Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детского сада № 29 «Сказка» Ковдорского района

Проект

Использование здоровьесберегающих технологий с детьми раннего возраста в период адаптации в условиях ДОУ « Малышок»

Воспитатель:

Джус М.В.

г. Ковдор

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно »

Н.М Амосов.

**Одной из задач, которая является главной в воспитательно-образовательном процессе здоровьесбережение.**

Оберегать – значит беречь, оградить от плохого, помочь, научить. Как же правильно взрастить, сберечь и сохранить здоровье ребенка.

«Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого».

Адаптационный период – серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние детей. В этом отношении на воспитателя группы младшего дошкольного возраста возлагается огромная ответственность, от него зависит весь последующий этап становления ребенка в роли дошкольника. Педагог должен иметь высокое педагогическое мастерство, хорошо знать физиологию и психологию маленьких детей, и опыт общения с малышами. Так как приходящие дети в детский сад из домашних условий всегда испытывают определенные трудности с адаптацией, то задача воспитателя, в первую очередь, является обеспечить максимально комфортное пребывание ребенка в детском саду с минимальным ущербом для психического и физического здоровья ребенка и только, потом решать воспитательно – образовательные задачи.

При поступлении в дошкольное учреждение у малышей происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки ребенок попадает в непривычную среду детского сада. Четкий режим дня, новые требования, другой стиль общения, постоянный контакт со сверстниками создают для ребенка стрессовую ситуацию.

**Цель:**

Целью нашей работы является – социализация детей младшего дошкольного возраста, сократить период адаптации к условиям ДОУ, при этом максимально сохранить и укрепить здоровье ребенка, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие.

**Выделили ряд задач:**

1. Создать оптимальные условия для организации педагогического процесса, двигательной активности, формирования основ здорового образа жизни, атмосферу доброжелательности.
2. Формировать привычку к соблюдению режима, культурно- гигиенических навыков, потребность в физических упражнениях и играх у детей, правильного отношения к своему здоровью.
3. Налаживание доверительных партнерских отношений с использованием оптимальных форм взаимодействия с родителями, повышение педагогической компетентности по вопросам укрепления здоровья детей.

**Тип проекта:**

Педагогический.

**Участники:**

Педагоги, специалисты, воспитанники группы, родители.

**Целевая группа:**

Дети 1,2 до 2,5лет, родители детей.

**Масштаб проекта:**

Учебный год с сентября 2019 по сентябрь 2020г.

**Предполагаемый результат**

1. Повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования и мотивации ЗОЖ.

2· Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском  саду.

3.  У детей сформированы первоначальные культурно гигиенические навыки.

4. В результате проведённых мероприятий по поддержанию и укреплению здоровья детей - меньше болеющих детей в группе простудными заболеваниями.

В МАДОУ №29 «Сказка» группу раннего возраста №2 посещают 20 детей в возрастной категории от 1,2 г до 2,5лет. Для выполнения поставленных задач был составлен перспективный план мероприятий по реализации проекта. Сделан подбор источников информации, анализ литературы, просмотр интернет ресурсов.

Для выполнения поставленных задач использовались следующие виды здоровьесберегающих технологий: технология сохранения и стимулирования здоровья (гимнастика пальчиковая, гимнастика пробуждения, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, подвижные игры, релаксация, дорожки закалывания); технология обучения здоровому образу жизни (утренняя гимнастика, физкультурные занятия); коррекционно – развивающие технологии ( артикуляционная гимнастика, логоритмические игры и упражнения, технология музыкального воздействия).

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, создана здоровьесберегающая среда, зона двигательной активности, систематизирована и оформлена картотека игр для снятия эмоционального и мышечного напряжения в период адаптации (приложение №1), аудиотека музыкальных произведений, рекомендуемых для музыкотерапии.

В течении дня воспитателю предстоит практически ежеминутная работа по здоровьесбережению детей нашей группы, начиная с утреннего приема и заканчивая уходом детей с родителями домой.

Приветствие, улыбка, ласковое обращение по имени к ребенку, в эти первые минуты воспитателю очень важно: выразить свою радость от прихода ребенка в группу. Для того чтобы ребенок отвлекся от переживаний при расставании с мамой его необходимо чем то завлечь, вовлечь в игру.

Основная задача игр с детьми в адаптационный период – наладить доверительные отношения с каждым ребенком, подарить минуты радости малышам, вызвать положительное отношение к детскому саду. «Игры с мыльными пузырями», «Игры - сюрпризы», «Разговор со сказочными героями» очень нравятся детям. Эти игры быстро вовлекают детей в свой ритм, переключают их с дружного плача на дружное хлопанье в ладоши и топанье ногами, объединяют детей и задают положительный эмоциональный настрой.

Огромное значение имеют пальчиковые игры, которые объединены в папку – передвижку «Раз – ладошка, два - ладошка», которые благотворно влияют на координацию движений, способствуют развитию мелкой моторики рук, их силы, побуждают детей к речевому взаимодействию с педагогом, развивают пространственное мышление, внимание, воображение, кровообращение (приложение 2) .

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Чтобы побудить детей выполнять разные упражнения включается музыкальное сопровождение, так как музыка способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка.

