

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида №1
г.Славянска - на –Кубани муниципального образования
Славянский район**

Инновационный проект «здоровые дети»

Состав группы:

Бессалая З.Ю-воспитатель

Онищенко С.В - воспитатель

Любарчук В.П- педагог- психолог

Содержание:

1. Введение

2. Постановка проблемы

3. Цели и задачи проекта

4. I этап

5. II этап

6. Ожидаемые результаты

7. Социальное партнерство

8. Финансово-экономический ресурс проекта

9. Литература

I Введение

В основу проекта положены теоретические и практические наработки по организации и внедрению системы оздоровления детей дошкольного возраста, подверженных частым простудным заболеваниям. Существует много разнообразных немедикаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки, которые можно создать на базе детского сада под руководством физинструкторов, медицинских работников, психологов. В данном проекте представлены практические и действенные методы поддержания здоровья детей дошкольного возраста, которые могут быть использованы в детских дошкольных учреждениях для профилактики простудных и хронических заболеваний. Надеюсь, что предлагаемый материал поможет педагогам и родителям вырастить детей здоровыми и крепкими, приучать ценить свое здоровье, ответственнее относиться к нему, будет способствовать формированию устойчивой потребности физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

II Постановка проблемы

1. Демографическая ситуация в стране
2. Ухудшение уровня здоровья детей
3. Нарушение координации движения
4. Поражение центральной нервной системы
5. Стремительный рост функциональных нарушений и хронических заболеваний
6. Изменение структуры хронической патологии

Цель проекта:

Формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

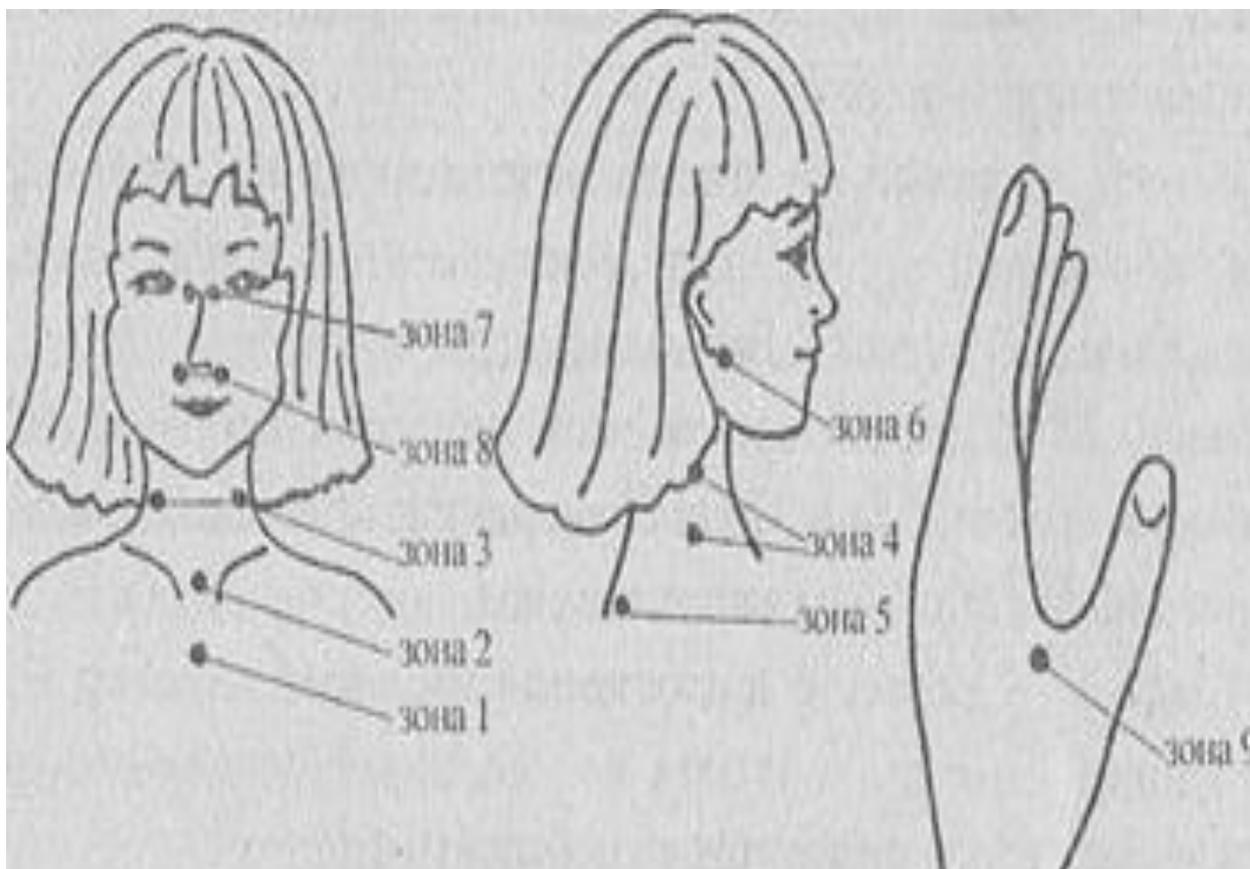
Задачи проекта:

