Здоровье добывают руками и ногами,

а не таблетками и пирогами.

**Долгосрочный проект для детей старшего возраста**

**«Волшебные шарики»**

**Автор проекта**

**Сахарчук Ирина Владимировна**

**МБДОУ ДС №8**

**воспитатель высшей категории.**

**Период проектной деятельности:**

**01.09.2011г – 01.06.2013г**

**Участники проекта:**

**воспитатели, дети и**

**родители группы «Радуга»**

2012г

Мир сладкой и цивильно лёгкой жизни.

Доступен человеку без труда.

В итоге не минуема расплата:

Ущербность и смертельная беда.

Но люди понимают это поздно,

Когда душа и плоть уже больны,

Когда, увы, бывает невозможно

Определить суть собственной вины.

Сам вырвется из ада дикой боли

И насладится жизнью до конца

Лишь тот, кто обладает силой воли,

Поймёт смысл благородного труда.

Забота возрождения Отчизны,

Не только государства – всех людей:

воспитывать ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

И БЛАГОРОДСТВУ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро потерять.

Исследования, проведённые НИИ гигиены и охраны здоровья детей показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а количество детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Если 10 лет назад мы говорили о здоровом и крепком поколении, то в настоящее время можем только мечтать о целостно – здоровом ребёнке.

Не случайно поддержка и сохранение здоровья как детского, так и взрослого населения сегодня является стратегическим направлением государственной поли­тики, одним из национальных проектов.

В нормативных документах РФ (приказ Минобразования, Минздрава, Госкомспорта, РАО от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации») подчеркивает­ся приоритетность физического воспитания.

В нашем учреждении созданы все медико – социальные условия, но несмотря на это, в группах наблюдается повышенный уровень заболеваемости детей ОРВИ. Этот показатель в среднем за 4 последних года – 83% от числа заболевших.. Это говорит о том, что дети не адаптированы к неблагоприятным условиям окружающей среды (погодные условия, эпидемиологическая обстановка и т.д.).

Осуществив проблемно – ориентированный анализ неудовлетворительного состояния здоровья детей в группе я пришла к пониманию причин высокой заболеваемости воспитанников:

1. Недостаточная эффективность традиционных форм физкультурно – оздоровительной работы, используемых в группе.
2. Отсутствие преемственности в области здоровьесбережения между детским садом и семьёй; недостаточный уровень компетентности родителей в области сохранения здоровья детей.

Таким образом я пришла к выводу, что работа по здоровьесбережению не в полной мере соответствует концепции здоровья и не в полной мере способствует формированию здорового образа жизни воспитанников группы.

Познакомившись с различными здоровьесберегающими технологиями я выбрала «Су – Джок». Освоение этой технологии начала в 2008г, набрав группу детей 3 лет. Использовала её в целях развития речи и мелкой моторики. Но проблемы с высоким уровнем заболеваемости детей в группе заставили обогатить этот опыт и направлением – Профилактика ОРВИ и гриппа с помощью «Су -Джок».

**Ожидаемые результаты проекта**

1.Научить детей пользоваться нетрадиционным методам оздоровления без лекарств;

2.Снизить уровень заболеваемости ОРВИ в группе.

Тип проекта: практико – ориентированный

Участники проекта: дети, родители, воспитатели группы

Длительность проекта: долгосрочный. **01.09.2011г – 01.06.2013г**

**Гипотеза: возможно ли с помощью Су-Джок терапии повысить уровень сопротивляемости детского организма ОРВИ.**

**Цель проекта: повысить иммунитет детей к заболеваниям ОРВИ**

Реализация проекта позволит решить следующие **задачи**:

1. Познакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления за счёт воздействия на биологические активные точки по системе Су-Джок.
2. Оздоровить детей.
3. Повысить уровень компетентности педагогов и родителей в вопросах оздоровления и развития детей по системе Су-Джок.

**Методологическая база проекта**

**Здоровье** – состояние физического, психического и социального благополучия человека. Здоровье детей – будущее страны. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

**Здоровьесберегающие** технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья всех участников педагогического процесса. Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребёнку дошкольнику - обесп**е**чение высокого уровня реального здоровья воспитанников и воспитание валеологической культуры (осознанное отношение к здоровью),компетентности (самостоятельность в решении задач безопасного поведения. оказания элементарной медицинской помощи.)Всё это можно достичь с помощью Су-Джок терапии.

