Основные задачи | Структура занятия |
|----------|--------------------------|---|---|
| Сентябрь | «Изучаем свой организм» | Закрепить элементарные знания детей о своем организме. Знакомить их с функциями отдельных органов. Убедить в необходимости заботиться и беречь свои органы (глаза, уши, руки, ноги и т.п.) | 1. Теоретическая часть (беседа) - 12 мин. 2. Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (самомассаж ушей, офтальмотренаж) - 15 мин. |
| Октябрь | «Чтобы быть здоровым» | Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту в чистоте и опрятности | 1. Теоретическая часть - 10 мин. 2. Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (массаж спины, самомассаж стоп) – 15 мин. |
| Ноябрь | «Если ты заболел» | Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных и простудных заболеваниях), их вреде. Убедить в необходимости профилактики заболеваний. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью. | 1. Теоретическая часть - 10 мин. 2. Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (самомассаж пальцев и кистей рук, точечный массаж по А. Уманской) - 15 мин, |
| Декабрь | «Поиграем с носиком» | Обобщение и закрепление представлений детей об органах чувств, выполнение комплекса игровых упражнений (закаливающее дыхание). | 1. Теоретическая часть - 12 мин. 2. Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (закаливающее дыхание по К. Динейки) - 13 мин. |
| Январь | «Массаж волшебных точек» | Обучить детей закаливающему массажу по А. Уманской. Дать понятие о роли стимуляции каждой | 1. Теоретическая часть - 12 мин. 2. Разучивание и |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | БАТ для улучшения работы внутренних органов и защиты организма от простудных заболеваний. | закрепление оздоравливающих упражнений (массаж стоп массажными ковриками, точечный массаж по А. Уманской со стихотворным сопровождением – 13 мин. |
| Февраль | «Врачи – наши помощники» | Расширять представления детей о профессии врача, учить осознанию врачебных предписаний и строго их выполнять. | 1. Теоретическая часть – 12 мин. 2. Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (упражнения для снятия напряжения мышц шеи, профилактики плоскостопия) – 13 мин. |
| Март | «Правила первой помощи» | Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Познакомить их с правилами первой помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам ухода за больным. | 1. Теоретическая часть – 12 мин. 2. Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой) – 13 мин. |
| Апрель | «О роли лекарств и витаминов» | В доступной для ребенка форме рассказать детям для чего нужны лекарственные препараты и витамины. | 1. Теоретическая часть – 12 мин. 2. Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (самомассаж пальцев кольцами суджок) – 13 мин. |
| Май | «И хорошее настроение не покинет больше нас» | Создать оптимальные условия для эмоционального благополучия детей. Дать детям понятие, что такое настроение. Учить детей определять свое настроение и регулировать его. | 1. Теоретическая часть – 11 мин. 2. Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (игровые зарядки для коррекции эмоциональной сферы и развития творческих способностей) – 14 мин. |
| <p>Итого:</p> <p>Всего занятий – 9 (3 часа 45 минут)</p> <p>Теоретическая часть – 1 час 45 минут</p> <p>Практическая часть – 2 часа.</p> | | | |

Таблица 2.

Перспективно-тематический план занятий по ЗОЖ в подготовительной группе (второй год обучения)

