**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад № 17»**

**г. Новотроицк Оренбургской области.**

**"Здоровьесберегающие технологии**

**в деятельности педагога ДОУ".**

**Проект «Играя - оздоравливаюсь»**

**Разработала:**

**старший воспитатель**

**МДОАУ «Детский сад № 17»**

**Поднозова Наталья Александровна**

Участники проекта: дети подготовительной к школе группы, 35 человек (дети с 6 до 7 лет) МДОАУ «Детский сада № 17».

Срок реализации проекта 9 месяцев (сентябрь – май)

***Описание проекта:***

**Актуальность:** До 7 лет ребенок проходит огромный путь в развитии органов и становлении функциональных систем организма, закладыва­ются основные черты личности, формируется характер, отноше­ние к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у дошкольников навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Здоровый образ жизни должен стать нормой для взрослого и детей не на словах, а на деле. В своей работе педагоги должны ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в его реальном поведении. Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье. Поэтому, сохранив специфику дошкольного возраста, работа с детьми должна стоиться на основе экспериментирования и поисковой активности самих детей, наполняя содержание занятий с детьми игровыми моментами. На основе этого был разработан **проект «Играя – оздоравливаюсь**».

**Цель данного проекта**: развитие практических навыков и умений по формированию у детей навыков здорового образа жизни.

**Задачи**:

1. Изучить и апробировать систему методов и приемов, направленных на **формирование у дошкольников понимания здоровья** как важнейшей ценности.
2. Внедрить в **образовательный** процесс современные **оздоровительные технологии**, способствующие сохранению и укреплению **здоровья детей.**
3. **Формировать** у детей потребность в **здоровом образе жизни**.
4. Вовлекать родителей в **образовательный процесс ДОУ,** направленный на **формирование основ здорового образа жизни.**

**Руководители проекта** – Поднозова Наталья Александровна, старший воспитатель и Касимова Ирина Александровна, воспитатель МДОАУ «Детский сад № 17 г Новотроицка»

**Реализация проекта:**

В возрасте 5-6 лет ребёнок начинает интересоваться са­мим собой, своим телом, теми таинственными процессами, которые постоянно происходят в нём. Очень важно не упус­тить этот значимый период интереса, способный послужить движущей силой для развития сознательного и активного отношения к своему здоровью. Взрослым необходимо дать детям знания о том, как он «устроен», что полезно и вредно для его организма, что следует делать для сохранения своего здоровья. На сегодняшний день на помощь педагогам пришла **Российская компания ООО «Научные развлечения».** Коллективом сотрудников компании была разработана детская цифровая лаборатория «Наураша в стране Наурандии».

«Наураша в стране Наурандии» – это игровой мультимедийный продукт для дошкольников, с использованием датчиков в качестве контроллеров. В игровой форме вместе с главным героем дети научатся измерять температуру, понимать природу света и звука, померятся силой, узнают о пульсе, заглянут в загадочный мир кислотности..

**Способы работы:** работа педагога с группой детей (возможность разбивать на подгруппы). Дети проводят эксперименты самостоятельно или парами. Часть заданий построена на сравнении показателей, полученных в ходе проведения эксперимента.

Вся работа по реализации проекта «Играя – оздоравливаюсь» разделена на три этапа:

**На первом этапе работы** запланирована следующая работа:

* 1. Проведение мониторинга физического развития детей.
  2. Проведение диагностического исследования уровня осознанного отношения к своему здоровью у детей:
* Изучение представлений о себе. Методика беседы по картинкам.
* Изучение представлений ребенка о своём здоровье. Методика «Наблюдения».
* Изучение уровня сформированности практических умений и навыков детей по охране жизни и здоровья. Методика «Беседы по картинкам»
* Изучение культурно-гигиенических навыков, умений самостоятельно выполнять закаливающие процедуры, физические упражнения. Методика «Наблюдение».
  1. Проведение тестирования родителей на выявление уровня осознанного отношения к своему здоровью.

**На втором этапе** (сентябрь – апрель) - работа с детьми. Детям даны знания и представления о развитии и работе организма человека *(план работы с детьми – приложение 1).*

С помощью цифровой лаборатории проведены различные опыты и эксперименты:

- как шум влияет на наш слух,

- почему нужно читать при хорошем освещении,

- польза и вред продуктов,

- польза физических упражнений для укрепления сердечной мышцы,

- почему нельзя сидеть на холодном полу,

- почему от холодного может заболеть горло и многое другое.

Дети узнают:

- свой пульс и познакомятся с работой сердца,

- что такое сила, измерят силу мышц рук,

- температуру воздуха и своего тела и многое другое.

Занятия с цифровой лабораторией проходят 1 раз в неделю, во время образовательной деятельности по познавательному развитию.

Ежедневно с детьми будет проводиться работа по физическому развитию детей: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, динамические паузы, игровые массажи рук и стопы, дыхательные гимнастики. Данная работа будет подкрепляться полученными знаниями с помощью цифровой лаборатории: измерением сердцебиения перед занятием и после, измерение освещенности группы, измерение шума в группе, измерение силы рук с помощью кистевого динамометра и др.

**На третьем этапе** (май) проведен повторный мониторинг физического развития детей, повторное диагностическое исследование уровня осознанного отношения к своему здоровью у детей и повторный тест для родителей на выявление уровня осознанного отношения к своему здоровью.

***Ожидаемые результаты:***

Количественные

- изменение осознанного отношения к своему здоровью по итогам диагностического исследования у 20% детей (методики измерения представлены в *приложении 2*).

Качественные

- улучшение культурно-гигиенических навыков, умений самостоятельно выполнять закаливающие процедуры, физические упражнения (методики измерения представлены в *приложении 3*).

- улучшение физического развития (методики измерения представлены в *приложении 4*).

*Приложение 1*.

**Содержание программы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Программное содержание** | **Оборудование** |
| 1. | Знакомство с Наурашей и страной Наурандией | Знакомство с программой, оборудованием, главным героем Наурашей | все лаборатории комплекса «Наураша» |
| 2. | Узнай свой пульс | Измерение сердцебиения ребенка и взрослого. Получение знаний о работе сердечной мышцы. | Оборудование лаборатории «Пульс» |
| 3. | Узнай силу своих рук и различных предметов | Измерение силы рук. Укрепление мышц рук с помощью различных упражнений. | Оборудование лаборатории «Сила» |
| 4. | Зачем нужен свет. Как свет влияет на организм человека. | Выявление уровня освещенности различных мест в группе. Какой свет полезнее для глаз. | Оборудование лаборатории «Свет» |
| 5. | Берегите свои уши. | Что такое звук. Что такое высота звука. Почему и как громкий звук влияет на слух человека. | Оборудование лаборатории «Звук» |
| 6. | Тепло или холодно? | Знакомство с понятием температура. Методы измерения температуры, температура тела человека, измерение температуры в различных частях группы. Учимся делать выводы | Оборудование лаборатории «Температура» |
| 7. | Лед и пламя | Измерение температуры холодных и горячих предметов, температура комфорта. | Оборудование лаборатории «Температура» |
| 8. | Такая разная вода | Экспериментирование с водой – как охладить или нагреть воду. Лед и кипяток. Питьевая вода и не питьевая. Роль воды в организме человека. | Оборудование лаборатории «Температура». |
| 9. | Как влиять на температуру | Изучение изменений температуры тела в разных ситуациях. | Оборудование лаборатории «Температура» |
| 10. | Вкусные опыты | Измерение температуры любимых лакомств. Делаем выводы о составе и свойствах мороженого. Польза и вред. | Оборудование лаборатории «Температура» |
| 11. | Кислая лаборатория | Введение в понятие Кислотность. Кислота и щелочь. Опыты с водой и лимонной кислотой. Эксперимент «Вкусная кислинка» | Оборудование лаборатории «Кислотность» |
| 12. | Наша любимая газировка | Беседа «Как получается газировка». Опыты с газировкой, апельсиновым, яблочным, виноградным, лимонным соком. Кислота в желудке | Оборудование лаборатории «Кислотность» |
| 13. | Волшебница сода | Опыты на снижение кислотности. Эксперименты с разбавлением и добавлением соды | Оборудование лаборатории «Кислотность» |
| 14. | Создай свой вкус | Экспериментирование с созданием кислых-менее кислых-не кислых напитков. | Оборудование лаборатории «Кислотность» |