Су-Джок -эта система возникла в Корее. В переводе с корейского су – это кисть, джок – стопа.

Эту методику. признали во всём мире, в том числе и Минздрав РФ одобрил её. Первой ступенью Су- Джок терапии может легко овладеть каждый человек и, не обращаясь к врачу и медикаментам, помочь себе и своим близким. По теории восточной медицины кисти и стопы – своеобразные миниатюрные проекции тела человека. Как располагаются на ладони точки организма. Подушечка большого пальца – лицо, голова .Остальные пальцы – верхние и нижние конечности. Основание ладони – внутренние органы .Зная самые элементарные сведения о Су-Джок, простейшую помощь своему организму может оказать сам себе каждый, даже ребёнок.

**Содержание и этапы реализации проекта.**

**Первый этап – подготовительный:**

1. Анализ здоровья детей (Заболеваемость, освоение образовательной области «Здоровье»)
2. Выявление социальных запросов родителей группы
3. Формирование мотивационной готовности родителей и детей участвовать в проекте
4. Составление перспективного плана реализации проекта

**Второй этап – осуществление проекта.**

1.Использование Су-Джок терапии в работе с детьми в целях профилактики ОРВИ и гриппа;

2.Реализация семейных творческих проектов;

3.Диагностический этап

3.Презентация и распространение опыта работы:

**Третий этап – подведение итогов.**

1. Обобщение и структуирование материала.
2. Подведение итогов обследования и диагностики
3. Выработка рекомендаций для внедрения данной модели в практику ДОУ
4. Публикация материалов на педагогическом сайте и ЭМК г. Озёрска

**Ресурсное обеспечение**

*Кадровые:* проект осуществлялся в группе №5, с детьми 3-5лет. С детьми работают дипломированные педагоги с 1 и высшей квалификационной категорией, группу ведёт медицинская сестра 1 категории

*Информационно - методические:* педагоги работают по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса. Реализуя приоритетное осуществление физического направления развития воспитанников ДОУ внедряют региональную программу Т.И. Тарасовой «Я и моё здоровье », парциальную программу Е.К. Вороновй «Обучение детей плаванию в Детском саду».

*Социальные:* взаимодействие с МБОУ СОШ №35, «Школа гимнастики» в спортивном комплексе «Гранит» и «КСК – лидер гимнастики» - 3 детей , Бассейн «Дельфин» - 1 ребёнок.

*Материальные:* в ДОУ есть физкультурный зал, бассейн, тренажёрный зал, в группе созданы условия для двигательной активности, в наличии спортивный уголок, центр по ОБЖ «Светофорик», центр здоровья «Волшебные шарики».

**Продукты проекта:**

1. Конспекты занятий

- «Профилактика гриппа с помощью Су-Джок терапии»;

- «Профилактика лечения насморка с помощью Су-Джок»;

- КВН «Тело человека»

2. Описание массажа

- с массажными шариками;

- с эластичными кольцами.

3. Физкультминутки с использованием Су-Джок;

4. Самомассаж с шестигранными карандашами и для развития мелкой моторики и повышения иммунитета детей;

5.Самомассаж с прищепками, скрепками, шишками для развития мелкой моторики и повышения иммунитета.

7. Домашняя энциклопедия здоровья – подборка материалов «По зёрнышку!»

8. Тематическое планирование по реализации проекта

9. Создание мини - сайта на социальном портале работников образования

10. Рекомендации для педагогов об использовании «Су-Джок», как здоровьесберегающей технологии.