- ▶ 1. Укрепление общего здоровья ребенка
- ▶ 2. Улучшение эмоционального состояния ребенка.
- ▶ 3. Нормализация основных нервных процессов в организме.
- ▶ 4. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ▶ 5. Укрепление дыхательной мускулатуры.
- ▶ 6. Улучшение физического развития.
- ▶ 7. Активизация общих и местных обменных процессов.

Этап I



Точечный массаж По А.Уманской



Точка 1 – область всей грудины, которая связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка 2 - связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма.

Точка 3 - связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Массаж этой точки улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку гормонов.

Точка 4 - связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 - расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное - с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6 - связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7 - связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга. Улучшается зрение, стимулируется умственное развитие.

Точка 8 - массаж этой точки, расположенной в районе ушных козелков, положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9 - массаж этой зоны на кистях рук нормализует многие функции организма, т.к. руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий связаны со всеми вышеперечисленными точками.

Дыхательная гимнастика по системе А.Н Стрельниковой

1. Упражнение «ладошки»



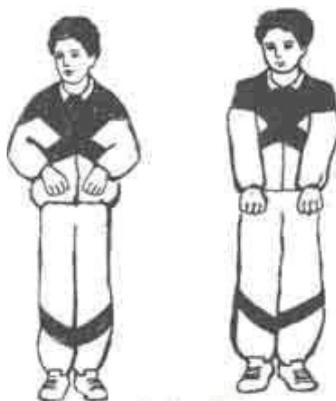
И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом **руки** опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

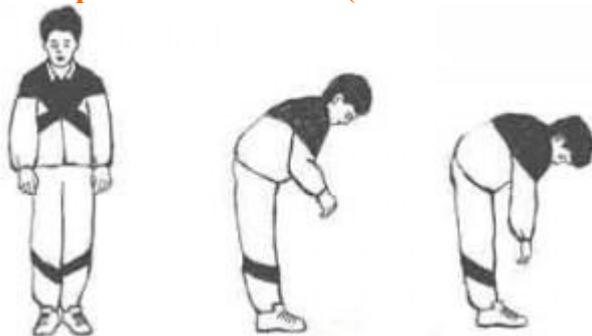
Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. Упражнение «погончики»



И.п. – стоя, **руки** сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, **руки** выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)



И.п. – стоя, **ноги** немного уже, чем ширина плеч, **руки** внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон+вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения:

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)

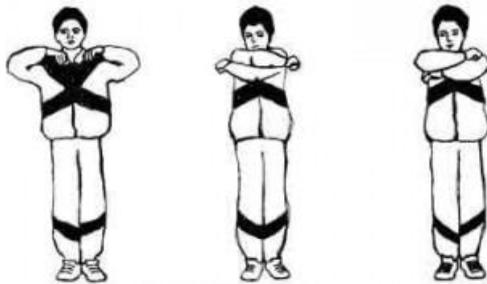


И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). **Руки** слева и справа выполняются хватательные движения. **Спина** прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз.

5. Упражнение «обними плечи»



И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить **руки**, как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, – при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по4, а можно даже и по 2).

Беременным примерно с 6 месяца (беременности) в этом упражнении назад голову не откидывать, упражнение выполняют только **руки**, ровно стоя и смотреть вперед.

6. Упражнение «большой маятник»



И.п. – стоя, **ноги** уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения:

Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного.

Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным.

Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

Степ- гимнастика

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных в работе нашего детского сада. Для развития физических качеств детей мы используем следующие программы и технологии: «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазыриной, танцевально-игровая гимнастика Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной «Са-фи-дансе», инновационную методику – эвритмика, методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Все это направлено на сохранение и укрепление здоровья ребенка, способствует формированию начал и привычки здорового образа жизни, основ физической культуры, воспитанию у детей потребности в физическом совершенствовании, в движении на основе «мышечной радости». К выше перечисленным можно отнести и степ-аэробику.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Для работы по данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования. Достаточно шаговой скамейки, высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, обтянутой мягким дерматином, которую можно изготовить своими руками.