| Месяц | Тема занятия | Основные задачи | Структура занятия |
|----------|--------------------------------------|--|---|
| Сентябрь | «Прислушаемся к своему организму» | Учить детей внимательно относиться к себе, прислушиваться к своему организму и распознавать симптоматику заболевания. Добиваться, чтобы дети своевременно сообщали взрослым о симптомах болезни. | 1.Беседа ознакомительного плана – 10 мин. 2.Игра «Больница» - 10 мин. 3.Оздоровляющая гимнастика (самомассаж стоп)- 5 мин. |
| Октябрь | «Воздух и вода — наши лучшие друзья» | Закрепить знания детей о пользе воздушных ванн и водных процедур, о гигиене рук, ног и теле. | 1. Познавательная беседа.- 5мин.. 2.Аквааэрооика (внедрение новых элементов плавания в бассейне) -20мин. |
| Ноябрь | «Осанка — стройная фигура» | Выяснить главные причины нарушения осанки, повторить упражнения по ее профилактике | 1 .Беседа (теоретические основы)-10мин. 2.Закрепление оздоровляющих упражнений (массаж спины, самомассаж кистей рук)- 10 мин. 3.Подвижная игра «Морской бой»- 5мин. |
| Декабрь | «Вредные привычки» | Научить выявлять вредные привычки, уметь им противостоять. | 1 .Беседа, чтение стихо Г. Остера «Вредны советы» -12мин. 2.Разучивание и закрепление оздоровляющих упражнений с использованием нетрадиционных методов. -13мин. |
| Январь | «Здоровая пища для всей семьи» | Дать знания о том, как влияет питание на здоровье человека, научить различать полезные и вредные продукты. | 1. Беседа с детьми.5 мин. 2.Оздоровительнии досуг «Витамины — витаминка» -20мин. |
| Февраль | «Как стать уверенным?» | Развить чувство собственного достоинства, научить преодолевать неуверенность и волнение в различных ситуациях, | 1. Теоретическая часть -10мин. 2.Психогимнастика, упражнения для сиятия |

| | | | |
|--|------------------------------|--|--|
| | | наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности. | напряжения - 9 мин. Игра « Походка уверенного и неуверенного человека»- 6 мин. |
| Март | «Культура общения» | Закрепить у детей формы общения, способствовать сплочению детского коллектива. | 1.Беседа с дискуссией – 10 мин. 2. Релаксационная пауза (массаж пальцев, потягивание) 10 мин. 3.Игра «Аргументация» - 5 мин. |
| Апрель | «Один дома» | Воспитывать ответственное отношение к собственной безопасности | 1. Теоретическая часть (беседа)8мин. 2. Создание непредвиденных ситуаций и их решение. — 7мин. 3. Разучивание и закрепление оздоравливающих упражнений (Самомассаж пальцев кольцами су -джок) - 10мин. |
| Май | Ребята, давайте жить дружно» | Показать на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей | 1 .Беседа на тему «Мое общение с другими людьми» - 8 мин. 2. Психогимнастика. 3. Игра «Словарь вежливости слов», подвижные игры - 17 мин. |
| Итого: Всего занятий —9 (3 часа 45 минут) Теоретическая часть — 1 час 18 минут Практическая часть — 2 часа 27минут. | | | |

Приложение 2

Консультация для родителей

Как проводить обширное умывание дома

Обширное умывание водой из-под крана применяется после дневного сна детей. Эта процедура обеспечивает контрастное воздействие на рецепторы кожи. Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей старшего возраста. Суть

процедуры заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Раз» – обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» – обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» – мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» – мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» – мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» – мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» – ополаскивает руки.

«Девять» – отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - вытирает руки насухо.

Умывание можно сопровождать стихами:

Раз - обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повтори.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди.

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается – каждую руку, шею и грудь дети обмывают по два раза.

Приложение 3

Листовка для родителей

Организация сна с доступом свежего воздуха

Дневной сон с доступом свежего воздуха при открытых фрамугах основан на норильском опыте работы детских садов. Эта методика требует обоснования с точки зрения физиологии и гигиены:

Действие воздуха на организм ребёнка воспринимается нервными окончаниями кожных покровов и слизистых оболочек дыхательных путей. Дыхание воздухом обеспечивает внешний газообмен – доставку кислорода в организм и выведение из него углекислого газа и воды. Санитарными исследованиями доказано:

- в чистом атмосферном воздухе содержится: до 21% кислорода, до 0,04% углекислого газа и до 79% азота и др. газов;

- в воздухе закрытого помещения, где находятся дети, содержится : кислорода - не более 15,4%, углекислого газа - до 4,4% и азота - 79,2%.

