Областной конкурс дошкольных образовательных учреждений, внедряющих здоровьесберегающие технологии

**Номинация:**

«Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья»

Физкультурно-оздоровительный проект

**"Растем здоровыми"**

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 3 «Звёздочка»

г. Ершова Саратовской области

***Вид проекта***: информационно-практико-ориентированный, групповой семейный.

***Продолжительность*:** долгосрочный.

***Участники проекта***: дети коррекционной группы, воспитатели, медицинские работники, инструктор физкультуры, музыкальный руководитель, родители воспитанников.

***Актуальность.***

По данным научного центра здоровья детей РАМН, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Одно из первых мест среди них занимают нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые оказывают негативное влияние на ведущие физиологические системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, центральная, нервная и др.), на показатели здоровья вообще и уровень работоспособности. Функциональные нарушения ОДА у детей представлены в виде деформации осанки и стоп. Стабилизация стопы и коррекция плоскостопия у детей – одна из ключевых задач, так как это влияет на формирование всего опорно-двигательного аппарата детей.

В настоящее время также остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

***Цель*:**

выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

***Задачи:***

***Оздоровительные задачи:***

1.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

2.Стабилизация стопы и коррекция плоскостопия у детей; 3.Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.

***Образовательные задачи:***

1 .Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

2.Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

3.Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

***Воспитательные задачи:***

1 .Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

2.Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

3.Воспитывать положительные черты характера.

***Содержание практической деятельности по реализации проекта***

***Деятельность педагогов***

Создание условий; проведение диагностики; составление медицинских и педагогических рекомендаций; разработка индивидуальных карт по коррекционной работе нарушений ОДА.

***Организационная деятельность с детьми***

1. Лечебно-профилактическая деятельность (занятия ЛФК; массаж; закаливающие мероприятия; фитотерапия; витаминотерапия; посещение бассейна; прием настоек и отваров растений).

2. Физкультурно – оздоровительная деятельность (физкультурные занятия; занятия на тренажерах; гимнастика; динамические паузы).

3. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его; формирование осознанного отношения к здоровью и жизни).

4. Спортивно – досуговая деятельность (кружок; праздники и развлечения спортивного характера, дни здоровья; недели здоровья).

***Взаимодействие с родителями***

Семинары–практикумы; диспуты; совместные турпоходы; парная гимнастика; культурно – массовые мероприятия; передвижная библиотека.

***Взаимодействие с общественными организациямипо вопросам здоровьесбережения***

Проведение совместных мероприятий с физкультурно-оздоровительным комплексом «Дельфин» и МОУ ДОД «Детско – юношеской школой».

***Ожидаемые результаты:***

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Улучшения функционального состояния здоровья воспитанников, раскрытие резервных возможностей организма детей с нарушением ОДА.
3. Повышение уровня физической готовности.
4. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
5. Приоритетной задачей родителей станет забота о здоровом образе жизни ребёнка.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Причем, чтобы обеспечить воспитания здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы.

**План работы над проектом**

**I. Условия**

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

1. Оборудован спортивный зал для занятий. Стремясь повысить интерес детей к движениям, прежде всего мы пополняем набор оборудования, которое:

* Обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия;
* Способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной координации;
* Повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;
* Положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

Такой набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание мы уделили размещению оборудования:

* не загромождает полезную площадь помещения;
* дети могут свободно пользоваться мелким оборудованием. Было замечено, что гораздо большего эффекта можно достичь, если разнообразить имеющееся оборудование нестандартным, которое способствует повышению интереса. Нестандартное оборудование применяется на физкультурных занятиях, в различных режимных моментах, в индивидуальной работе с детьми с нарушением ОДА (дорожки «здоровья», шнуры для подлезания, "следы"; бруски; мягкие мячи, канат из крышек, «змейки», «счеты», «ежик», «волшебные колпачки» и т.д.)
  1. Для того чтобы дети могли пользоваться физкультурным оборудованием не только в тренажёрном зале, мы пересмотрели содержание центра двигательной активности в группе.
  2. На участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, беговая дорожка, прыжковая яма, гимнастическая лестница.
  3. Удобное расположение детского сада позволило нам составить "Тропу здоровья", которая имеет большое значение для организации физкультурно- оздоровительной работы.
  4. В ДОУ функционирует тренажерный зал, который оснащен современным оборудованием: сухой бассейн, велотренажеры, батуты, «Беговая дорожка», «Силовой тренажер», «Мини-твист», «Мини-степпер», «Бегущий по волнам», фитболы, массажные дорожки, а также шведская стенка.

Итак, условия, созданные в ДОУ, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы.

**II. Диагностика**

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты медико-педагогической диагностики. В этих целях в ДОУ на каждого ребенка оформляет индивидуальная карта. Обработка данных позволила выделить три группы, для осуществления дифференцированного подхода в процессе развития двигательных умений.

Группа - основная (которую составляют дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций организма), с тренирующей психофизической нагрузкой.

Группа - подготовительная (дети, имеющие некоторые функциональные отклонения и часто болеющие), с умеренной нагрузкой.

Группа-риска с ограниченной психической нагрузкой (эту группу составляют дети, имеющие хронические заболевания и дети после болезни).

В соответствии с индивидуальными картами составляется "Журнал здоровья", который позволяет иметь четкую картину состояния здоровья детей всего детского сада, определенной группы, каждого ребенка в отдельности, планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Используя свои наблюдения, мы определили, что в работе с детьми необходимо соблюдать следующее:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологическому портрету и группе здоровья.

2. Необходимо сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.

3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания релаксации, дыхательной гимнастики, ЛФК.

4. Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба, степ-тест).

Именно эти сведения служат основанием для конкретных рекомендаций педагогам и родителям.

В процессе работы с детьми предусматривается систематический медико- педагогический контроль.

**III. Развитие движений**

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Разработаны рекомендации по организации двигательной активности в течение дня. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2-2,5 часов, из них 30-40 минут - коррекционная работа.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Чтобы физкультурные занятия были эффективны, при их построении придерживаемся следующих условий:

* построение занятий в соответствии с задачами на данный период, уровнем подготовленности детей;
* использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;
* распределение нагрузки на организм на протяжении всего занятия;
* использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей.

Однако занятия становятся эффективными только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребенка, реализацию его склонностей, интересов, а также учитываются индивидуальные различия детей.

В соответствии с этим занятия строятся на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком. Естественно, что сочетание этих подходов возможно только при тесном взаимодействии инструктора по физкультуре с воспитателями. Часть занятий, проводимых воспитателем, являются подготовительными к освоению нового двигательного материала, который дает инструктор по физкультуре. А двигательный опыт, который дети накопили с инструктором по физической культуре, затем используется воспитателем в различных физкультурных мероприятиях.

**IV. Лечебно-профилактическая работа**

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии содружества медицины и педагогики. Лечебно- профилактическая работа в нашем детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Эта работа имеет три этапа: подготовительный, интенсивной профилактики, восстановительный. На каждом из них используются свои специфические физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры.

Первый период готовит детей к самому неблагоприятному времени в сезоне. Поэтому используется ультрафиолетовое облучение, массаж, курс приема элеутерококка.

Во втором периоде есть необходимость использовать систему мер для предупреждения ОРВИ, ангин. Дети полощут рот и горло лечебными растворами, закладывают оксолиновую мазь в нос.

В восстановительный период желательно укрепить защитные силы детей, вернувшихся после заболевания. Им предлагается травяной чай, оздоровительные напитки. У этих детей несколько иной режим дня, снижаются физические нагрузки в двигательной деятельности, закаливающие процедуры строго индивидуализируются.

Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

**V. Закаливание**

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

Поэтому особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали систему закаливания, предусматривающую разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия - в течение года. Рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач, отмечая их в групповом журнале "Журнал здоровья". Однако мы всегда помним, что превышение интенсивности закаливающих процедур может привести к срывам адаптации, проявляющимся в ухудшении здоровья и самочувствия ребенка. В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. В связи с этим используются два правила:

1. Обеспечить в момент подготовки детей ко сну спокойную обстановку, исключить шумные игры за 30 минут до сна.
2. Проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры на 3-5 градусов.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий - с наблюдения, спокойных игр и т. д.

Важно отметить, что система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии с результатами и имеющимися условиями.

**VI. Здоровый образ жизни.**

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям. Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения. В системе физкультурно-оздоровительной работы, сводя воедино те привычки и потребности, которые мы пытаемся привить детям в детском саду, получкой программу минимум по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни: полоскать рот после приема пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя; ежедневно бегать в медленном темпе длительное время, разминаться после пробуждения, уметь расслабляться, уметь избегать опасности, мыть руки перед едой и после посещения туалета.

Вся серия мероприятий, направленных на реализацию программы минимум, носят название "Программа здоровья". На первом месте в ней стоят занятия, которые помогают выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умению определить свое состояние.

Такие занятия проводятся по такой формуле: "помоги осознать ребенку, зачем ему это нужно — научи в увлекательной форме — приучай выполнять эти действия ежедневно".

**Взаимодействие с родителями.**

Формирование физической культуры личности можно обеспечить только благодаря сбалансированной системе педагогических воздействий на ее интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность, как со стороны педагогов, так и под влиянием родителей.

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работы с родителями, на основе родительского договора. Рекомендованы следующие формы работы: семинары–практикумы; диспуты; совместные турпоходы; парная гимнастика; культурно – массовые мероприятия; передвижная библиотека.

В планировании и проведении такой работы большую помощь оказывает анкетирование в начале учебного года, помогающее изучить особенности внутри семейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия. В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики; целенаправленную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима, полноценного питания, закаливания и т. д.

- формирование основ валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы

- обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (закаливания, дыхательной гимнастики, фитотерапии , самомассаж и т. д.).

В этих целях, кроме традиционных форм работы с семьей, большое влияние оказывают совместные занятия детей и родителей типа "Папа, мама, я - спортивная семья", «День здоровья» которые организуются в детском саду. А так же открытые дни для родителей, где родители могут принять участие в занятии, что предоставляет детям большую свободу двигательной деятельности, которая достигается за счет дополнительной страховки.

**Продукт проектной деятельности:**

Физкультурные занятия, массаж, подвижные игры, занятия по здоровому образу жизни, коррекционно-оздоровительная работа с детьми, досуги, «Дни здоровья», различные виды гимнастики, занятия на тренажерах, походы, семейные оздоровительные праздники, семинары, консультации, занятия-практикумы для родителей.

**Презентация:** итоговая диагностика уровня физической подготовленности, заболеваемости детей, результаты контрольных плантограмм.

**Литература**

Змановский Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных

учреждениях. // "Дошкольное воспитание" - 1993. № 9

О. Гипса. Забота о здоровье детей. // "Дошкольное воспитание"-1990. №1.

Коростелев И. Б. "Воспитание здорового дошкольника" - М. Просвещение, 1986.

Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. "Аркти",2002

Кудрявцев В.. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и

стратегия развития// "Дошкольное воспитание"-1999. №1,№3.

Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М. 1990.

Развитие движений ребенка — дошкольника. Из опыта работы. Под редакцией М.

И. Фонарева. М. Просвещение, 1975.