Работу со ступами начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;

4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу

7. Выпады в сторону и назад

8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол

10. В – степ

11. А – степ

12. подскоки (наскок на платформу на одну ногу)

13. Прыжки

14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.

15. «Лодочка» на животе.

16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.

17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.

18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.

19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.

20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

В детском саду мы используем следующие варианты степ-аэробики:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин. ;

- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.) в виде ОРУ с предметами и без;
 - в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
 - в показательных выступлениях детей на праздниках;
 - как степ-развлечение;
- Степ-платформа используется разнообразно:
- в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
 - для подвижных игр как для детей старшего, так и младшего возраста,
 - для проведения эстафет,
 - для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений, игровитмики и элементов эвритмики;
 - для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Примерный комплекс утренней гимнастики на степенях с султанчиками (старший дошкольный возраст)

Степы раскладываются в шахматном порядке.

Вводная часть. Ходьба вокруг степеней со сменой направления, бег «змейкой».

Основная часть.

1. И. п. Стоя на степе, руки с султанчиками внизу. Одновременно с ходьбой на месте, раскачивать руки вперед-назад. (10 раз)
2. И. п. Основная стойка. Шаг вправо со степя, руки в стороны, вернуться в и. п. Тоже в левую сторону (по 5 раз в каждую сторону) .
3. И. п. Стоя на степе. Повороты вправо-влево со свободными движениями рук. (10 раз) .
4. И. п. Сидя на степе, ноги широко разведены в стороны, руки вытянуты вверх. Наклон к правой ноге, потянуться правой рукой, выпрямиться. Тоже в левую сторону (по 5 раз) .
5. И. п. Основная стойка, руки внизу. Взмах прямой ногой в сторону, руки в стороны (по 5 раз) .
6. И. п. Стоя на коленях на степе, руки за спиной. Сесть, руки вперед, встать, руки за спину (до 10 раз) .
7. Подскоки. Наскок на платформу на одну ногу, руки скрестно – врозь над головой (по 10-15 прыжков 4 раза, чередуя с ходьбой на степ-платформе) .

3 часть - Дыхательные упражнения.

Традиционные и всем знакомые подвижные игры так же можно разнообразить, используя степеней.

1. Игра «Воробышки и автомобиль». Дети располагаются на степенях («в гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль!» бегут и забираются каждый на свою платформу.

2. «Бездомный заяц». У каждого «зайца» свой домик (степ, бездомный заяц стоит на полу. Под ритмичную музыку дети прыгивают со степя и прыжками в рассыпную передвигаются по залу. По окончании музыки «зайцы» стараются занять себе дом (степ). Оставшийся без домика (степя) ребенок, становится водящим.

3. «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному вокруг степеней. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

III Сроки реализации проекта

(20 22-2025 год)

2022 -2023г	2023 -2024 г	2024-2025 г
Подготовительный этап	С усложнением	заключительный
1.построение в одну колонну и перестроение	1.четкое выполнение упражнений	1.Степ- гимнастика
2.простые упражнения на дыхание	2.дыхательная гимнастика по системе А.Н.Стрельниковой	2.гимнастика с элементами «хатха- йоги
3.закаливающие процедуры	3.хождение по шипованным дорожкам	3.оздоровительный массаж «Льдинка
4.ЛФК	4.точечный массаж по А.Уманской	

IV Кадровое обеспечение реализации проекта

Бессалая.З.Ю- воспитатель, Любарчук.В.П.- педагог - психолог, Брикун.И.Д. – старшая мед сестра Онищенко.С.В,

V Психолого – педагогическое сопровождение проекта

Психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов.

Арт-терапия в работе педагога-психолога и воспитателей ДОУ

Педагог-психолог нашего ДОУ проводит обширную психодиагностическую, психокоррекционную и психопрофилактическую работу как традиционными средствами, прописанными в должностных обязанностях педагога-психолога ДОУ, так и нетрадиционными – арт-терапией

План-сетка занятий педагога-психолога представлена ниже.