Умывание водой комнатной температуры, своего рода закалывающая процедура и массаж ладошек и пальчиков. В работе по привитию культурно – гигиенических навыков активно используем народные потешки, стихи. Они развлекают малыша, поднимают эмоциональное настроение, стимулируют к выполнению определенных норм и правил, предоставляют возможность индивидуального подхода к каждому ребенку через предметно – манипулятивные и режимные моменты. Для этого был разработан «План опытнической деятельности детей раннего возраста с водой, песком, воздухом, камнями и бумагой» (приложение 3).

Особое внимание уделяем отдыху детей во время образовательного процесса: музыкальные паузы, логоритмические упражнения, они защищают детей от переутомления. В этих паузах выполняем с детьми элементы дыхательной гимнастики, гимнастику для глаз, которые очень просты – просим детей поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза, посмотреть вдаль. Это способствует улучшению циркуляции крови и внутриглазной жидкости, укреплению мышц глаз. Дыхательная гимнастика способствует укреплению мускулатуры, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках.

Свежий воздух, плюс солнечные ванны, движение, общение друг с другом, общение с природой, подвижные и логоритмические игры, игры с природным материалом, закаливание, все это способствует оздоровлению организма детей.

К закаливающим процедурам относятся упражнения для профилактики плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для этих профилактических целей в группе накоплен большой материал по «Дорожкам здоровья»: дорожки прямые, извилистые, шипованные, дорожки с пуговицами, крупой, дорожки с препятствиями. Такие дорожки прекрасно массируют ступни ног, укрепляют мышцы и связочный аппарат стопы, защищают организм в целом.

Игровые массажи с использованием природного и нетрадиционного материала, такого как – морские камешки, песок, сосновые шишки, орешки, перышки, а также кисточки, мячики- ежики, зубные щетки, карандаши, крупяные мешочки, прищепки обеспечивают сенсорное развитие ребенка, где малыш оценивает характер прикосновения, гладкость или шершавость материала, тактильные ощущения.

Непременным условием при использовании здоровьесберегающих технологий является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!». Педагог должен обеспечивать эмоциональное тепло и поддержку каждому ребенку, демонстрировать только положительное эмоциональное отношение к детям.

Предметно–пространственная развивающая среда физкультурного уголка: султанчики, кегли, кубики пластмассовые, мячи разных размеров, ящик для спрыгивания, палочки с лентами, флажки, мешочки для бросков, «Снежки», также являются средством сбережения здоровья детей, так как способствуют развитию личности ребенка, являются источником его индивидуальных знаний и социального опыта, обеспечивают физическую активность детей, являются основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Итоги развития малышей размещаются в экране здоровья «Я расту» с антропометрическими данными.

В работе с родителями коллектив нашей группы определив тему и цель проекта свою работу начал с патронажа семей воспитанников с целью ознакомления с условиями проживания семьи, устройства игрового уголка и спортивного оборудования, с собеседованием на предмет ЗОЖ. Родители детей были ознакомлены с рядом консультаций по – адаптации детей раннего возраста в детском саду и с консультацией по внедряемому проекту «Использование здоровьесберегающих технологий с детьми младшего возраста в период адаптации в условиях ДОУ » (приложение 4).

Изучая рекомендации педагогов, силами родителей пополнялась предметно- развивающая среда ( опытнический материал) для полноценного и гармоничного развития личности каждого ребенка. Оказав помощь в сборе фотоматериалов о воспитанниках, воспитателями была продолжена оформляться рукописная книга группы « Здесь я родился, здесь я живу», с новой главой « Мое северное детство», посвященное 65-летию г. Ковдора.

Оформление обучающего материала по работе с родителями ведется через папки-передвижки, ширмы-консультации, оформленные в ярком исполнении. Отреставрирован и красочно дополнен уголок по работе с родителями «Курочка Ряба», информационные стенды, сетки по нервно-психическому развитию. Консультации, индивидуальные беседы в течении утреннего приема и вечернее время на педагогические темы так же являются здоровьесберегающим фактором.

На конец учебного года было проведено родительское собрание на тему проекта с электронной презентацией видео зарисовок по фотографиям воспитанников о жизни и деятельности группы «Малышок», а так же показана видеозапись сказки-спектакля «Козлятки и волк», участниками которой стали дети группы в играх, с использованием здоровьесберегающих технологий. Родители смогли сравнить результаты в развитии детей за учебный период, обменяться семейным опытом.

**Итоги:** как показала системная работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и здоровьесберегающих технологий наблюдался стойкий интерес и активность детей в течении всего проекта. Возросла заинтересованность родителей в содружестве с ДОУ в воспитании здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни. Были проанализированы возникшие трудности в процессе работы над проектом, такие как : непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации, слабая заинтересованность детей и родителей, растянутость приема новых детей в группу на весь учебный период.

**Продуманны пути преодоления:**

1. Индивидуальная работа с отсутствующими детьми.
2. Разработка информационного буклета в соответствии с темой проекта.

**Перспективы развития проекта:**

1. Трансляция опыта в других возрастных группах детского сада.
2. Изготовление информационного буклета на данную тему для родителей.
3. Презентация проекта в ДОУ и в районе.

Проект «Малышок» разработан воспитателями группы раннего возраста №2 МАДОУ№29 «Сказка» г. Ковдор 2018 года.

**Литература:**

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б., «Безопасность».
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Будь здоров».
3. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей».
4. Иванова А.И. «Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду».
5. