Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение д/с №1 «Улыбка»

Исследовательский проект

**«Здоровьесберегающие технологии**

**как условие повышения компетентности родителей**

**в воспитании здорового ребенка»**

**МБДОУ д/с №1 «Улыбка»**

**2017 – 2018 учебный год**

Воспитатель: Барабанова Ирина Павловна

первая квалификационная категория

с. Песчанокопское

2017-2018 уч. г.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте» (п.1 ст.18 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»).

Тот, кто хочет быть здоровым,

отчасти уже выздоравливает.

Боккаччо Д.

**Актуальность проекта**

Здоровье человека - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная организация здравоохранения).  Забота о здоровье дошкольника - это важный труд родителей и воспитателя. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период в младшей группе детского сада, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Одно из главных назначений таких технологий – объединить усилия педагогов и родителей по укреплению здоровья ребенка. В образовательном процессе у дошкольника закладываются основные навыки по сохранению его здоровья. Но необходимо создавать такое воспитательное условие для детей, которое бы выработало единый стиль поведения и стратегии воспитания здорового ребенка у воспитателей и родителей, для этого родители и должны владеть методами здоровьесберегающих технологий.

**Проблема.**

Результаты анкетирования и блиц–опросы родителей по знанию и применению здоровьесберегающих технологий в быту выявили недостаточность их знаний о способах и методиках по здоровьесбережению детей. Более 90% родителей не применяют в воспитании ребенка такие доступные для них здоровьесберегающие технологии как тактильные игры, пальчиковую гимнастику, бодрящую гимнастику, игра - релаксация, кукольный театр и артикуляционную гимнастику. Вместе с тем, 100% родителей признают важность и приоритетную значимость данной работы в ДОУ и дома, и 100 % отметили, что нуждаются в помощи детского сада для получения подобных знаний.

**Таким образом**, для воспитателя предоставляется возможность повысить компетентность родителей в этом вопросе с помощью данного проекта.

**Цель проекта:**

Создать условия для повышения педагогической компетентности родителей по применению здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни для воспитания здорового ребенка.

**Задачи:**

* разработать систему работы по повышению компетентности родителей в освоении здоровьесберегающих технологий;
* способствовать созданию активной позиции родителей, атмосферы общности интересов в ходе реализации проекта для совместной взросло – детской (партнёрской) деятельности;
* знакомить родителей с применением здоровьесберегающих технологий в семье, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**Гипотеза.**

Если планомерно обучать родителей умению применять здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни, то это повысит их компетентность в воспитании здорового ребенка, что повлечет за собой снижение заболеваемости детей, повысятся показатели посещаемости детьми ДОУ.

**Констатирующий эксперимент (часть 1)**

В начале 2017 – 2018 учебного года было проведено **анкетирование для родителей «Растим вместе здорового ребенка» (Приложение 1).**

**Цель анкеты:** выявить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка в семье, проанализировать знания родителей о применении здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни и готовность родителей взаимодействовать с детским садом в повышении своей компетентности по здоровьесбережению детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Список**  **родителей**  **воспитанников** | **Какие здоровьесберегающие технологии родители активно используют в повседневной жизни?** | | | | | | |
| **1**  **закаливание воздухом** | **2**  **тактильные игры** | **3**  **пальчиковая гимнастика** | **4**  **бодрящая гимнастика** | **5**  **игра –**  **релаксация** | **6**  **кукольный театр** | **7**  **артикуляционная гимнастика** |
| 1 | Алексеев Е.И. | + |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Будзинский Е.А. | + |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Веретейникова И.И. | + |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Григоренко О.Г. | + | + |  |  |  |  |  |
| 5 | Гридин Е.А. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Давыдов М.Ю. | + |  |  |  |  | + |  |
| 7 | Демьянова Е.Г. | + |  | + |  |  |  |  |
| 8 | Зубова Е.В. | + |  |  |  | + |  |  |
| 9 | Качанова М В. | + | + |  |  |  |  |  |
| 10 | Коновалова О.Ф. | + |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Лыкова С.С. | + |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Лыкова О.А. | + |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Максименко В.А. | + |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Махова Н.Е. | + | + |  |  |  |  |  |
| 15 | Понамарев С.Е. |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Сиротенко Д.А. | + |  |  | + |  |  |  |
| 17 | Ткаченко Т.А. | + |  |  | + |  |  |  |
| 18 | Имамалиева Э. | + |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Катлярова Е.А. | + |  | + | + | + |  | + |
| 20 | Рязанова А.А. |  |  |  |  |  |  |  |
| % применения технологий родителями | | 85% | 15% | 10% | 15% | 10% | 5% | 5% |

**Анализ анкетирования** выявил высокую активность и заинтересованность родителей в вопросах оздоровления детей (95% заполненных анкет).