*Приложение 2.*

**Диагностическое исследование уровня осознанного отношения к своему здоровью детей дошкольного возраста.**

**Изучение представлений о себе.**

1. Методика «Беседа по картинкам»

Взрослый предлагает ребенку рассмотреть картинки с изображением определенных последовательных действий и ответить на вопросы:

- Что положили в грунт?

- Что сначала появилось из семени?

- Что получилось из ростка?

Затем предлагает детям сравнить каждый процесс своего взросления с ростком растения.

1. Методика «Сравнение предметов».

Взрослый предлагает сравнить свои части тела с частями тела игрушечных животных, птиц, людей.

Можно предложить детям сравнить себя с любимыми героями сказок, друг с другом, мальчика с девочкой (по росту, цвету глаз и т.д.)

Обработка данных.

Фиксируются ответы ребенка, его объяснения, эмоциональные реакции. На основе полученных данных выявляются представления детей о себе.

-знает, отвечает четко, эмоционально, ответ полный – 3 балла

-знает с подсказкой, отвечает вяло, ответы частичные – 2 балла

-не знает, ответы минимальные – 1 балл.

**Изучение представлений ребенка о своем здоровье.**

1. Методика «Наблюдения»

Педагог организует и проводит сюжетно-ролевую игру «Медосмотр». Тема игры: «спортсмены» проходят медосмотр в «поликлинике». Роль врача выполняет взрослый. Дети отвечают на вопросы:

- Ты часто болеешь?

- Что у тебя болит?

- Как ты думаешь, почему ты болеешь?

- Что нужно сделать, чтобы улучшить твоё здоровье? И др.

Обработка данных: фиксируются ответы ребенка, его объяснения, эмоциональные реакции, на основе которых делается вывод о представлениях ребенка о своем здоровье, причинах болезней.

- объяснения уверенные, эмоциональные, ответы полные – 3 балла

- объяснения не уверенные, ответы частичные -2 балла

- ответы минимальные – 1 балл

**Изучение уровня сформированности практических навыков и умений по охране жизни и здоровья.**

1. Методика «Беседа по картинкам»

Педагог предлагает ребенку рассмотреть картинки с изображением персонажей, нарушивших различные правила и разобраться в изображенных ситуациях.

1. Методика «Чтение художественной литературы»

Детям читаются произведения художественной литературы, в которых персонажи ведут себя неправильно по отношению к своему здоровью. Воспитатель проводит беседу по содержанию прочитанного произведения. Затем предлагает доказать, почему тот или иной герой неправильно поступает, и дать оценку его поступкам.

Обработка данных.

Воспитатель фиксирует наблюдения, высказывания детей, их эмоциональные реакции делает вывод о сформированности практических умений и навыков по охране жизни и здоровья.

- высказывания уверенные, эмоциональные, умеет делать выводы – 3 балла

- высказывания неуверенные, неэмоциональные, вывод делает вместе с воспитателем – 2 балла

- высказывания минимальные, не умеет делать выводы – 1 балл.

*Приложение 3.*

**Изучение культурно-гигиенических навыков, умений самостоятельно выполнять закаливающие процедуры, физические упражнения.**

Педагог наблюдает за детьми в течении всего дня. Результаты заносит в таблицу.