Воздух помещения признаётся вредным, если содержание углекислого газа превышает 0,1% (наступает кислородное голодание)

В закрытом помещении повышается количество водяных паров, пыли и газообразных органических веществ, связанных с выделением пота, газов кишечника. У каждого человека на слизистой верхних дыхательных путей, полости рта имеются микроорганизмы, бактерии. При обычном дыхании, разговоре, крике, кашле или чихании эти микробы вместе с мельчайшими капельками слюны выделяются в окружающий воздух, оседают на полу, стенах, предметах мебели и накапливаются в воздухе. Бактериальная насыщенность особенно быстро увеличивается при температуре +25- +26°C. Закаливающее действие воздуха на рецепторы кожи оказывается тем резче, чем больше разница температур кожи и воздуха. Защитной реакцией организма на холодное воздействие является сокращение просвета кровеносных сосудов кожи, вследствие этого теплоотдача организма уменьшается и переохлаждение не наступает.

Принять такой вид закаливания, как сон с открытыми фрамугами, родители могут только при полном доверии к педагогу, его добросовестности и профессионализму. Предлагаем проводить осмотры, рейды по обеспечению необходимых условий во время сна детей.

Приложение 4

Памятка для педагогов и родителей

Алгоритм организации сна с доступом свежего воздуха

1. В течение дня фрамуги в спальне открыты, они закрываются за 20-30 минут до прихода детей в спальню, чтобы воздух в помещении нагрелся до +20-22 градусов.
2. В спальне имеется 2 термометра на уровне роста детей – один в непосредственной близости от открытой фрамуги, другой – в дальнем конце помещения для контроля за температурой.
3. После обеда дети раздеваются в групповом помещении и, входя в спальню, надевают пижаму, фланелевую или трикотажную шапочку с завязками и теплые носки.
4. По мере укладывания детей в постель воспитатель тщательно укрывает каждого ребенка полушерстяным одеялом с пододеяльником.
5. После засыпания всех детей открывают фрамугу. Воспитатель следит за снижением температуры в спальне до +14 градусов. Если она опускается ниже, следует закрыть фрамугу на несколько минут, а потом снова открыть.
6. Воспитатель весь период сна находится в спальне и соответственно одет.
7. В спальном помещении исключаются все сквозняки, пространство под закрытой дверью утепляется.
8. При жаркой (более +14 градусов) безветренной погоде возможно открыть и окно.

9. В особо ветреные дни, чтобы на детей во время сна не попадала резкая струя холодного воздуха, перед раскрытым окном ставится двустворчатая ширма, которая удерживает силу ветра и равномерно направляет струю воздуха.
10. В разное время года одежда детей для сна варьируется в зависимости от температуры воздуха на улице.
11. Частоболеющие и ослабленные дети укладываются спать в отдаленном от фрамуги углу спальни комнаты. Переболевшие, с медотводом дети также кладутся дальше от окна.
12. За 20 минут до начала подъема детей фрамугу закрывают и температура в помещении за это время поднимается до + 20 градусов.
13. Постепенный подъем осуществляется в течение 20-30 минут, далее дети выполняют комплексные закаливающие мероприятия.

Основное правило воспитателя, осуществляющего сон детей на свежем воздухе – добросовестное отношение к организации этого мероприятия.

Приложение 5

Памятка для родителей

Волшебные точки

Точечный массаж самых важных биологически активных зон (БАЗ) кожи по методике А.А.Уманской. Эти зоны являются элементами важнейших систем координации и регуляции всех процессов жизнедеятельности нашего организма, в том числе и защитно-приспособительных.



Зона 1. Связана с костным мозгом грудины, сердцем, со слизистой оболочкой трахеи. При массаже этой зоны уменьшается кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение.



Зона 2. Связана с вилочковой железой (тимусом), слизистой оболочкой трахеи, глотки. При массаже ее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.