100% опрошенных родителей считают необходимым привитие своему ребенку навыков здорового образа жизни. С целью укрепления здоровья своего ребенка родители предпринимают различные меры, включая посещение врачей, прогулки на свежем воздухе, правильное питание. 80% респондентов назвали среди этих мер здоровьесберегающие технологии, хотя по результатам блиц-опросов имеют очень приблизительное представление об этом.

**Анализ** **мониторингового исследования** о здоровьесберегающих технологиях, наиболее активно используемых в повседневной жизни, выявил применение родителями только такой технологии как закаливание воздухом (85%), а тактильные игры, пальчиковую гимнастику, бодрящую гимнастику, игру - релаксацию, кукольный театр и артикуляционную гимнастику применяют соответственно 15%, 10%, 15%, 10%, 5%, 5% родителей. Что свидетельствует о недостаточности знаний о способах и методиках по здоровьесбережению детей и отсутствии специальных умений.

100% родителей хотели бы узнать о вышеперечисленных технологиях подробнее от воспитателя детского сада. И самыми доступными формами работы с ними являются родительские собрания, консультации (100% опрошенных), педагогические беседы с родителями (индивидуальные или групповые) (60%), совместные праздники и развлечения (90%), наглядная консультативная работа (информационные стенды, буклеты, папки - передвижки, стенгазеты в группе) (90%). Практические занятия с родителями выбрали только 60% опрошенных, видимо, по причине дефицита времени вследствие высокой профессиональной занятости.

Основным источником получения информации о возможностях оздоровления ребенка с помощью здоровьесберегающих технологий являются для родителей в детском саду педагоги (100%), медицинские работники (30%), наглядно-текстовая информация (100%).

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что родители не владеют знаниями и практическими навыками применения здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни. Для решения данной проблемы необходимо разработать систему работы по повышению компетентности родителей в освоении здоровьесберегающих технологий, которая бы способствовала активизации и обогащению их воспитательных умений по решению выявленной проблемы.