№	Наименование темы	Кол-во часов	В том числе занятий	
			Практика	Индивид. занятия (в случае необходимости)
1	«Сказка о цветах способностей». Работа с пластилином «Сотворение человека»	1	1	0,5
2	Арт-техника «Колыбельные мира» (рисование под музыку). Арт-техника «Рисуем деревья» (выставка деревьев)	1	1	0,5
3	Раскрашивание «волшебных кружочков» (рисованные мандалы). Арт-техника «Ожерелье силы»	1	1	0,5
4	Игра «Карусель». Арт-техника «Сладкая мандала»	1	1	0,5
5	Изонить (коллективное рисование с проговариванием сценария)	1	1	0,5
6	«Сказка о лунном лучике». Просмотр видеоматериала. Рисунок «Подарок для Миши».	1	1	0,5
7	Арт-манка (насыпная мандала из круп)	1	1	0,5
8	Свободное рисование углем. Праформы. Цикл сказок «Семь цветов Радуги» (красная сказка)	1	1	0,5
9	Создание «Ромашки желаний». Арт-техника «Вылепная мандала»	1	1	0,5
10	Арт-техника «Создание архетипических масок»	1	1	0,5
11	«Волшебная страна чувств». Цикл сказок «Семь цветов Радуги» (оранжевая сказка)	1	1	0,5
12	Психотерапевтическая работа с глиной	1	1	0,5
13	Работа с пальчиковыми красками «Создание картины».	1	1	0,5
14	Арт-техника «Коллаж». Цикл сказок «Семь цветов Радуги» (желтая сказка)	1	1	0,5
15	Технология работы с Волшебными Красками Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой (можно с приглашением родителей)	1	1	0,5
16	Выбор игрушек с проигрыванием сценариев. Театральные упражнения «Изобрази походку», «Придумай зарядку», «Спой мелодию»	1	1	0,5
17	Упражнение «Большая семейная фотография»	1	1	0,5
18	Цикл сказок «Семь цветов Радуги» (голубая сказка). Упражнение «Ладочки»	1	1	0,5

VI Ожидаемые результаты

- 1.Снижение уровня заболеваемости детей
- 2.Восстановление координации движения
3. Улучшение пальчиковой моторики
- 4.При использовании степ- гимнастики улучшение чувства такта
- 5.Восстановление правильного дыхания по системе А.Н.Стрельниковой
- 6.Снижение заболеваний слизистых оболочек носа- массаж(по А.А.Уманской)

VII.Финансово экономический ресурс реализации проекта

На начальном этапе родители оказывали посильную помощь в изготовлении Степ- досок. В дальнейшем реализация проекта не будет требовать больших затрат.

Этап II

VIII. В перспективе

1 . Оздоровительный массаж «Льдинка» (М.И. Кузнецова)/

«Льдинка» - оздоровительный массаж, основанный на перепадах температур, тонизирующий кровеносные сосуды и тренирующий иммунную систему ребенка.

2.Контрастные водные ванночки для рук (В.А. Алямовская)/

Рекомендуется проводить после прогулки, перед обедом. Воспитатель наливает в большой таз теплой воды и немного нейтрального детского шампуня. Можно иногда добавить настой трав или ароматических масел

3.Фитотерапия

4Ароматерапия

5.Гимнастика с элементами хатха-йоги

IX .Система социального партнерства

Предполагается социальное партнерство со следующими организациями:

- кафедра педагогики КубГУ филиал в г.Славянске-на-Кубани;
- ЦРТ г.Славянска-на-Кубани;
- ДЮСШ;
- детская поликлиника;
- МАОУ СОШ №17.

X. Перечень учебно методической литературы

1. Галанов А.С. «Игры, которые лечат»
2. Галанов А.С. «Физкультура - это радость» - спортивные игры с нестандартным оборудованием, Сфера, 2004
3. Грабенко Т.Н. «Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры», Сфера, 2003
4. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим!?!», Просвещение, 2007;
5. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии», Просвещение, 2004
6. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей», Ярославль. 1998
7. Крюкова С.В. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь», Генезис, 2004
8. Минаева В.М. «Развитие эмоций дошкольников – занятия, игры», Сфера, 1999
9. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки», Сфера, 2006
10. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006
11. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста», Сфера, 2002
12. Пилипко Н.В. «Приглашаем в мир общения», Санкт-Петербург, 2001
13. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш»- под редакцией З.И. Бересневой, Сфера, 2004
14. Программа оздоровления детей в ДОУ «Оздоровление детей в условиях ДОУ» - под редакцией Л.В. Кочетковой, Сфера, 2005
15. Программа «Остров здоровья» автор Е.Ю .Александрова
16. Стёркина Р.Б., Князева О.Л. «Основы безопасности детей дошкольного возраста», 1999
17. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии», Просвещение, 2003
- ;
18. Яковлева Н.Г. «Программа комплексного развития и коррекции различных сторон психики детей», Просвещение, 2002;
19. Яковлева Н.Г. «Психологическая помощь дошкольнику», Просвещение, 2002;