**Перспективный план реализации проекта «Волшебные шарики»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы проекта | Деятельность детей | Взаимодействие с семьёй | Взаимодействие с педагогами |
| Подготовительный | 1. Беседа «Как сохранить и преумножить здоровье». 2. Знакомство детей с комплектом материалов «Су-Джок» | Анкетирование родителей «Социальные запросы»  Круглый стол «Су-Джок терапия и здоровье ребёнка» - обсуждение проекта | 1.Анализ состояния здоровья  (мед. работник и воспитатели группы) |
| Планирование деятельности | Разработка перспективного плана реализации проекта | | |
| Осуществление проекта | **Совместная деятельность**  Обучение детей в режимных моментах:  - использование шариков и колец для поднятия иммунитета;  - массаж пальцев эластичным кольцом для стимуляции работы внутренних органов;  - самомассаж шестигранным карандашом для повышения иммунитета и развития мелкой моторики;  - самомассаж прищепками для повышения иммунитета и развития мелкой моторики;  - самомассаж с использованием коврика «Травка» для повышения иммунитета и развития мелкой моторики;  Использование упражнений и массажа:  - на занятиях, как физкультминутки,  - перед занятиями в форме психологических пауз;  - на прогулках в подвижных играх и спортивных упражнениях;  - на гимнастике;  Занятия по валеологии из цикла «Я и моё здоровье»  КВН «Тело человека»  Театрализованное занятие с элементами оздоровительных мероприятий «Путешествие Колобков»  Организация дней здоровья  Обследование детей и диагностика  **Самостоятельная деятельность детей**  Дидактические игры по валеологии «Здоровый малыш»  Оформление и ведение блокнота-подсказки «Су-Джок»  Оформление центра здоровья «Волшебные шарики»  Ежедневный массаж шариками и колечками «Неболейка» | 1. Родительское собрание «Профилактика гриппа и ОРВИ посредством СУ-Джок»; 2. «Дети - родителям» - мастерская здоровья «Су-Джок»; 3. Семейные проекты «Творчество и Су-Джок » 4. Оформление сборника материалов для родителей по «Су-Джок» 5. Создание мини – сайта 6. Консультации для родителей «Су Джок» лечим детей»   «Исцеляющая сила семян»  «Гимнастика маленьких волшебников» -элементы психогимнастики и точечного массажа.   1. Создание энциклопедии здоровья «Исцеляющая сила семян» 2. Привлечение родителей к изготовлению методических пособий (плакатов) 3. Формирование коллекции семян «По зёрнышку». 4. Итоговое анкетирование родителей | 2012г Педсовет Сообщение «Эффективность использования Су-Джок терапии» для профилактики гриппа и ОРВИ  2012г Круглый стол с учителями школы по преемственности дошкольного и начального школьного образования «Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в ДОУ»  2011г.Семинар для педагогов ДОУ «Нетрадиционные методы организации двигательной активности детей»  Семинар «Счастливые дети – здоровые дети» в рамках Недели педагогических достижений 2009г – использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в ДОУ  Консультации с молодыми специалистами: воспитатели, логопед.младшим воспитателям, учителям школы. |
| Презентация проекта | Театрализация сказки «Ежик на прогулке» | Семейнй опыт оздоровления с помощью Су-Джок терапии и его презентация | Публикация проекта на мини – сайте и в ЭМК г.Озёрска |
| Подведение итогов | Итоговое игровое занятие «» Профилактика гриппа с помощью Су-Джок терапии. Энергетическое лечение | Презентация проекта на МО заместителей заведующих по проблемам здоровьесбережения в январе .2013г. |

**Сравнительный анализ заболеваемости**

( показатель заболеваемости детей группы по отношению к показателю ДОУ и Озёрскому городскому округу) показатель – пропущено 1 ребёнком по болезни

Вывод: гистограмма показывает резкое понижение уровня заболеваемости в группе. Это говорит о повышении уровня сопротивляемости организма детей ОРВИ и гриппа. За 2011год кол-во случаев заболевания ОРВИ -16, в 2012г (на 01.11.) – 4 случая.

Гистограмма сравнительного анализа в подготовительных группах ДОУ №4 и №5.

**Вывод:** гистограмма показывает, что в этом году уровень заболеваемости ниже показателей группы №4. Результат стабилен, сохраняется в течение года.

**Освоение программы детьми по ОО «Здоровье»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **2011г** | **2012г** |
| **Высокий** | **4 -21.4%** | **8 -42.8%** |
| **Средний** | **11 - 57.2%** | **11 -57,2%** |
| **Низкий** | **4 -21.4%** |  |

Таблица показывает успешное освоение программы по образовательной области «Здоровье» Динамика 21,4% за год.

С точки зрения полученных результатов реализованного проекта, он эффективен. Действительно, здоровьесберегающая технология «Су – Джок терапия » успешно способствует профилактике у дошкольников гриппа и ОРВИ.