**Формирующий эксперимент**

**Перспективное планирование**

**по повышению компетентности родителей**

**в освоении здоровьесберегающих технологий в младшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Образовательная деятельность** | **Совместная деятельность родителей и ребенка в семье** | **Работа с**  **родителями в ДОУ** |
| **Сентябрь** | **Здоровьесберегающие мероприятия** (закаливание воздухом, тактильные игры, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика, игра - релаксация, кукольный театр, артикуляционная гимнастика) | **Беседы** родителей:  - **«Делай так, как воспитатель!»**  **- «Как стать Неболейкой»**  - **«Я умею делать так, научу тебя!»** | **Анкетирование «Растим вместе здорового ребенка»**  **Родительское собрание** «Возрастные особенности детей 2-3 лет. **Здоровьесберегающие технологии – миф или реальность?»** |
| **Октябрь** | **Здоровьесберегающие мероприятия** (закаливание воздухом, тактильные игры, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика, игра - релаксация, кукольный театр, артикуляционная гимнастика) | **Практическое занятие** с ребенком **«Воздухом тело свое закаляйте»** | Наглядная консультативная работа: оформление **папки-передвижки**  **«Одеваемся правильно: не переохлаждаемся и не перегреваемся»**  **Индивидуальные собеседования «Поделись своим успехом и научи другого»** |
| **Ноябрь** | **Здоровьесберегающие мероприятия** (закаливание воздухом, тактильные игры, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика, игра - релаксация, кукольный театр, артикуляционная гимнастика) | **Разучивание ДИ** по развитию тактильного восприятия и ощущения | Наглядная консультативная работа: изготовление **буклета «Тактильные игры с дошкольниками – прямой путь к развитию их мыслительной деятельности!»** |
| **Декабрь** | **Здоровьесберегающие мероприятия** (закаливание воздухом, тактильные игры, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика, игра - релаксация, кукольный театр, артикуляционная гимнастика) | **Практические игры «Послушные ладошки»** | **Мастер – класс «Пальчиковая гимнастика – мостик между ребенком и окружающим миром»** |
| **Январь** | **Здоровьесберегающие мероприятия** (закаливание воздухом, тактильные игры, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика, игра - релаксация, кукольный театр, артикуляционная гимнастика)  **Игровые упражнения «Топают наши ножки по массажной дорожке»** | **Бодрящая гимнастика игрового характера «Потягушечки»**  **Закрепление игровых упражнений «Топают наши ножки по массажной дорожке»** | **Совет – консультация**  **«Изготовление массажной дорожки для утреннего пробуждения»**  **Пополнение РППС массажными дорожками, изготовленными в семье** |
| **Февраль** | **Здоровьесберегающие мероприятия** (закаливание воздухом, тактильные игры, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика, игра - релаксация, кукольный театр, артикуляционная гимнастика) | **Проигрывание игр - релаксаций по снятию психоэмоционального напряжения, развитию двигательных навыков** | **Родительский уголок**  **«Картотека игр – релаксаций»** |
| **Март** | **Здоровьесберегающие мероприятия** (закаливание воздухом, тактильные игры, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика, игра - релаксация, кукольный театр, артикуляционная гимнастика)  **Игры на эмоциональное благополучие** | **Просмотр мультфильма** «Быть здоровым здорово», серия «Смешарики»  **Проигрывание постановок** народных сказок по выбору: «Колобок», «Теремок», «Репка» | Создание **памятки «Кукольный театр – хорошая традиция для вашей семьи»** |
| **Апрель** | **Здоровьесберегающие мероприятия** (закаливание воздухом, тактильные игры, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика, игра - релаксация, кукольный театр, артикуляционная гимнастика) | **Разучивание** 3 - 5 артикуляционных упражнений по выбору | **Информация** для родителей:  **-** **«Рекомендации родителям по использованию артикуляционной гимнастики»**  **- «Комплекс артикуляционной гимнастики в 1-ой младшей группе»** |
| **Май** | **Здоровьесберегающие мероприятия** (закаливание воздухом, тактильные игры, пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика, игра - релаксация, кукольный театр, артикуляционная гимнастика)  **Оформление фотовыставки «Путешествие в страну Здоровья»** | **Подготовка семейных фотографий «Детей играми - оздоровим, себя – омолодим!»** | **Анкетирование «Растим вместе здорового ребенка»**  **Родительское собрание «Год итожим, который прожит»** |

**Констатирующий эксперимент (часть 2)**

В конце 2017- 2018 учебного года проведено мониторинговое исследование по теме проблемы, состоящее из тех же вопросов, что и на начало учебного года, чтобы оценить динамику достижений родителей в освоении здоровьесберегающих технологий, эффективность и сбалансированность форм и методов работы по достижению оптимальных результатов.

**Констатирующий эксперимент (часть 2)**

**Результаты тестирования родителей**

**«Растим вместе здорового ребенка»**

**(конец 2017- 2018 учебного года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Список**  **родителей**  **воспитанников** | **Какие здоровьесберегающие технологии родители активно используют в повседневной жизни?** | | | | | | |
| **1**  **закаливание воздухом** | **2**  **тактильные игры** | **3**  **пальчиковая гимнастика** | **4**  **бодрящая гимнастика** | **5**  **игра –**  **релаксация** | **6**  **кукольный театр** | **7**  **артикуляционная гимнастика** |
| 1 | Алексеев Е.И. | + |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Будзинский Е.А. | + | + | + | + |  | + | + |
| 3 | Веретейникова И.И. | + | + | + | + |  | + | + |
| 4 | Григоренко О.Г. | + | + |  | + |  | + |  |
| 5 | Гридин Е.А. | + | + | + | + |  | + |  |
| 6 | Давыдов М.Ю. | + | + | + | + |  | + |  |
| 7 | Демьянова Е.Г. | + | + | + | + |  | + |  |
| 8 | Зубова Е.В. | + |  |  | + | + | + |  |
| 9 | Качанова М В. | + | + | + | + |  | + |  |
| 10 | Коновалова О.Ф. | + |  |  | + |  | + | + |
| 11 | Лыкова С.С. | + |  |  | + |  | + |  |
| 12 | Лыкова О.А. | + |  | + | + |  |  | + |
| 13 | Максименко В.А. | + |  | + | + |  | + | + |
| 14 | Махова Н.Е. | + | + | + | + |  | + |  |
| 15 | Понамарев С.Е. | + |  | + | + |  | + |  |
| 16 | Сиротенко Д.А. | + |  | + | + |  |  | + |
| 17 | Ткаченко Т.А. | + |  | + | + |  | + | + |
| 18 | Имамалиева Э. | + | + | + | + |  |  |  |
| 19 | Катлярова Е.А. | + | + | + | + | + |  | + |
| 20 | Рязанова А.А. | + | + | + | + |  |  |  |
| % применения технологий родителями | | 100% | 55% | 73% | 93% | 10% | 67% | 40% |