Зона 3. Связана с щитовидной железой, слизистой оболочкой гортани. При воздействии на нее нормализуется химический состав крови, голос становится чистым и звонким.



Зона 4 и зона 5. Зоны шеи связаны с важнейшими вегетативными ганглиями – регуляторами деятельности всех сосудов головы и тела, а также со слизистой оболочкой задней стенки глотки, которая под влиянием дыма, пыли и вирусов наиболее часто воспаляется. Фарингит – очень опасное заболевание! Массаж зон шеи ведет к нормализации вегетососудистого тонуса, исчезают головокружения, головные боли, в затылке и шеи, уменьшаются влияния фарингита. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.



Зона 6. Связана с вестибулярным аппаратом, со слизистыми оболочками среднего уха и миндалинами. При воздействии на эти зоны исчезает шум в ушах, улучшается слух, уменьшается боль в глотке при ангине (тонзиллите), в ухе при отите, а главное, - нормализуется деятельность вестибулярного аппарата.



Зона 7. Связана с лобными отделами мозга, лобными и решетчатыми пазухами носа. Массаж этих зон приводит к улучшению умственного развития, уменьшению косоглазия и исчезновению болей в лобных отделах головы и глазных яблоках.



Зона 8. Связана с гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух. Дыхание через нос становится свободным, проходит насморк, уменьшается слабость, нормализуется деятельность эндокринных желез.



Зона 9. Руки - это манипуляторы мозга. Руки связаны со всеми органами. За зонами рук необходимо особенно тщательно следить, устранять своевременно все возникшие нарушения, и тогда благополучие Вашего организма будет всегда в Ваших руках!

Для поддержания высокой сопротивляемости организма к вирусной инфекции и другим неблагоприятным факторам среды необходимо: 1. Массаж делать не менее 3 раз в день, а также после каждого контакта с больным ОРЗ или гриппом, после поездки в городском транспорте или пребывания в общественных местах. 2. Строго соблюдать последовательность и режим воздействия. Прекращение контроля за состоянием зон и их коррекции приводит к быстрой детренировке.

Приложение 6

Памятка для родителей

Лечебная дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой

Стрельниковская дыхательная гимнастика может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолёгочной системе (спайки, слипчатые процессы);
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков лёгочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных;
- способствует выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервнорегуляторных механизмов.

Принцип дыхания во время гимнастики А.Н.Стрельниковой заключается в сочетании короткого и резкого вдоха носом с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия. После нескольких коротких и резких вдохов носом, идущих на предельную глубину лёгких, происходит усиленный обмен воздуха в альвеолах, одновременно происходит активный обмен газами крови. Усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями.

Дыхательную гимнастику можно делать в любое время дня, дома и на улице, стоя, сидя и лёжа, всю сразу или по частям. В детском саду можно использовать время разных режимных моментов, исключая 20 минут до еды и один час после еды. На улице дыхательная гимнастика проводится при температуре выше 10-12 ° тепла без резких порывов ветра.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

1. Вдох – «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая апах гари).
2. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). Лучше, если это выдох через нос. О выдохе думать запрещено. Если вы будете думать о выдохе – собьётесь! Выдох – это уходящий вдох.
3. В стрелниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно с движениями: хватаем-нюхаем, кланяемся-нюхаем, приседаем-нюхаем, поворачиваемся-нюхаем и т.д.

Освоение гимнастики идёт в определённой последовательности. Гимнастику начинать нужно с безобидных разминочных упражнений «Ладони» и «Погончики». На первом занятии обязательно нужно освоить три первых упражнения: «Ладони», «Погончики», «Насос». В течение первой недели один-два раза в день надо делать эти три упражнения, повторяя их ещё и ещё раз, чтобы занятие продолжалось примерно 15 минут. Далее продолжительность одного занятия (по мере увеличения количества упражнений) составляет от 20 до 30 минут, но не более.