Данным опытом делилась с педагогами ДОУ на семинаре «Нетрадиционные методы двигательной активности дошкольников» 2011

С учителями школы за Круглым столом в октябре 2012г,

На Совете педагогов по теме «Реализация образовательной области «Здоровье» в ноябре 2012г принято решение внедрить опыт работы в дошкольных группах ДОУ.

Демонстрация результатов проекта запланирована на МО заместителей заведующих в январе 2013г

На мини – сайте социального портала работников образования по адресу \_\_\_\_\_\_\_\_ и в Электронном методическом кабинете г. Озёрска материал опубликован.

**Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию «Су –Джок терапии»**

Группы раннего возраста

**Что:** массажные спортивные мячи разного размера, шарики су-джок без колечек.

**Как и когда:** для массажа активных точек в игровой форме во время прогулки, режимных моментов.

**Зачем:** развитие общей моторики, психических процессов и профилактика ОРВИ и гриппа.

**Материал:** мячи разного размера, шарики «Су-джок». подборка речевого материала.

**Деятельность:** совместно с воспитателем.

**Форма организации:** индивидуальная и подгрупповая.

**Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию**

**«Су –Джок терапии»**

2 младшие группы

**Что:** массажные шарики с колечками «Су-Джок» и шишки, коврик «Травка».

**Когда и как:** для массажа активных точек с использование фольклорных произведений в режимных моментах.

**Зачем:** профилактика ОРВИ и гриппа, развитие мелкой моторики и стимуляция речевой зоны коры головного мозга в целях речевой активизации детей

**Материал:** шарики, шишки, орехи, коврик «Травка» ,подборка речевого сопровождения в виде потешек, пальчиковых игр, песенок.

**Деятельность:** совместно с воспитателем

**Форма организации:** индивидуальная, подгрупповая.

**Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию**

**«Су –Джок терапии»**

Средний возраст

**Что:** шарики «Су Джок», прищепки и шестигранные карандаши, крупные семена: семечки, бобы, орехи среднего размера.

**Когда и как:** для массажа активных точек с использованием стихов, игровых ситуаций. В режимных моментах, во время гимнастики, физкультминутках, на физкультурном занятии.

**Зачем:** профилактика гриппа и ОРВИ, развитие мелкой моторики, развитие психических процессов: речи, памяти, внимания.

**Материал:** шарики и и 1 колечко «Су Джок», шестигранные карандаши, прищепки, семена средних размеров (бобы,семечки, орехи), подборка речевого материала: стихов, загадок, гпальчиковой гимнастики.

**Деятельность:** совместно с воспитателем

**Форма организации:** фронтальная, подгрупповая, индивидуальная

**Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию**

**«Су –Джок терапии»**

Старший возраст

**Что:** шарики 3 цветов и 2 колечка «Су - Джок», скрепки крупные, спички или палочки, мелкие семена (гречка, горох).

**Когда и как :** для массажа активных точек с использованием схем, плакатов и в режимных моментах, занятиях, играх, гимнастике.

**Зачем:** профилактика ОРВИ и гриппа, подготовка руки к письму, обучение грамоте.

**Материал:** схемы, плакаты, иллюстрации, спички. комплект «Су - Джок», семена и пластырь.

**Деятельность:** совместно с воспитателем и частично самостоятельно, моделирование.

**Форма организации:** фронтальная , подгрупповая.

**Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию «Су –Джок терапии»**

Подготовительная группа

**Что:** шарики разноцветные и 2 колечка «Су-Джок», специальные медицинские щупы, цветные фломастеры или маркеры.

**Когда и как:** для массажа активных точек с использованием схем, блокнотов, видео материалов в режимных моментах, на гимнастике, перед занятиями, на занятиях.

**Зачем:** профилактика ОРВИ и гриппа с помощью цветотерапии и самомассажа, подготовка руки к письму, обучение грамоте и развитие логики, мышления и воображения. Развитие предпосылок учебной деятельности: планирование ,синтез, анализ.

**Материал:** комплект: «Су-Джок», маркеры или фломастеры. медицинские щупы, схемы, видеоматериалы, символы.

**Деятельность:** самостоятельная и частично совместная, проектная, культурно – досуговая деятельность.

**Формы организации:** фронтальная, индивидуальная и подгрупповая.