**Психолого-педагогические выводы:**

В конце 2017- 2018 учебного года выявлены:

- положительная динамика достижений родителей в освоении здоровьесберегающих технологий:

* применение здоровьесберегающих технологий в семье считают важным 100% родителей, что на 20% больше предыдущего результата;
* 100% родителей в сравнении с 85% на начало года осознают «закаливание воздухом» важной здоровьесберегающей технологией;

- положительная динамика применения здоровьесберегающих технологий в семье:

* тактильные игры – на 40% (с 15% до 55%)
* пальчиковая гимнастика – на 63% (с 10% до 73%)
* бодрящая гимнастика – на 78% (с15% до 93%)
* игра – релаксация – отсутствие результатов по объективным причинам (отпуск)
* кукольный театр – на 62% (5% в начале года и 67% в конце года)
* артикуляционная гимнастика – на 35% (5% и 40%)

Вывод: эффективная реализация задач проекта была обеспечена сбалансированностью форм и методов работы. Планомерное обучение родителей умению применять здоровьесберегающие технологии в повседневной жизни повысило их компетентность в воспитании здорового ребенка.

**Теоретическое обоснование (научное обоснование) проекта**

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V - II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея **здоровьесбережения в педагогике** впервые была выдвинута **Платоном,** последующие поколения ученых развили ее. Так, **Аристотель** высказал идею природосообразности, которую развил **Я.А. Коменский.** Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. **Ж.Ж. Руссо** рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе.

Во второй половине XIX - начале ХХ века возникла идея "педагогизации среды" (**П.П. Блонский, П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий**), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития.

Главной задачей обучения **Л.С. Выготский** считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка. **Д.Н. Узнадзе** особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции о так называемой "трагедии воспитания" особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком. Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и соответствующей психологической основы построения учебно-воспитательного процесса.

**Родоначальником** введения понятия **«Здоровьесберегающие образовательные технологии»** в практику является **Н. К. Смирнов,** который утверждает, что «Здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

**Цель** здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,

- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, - научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи** здоровьесберегающих технологий:

- сохранить **здоровье детей,**

- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития,

- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Анализ тематической литературы показывает, что **в ДОУ чаще всего** используют здоровьесберегающие технологиипо следующим **направлениям**:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

**К технологиям сохранения и стимулирования здоровья** относятся такие как: релаксация, подвижные и спортивные игры, стречинг, динамические паузы, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, динамическая, корригирующая, ортопедическая, гимнастика пробуждения).

**К технологии обучения здоровому образу жизни относятся:** коммуникативные игры, физкультурные занятия, занятия в бассейне, игротерапия, точечный самомассаж,

ритмика, проблемно-игровые и коммуникативные игры, беседы из серии*«****Здоровье****».*

**К коррекционным технологиям относятся:** технологии воздействия цветом, арт-терапия, сказкотерапия, технологии музыкального воздействия, психогимнастика, фонетическая ритмика, **технологии** развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, артикуляционная гимнастика.

Здоровьесберегающим технологиям должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам здоровьесбережения приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, что помогает наиболее эффективно воздействовать на ребенка и на членов его семьи.

Все эти **технологии** направлены в первую очередь на воспитание физически и психически **здоровых**  детей. Причем физическому и психическому аспектам уделяется одинаково большое внимание, а то время как ещё несколько лет назад в детских садах велась работа предпочтительно по сохранению и поддержанию физического **здоровья ребенка**.

**Список литературы.**

1. Программа «Детство», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2007 г.

2. Полынова В.К.,  Дмитренко З.С. и др., «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2010 г.

3. Т.П. Гарнышева, «ОБЖ для дошкольников», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2010 г.

4. Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М. :Школьная Пресса, 2006г.;

5. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» - Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;

6. Брязгунов И.П. «Научите детей не болеть» - Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;

7. Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко, «Школа здорового человека», ООО ТЦ «Сфера», Москва, 2010 г.

8. Брюханова И. И., Пантыкина В. М. Совместная деятельность с родителями по формированию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни // Молодой ученый. – 2015. – №10. – С. 1102-1104.