На следующей неделе к трём упражнениям добавляется ещё одно – «Кошка» - и выполняются все четыре. Каждую неделю к уже освоенным упражнениям добавляется одно новое. При этом повторы уже освоенных упражнений постепенно усложняются.

Разработано всего 12 упражнений.

Особенности выполнения упражнений:

- во время выполнения упражнений тело должно быть максимально расслабленным,
- при проведении гимнастики с группой детей необходимо учитывать самочувствие и состояние каждого ребёнка: при необходимости чаще делать паузы, сменить темп выполнения на чуть более медленный и т.д. Или разрешить ослабленному («новенькому») ребёнку не делать упражнение вместе со всеми, а позаниматься с ним индивидуально.

Приложение 7

Аппликатор И.Кузнецова соединил в себе акупунктуру и иглоукалывание, изначально предназначен для снятия болей в мышцах, суставах и позвоночнике, для нормализации деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др., а также для восстановления и повышения работоспособности. В дошкольном учреждении его адаптированная модификация используется для самомассажа рук и стоп ног.

Коврики с аппликатором кладутся у стульчика под ноги детям. Сидя на занятии, ребёнок непроизвольно осуществляет самомассаж стоп, где располагается множество акупунктурных точек и рецепторов. самомассаж ладоней рук проводится в любое свободное от специально организованной деятельности время не менее 2 минут (в перерыве между занятиями, при ожидании приёма пищи и т.д.) В домашних условиях массажёр можно использовать в любое свободное время.

Приложение 8.

Перспективный план работы клуба «Здоровая семья»

| Содержание деятельности | Форма проведения | Дата проведения | Ответственный |
|---|-----------------------|-----------------|---|
| «Основные направления образовательной работы с детьми. На новый | Родительское собрание | сентябрь | воспитатели ст. медсестра инструктор по физической культуре |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| учебный | | | |
| Создание Клуба «Здоровая семья» | Разработка устава клуба, Положение, Информационной карты и плана занятий | сентябрь | воспитатели родители |
| День здоровья «Осенние краски» | совместный выход с родителями в лес | октябрь | воспитатели , родительский комитет |
| «Библиотечка семейного чтения» | книжная выставка | октябрь | логопеды психолог |
| «Организация зрительного режима в вечернее время и в выходные дни у детей» | индивидуальная консультация | ноябрь | медсестра |
| «Если ваш ребёнок застенчивый» | ролевая игра | ноябрь | психолог |
| «Закаливание ребёнка дома» | консультация с родителями | декабрь | воспитатели |
| «Как выбрать спортивную секцию для ребёнка» | индивидуально-практические занятия | декабрь | инструктор ФИЗО инструктор плаванию |
| «Наши привычки - привычки наших детей» | родительское собрание | январь | воспитатели психолог |
| «Молодцы — удалцы!» | спортивный праздник с папами | февраль | воспитатели инструктор ФИЗО |
| «Как предупредить весенний авитаминоз» | круглый стол | февраль | воспитатели родители 1 |
| «Мы - мамы помощники» | Выпуск детской газеты | март | воспитатели |
| «Творим вместе с мамами» | выставка поделок и рисунков | март | воспитатели мамы |
| «Весна идёт - весне дорогу!» | музыкально-спортивный праздник на улице с родителями | апрель | музыкальный руководитель воспитатели |
| «День открытых дверей» | Просмотры оздоровительных занятий | апрель | воспитатели профильные специалисты |

| | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|-----|-------------------------|
| «Вот и стали мы на год - взрослее» | Итоговое родительское собрание | май | воспитатели специалисты |
|------------------------------------|--------------------------------|-----|-------------------------|

Приложение 9.