Результаты наблюдения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи:  - правильно держит ложку и хлеб.  - пользуется салфеткой  - тихо выходит из-за стола по окончании еды |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Умывание и мытье рук  - охотно идет в умывальную комнату  - правильно выполняет алгоритм «мыть руки»  - умеет пользоваться полотенцем  - аккуратно вешает полотенце на место |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Умение снимать и надевать одежду в определённом порядке:  - расстегивать и застегивать пуговицы  - правильно выполнять алгоритм одевания  - правильно выполнять алгоритм раздевания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Умение выполнять закаливающие процедуры  - с желанием выполняют закаливающие процедуры  - знает правила выполнения процедур |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Двигательные умения  - осознанно активно выполняют физические упражнения  - умеет контролировать и оценивать свои движения  - умеет самостоятельно проводить подвижные игры со сверстниками, малышами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Обработка данных.

– делает самостоятельно – 3 балла

- делает при напоминании – 2 балла

- не делает – 1 балл

**Сводная таблица по уровням осознанного отношения к своему здоровью детей.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Изучение представлений детей о себе | Изучение представлений ребенка о своем здоровье | Изучение уровня сформированности практических умений и навыков детей по охране жизни и здоровья | Изучение культурно-гигиенических навыков, умений самостоятельно выполнять закаливающие процедуры физические упражнения | Уровень |
|  |  |  |  |  |  |

Высокий уровень:

Умеет отвечать на поставленные вопросы, отвечает четко эмоционально, ответы полные, высказывания уверенные эмоциональные. Умеет делать выводы объяснения уверенные. Умеет выполнять простейшие действия в сюжетно-ролевой игре.

Средний уровень:

Знает с подсказкой отвечает вяло ответы частичные. Выполняет простейшие действия с подсказкой объяснения неуверенные. Ответы частичные. Высказывания неуверенные, неэмоциональные. Вывод делает вместе с воспитателем.

Низкий уровень:

Ответы минимальные. Не умеет объяснить. Высказывания минимальные. Не умеет делать вывод.

*Приложение 4.*

**ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоныкомфорта (22-24°С). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

***Измерение длины тела****.* Длина тела измеряется *<* верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1см. Измерения проводятся в сантиметрах.

***Измерение массы тела****.* Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

***Измерение окружности грудной клетки****.* Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой)

**Ориентировочные показатели**

**физической подготовленности детей 3-7 лет**

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

Во время тестирования важно учитывать:

* индивидуальные возможности ребёнка;
* особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и тоже задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводится не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

**Тесты по определению скоростно – силовых качеств.**

***Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.***

Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

# *Прыжок в длину с места*

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

# *Метание мягкого мяча на дальность*

## Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Тесты по определению быстроты.**

# *Бег на дистанцию 10 метров схода*

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Тесты по определению гибкости.**

***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гим­настическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «до­стань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Тесты по определению силовой выносливости.**

###### **Подъем туловища в сед(за 30 секунд)**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (вос­питатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъе­мов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

***Поднимание ног в положении лежа на спине.***

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных поднимании за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

**Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

100(V1 – V2)

W = ½ (V1+V2)

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

W= 100(46-42) = 9%

1/2(42+46)

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темпы прироста (%)*** | ***Оценка*** | ***За счет чего достигнут прирост*** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

Список литературы:

1. ФГОС - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

# Информационные материалы к комплексу « Цифровая лаборатория для дошкольников и младших школьников «Наураша в стране Наурандии»

1. Калинина Т.В. Управление ДОУ «Новые информационные технологии в дошкольном детстве». М.Сфера, 2008.
2. Моторин В. «Воспитательные возможности компьютерных игр». Дошкольное воспитание, 2000г., №1;
3. Педагогические условия применения компьютерных игр в воспитании и обучении дошкольников. Материал с сайта Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" и "Интернет - Гномик" (i-Gnom.ru);
4. Дошкольник и компьютер: медико-гигиенические рекомендации / под ред.    Л.А.Леоновой и др. – M.: MODДЭК, 2004;