Диагностика сформированности навыков ЗОЖ и ценностного отношения к своему здоровью

В целях диагностики мы применяли как традиционные методы (устные вопросы, беседы с детьми, направленные на определение уровня сформированности), так и методы с использованием компьютера (компьютерные тестовые задания). Были разработаны критерии оценки сформированности знаний основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста:

1. *Высокий уровень:* Дети имеют полное представление об окружающем мире, умеют отражать связь между его объектами, обобщать, дифференцировать, сравнивать, используют ранее полученные знания, правильно выполняют задания. Этот уровень характеризуется также наличием достаточно полных, точных, обобщенных и осознанных знаний о здоровом образе жизни; умением самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию, выделять ее существенные признаки и выдвигать на этой основе адекватную задачу в своей деятельности, при этом данная операция протекает иногда в свернутом, умственном плане. Дети умеют планировать свою деятельность. Ответы детей на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, четкие, ясные, полные, аргументированные.

2. *Средний уровень:* Дети имеют неполное, но достаточное представление об окружающем мире, умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение, анализ, прогнозирование. Дети затрудняются при самостоятельном решении проблемных заданий и нередко нуждаются в помощи воспитателя. Планировать порядок работы, мотивировать свои суждения и действия они не умеют, хотя и выполняют работу в логической последовательности, уверенно, самостоятельно. В ряде действий ими допускаются неточности, но некоторые из действий при этом выполняются достаточно рационально. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей недостаточно развернутые и слабо аргументированные.

3. *Низкий уровень:* Дети имеют неполное представление об окружающем мире, затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач и даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы, слабо владеют приемами интеллектуальной работы. Не умеют дифференцировать свою деятельность в плане выбора способов действия, затрудняются при выборе средств для решения той или иной задачи. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей неразвернутые, слабые, неуверенные и неаргументированные.

Таким образом, методика формирования здорового образа жизни рассматривается нами как проекция теории обучения на практическую деятельность обучающего и обучаемых.

Приложение 10

Анкета

«КАКОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВАШЕЙ СЕМЬЕ?»

Уважаемые родители!

Администрация дошкольного образовательного учреждения, детский сад компенсирующего вида №66 «Забавушка» с целью выявления и распространения лучшего опыта в организации оздоровительной работы, нахождения существующих проблем и их причин просит вас ответить на предложенные вопросы анкеты.

1. Ф.И.О., образование, место работы, количество детей в семье _____
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким? _____
3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой? _____
4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую? _____
5. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня? _____
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? _____
7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику? Мама (да, нет), папа (да, нет),
- дети (да, нет), взрослый вместе с ребенком (да, нет),
- регулярно, нерегулярно _____
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги перед сном и т.п.)? _____
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их _____
10. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия? _____
11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? _____
12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? _____
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? _____
14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? _____

15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- подвижные игры, - просмотр телепередач,
- спортивные игры, - музыкально-ритмическая деятельность,
- настольные игры, - чтение книг.
- конструирование,

Благодарим за сотрудничество.

Приложение 11

Информационное приглашение

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас посетить заседания семейного клуба «Здоровая семья!» по следующим темам:

| <u>№ п/п</u> | Наименование мероприятия | Сроки и время проведения | Ответственный |
|--------------|---|--------------------------|-----------------------------------|
| 1. | Физкультурные досуги и праздники. | 22 сентября 17:00 | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Мастер-класс по стрелниковской гимнастике | 3 октября 17:00 | Воспитатель |
| 3. | Значение витаминов в развитии ребенка. | 15 ноября 17:00 | Воспитатель |
| 4. | Как снизить агрессивность детей? | 4 декабря 17:00 | Педагог-психолог |
| 5. | Берегите глаза. | 24 Января 17:00 | Воспитатель |
| 6. | Страшные сновидения у детей. | 14 февраля 17:00 | Педагог-психолог |
| 7. | Индивидуальный подход к выбору спорта для регулярных систематических занятий. | 17 марта 17:00 | Инструктор по физической культуре |
| 8. | Деловая игра «Волшебные точки» | 21 апреля 17:00 | Воспитатель |

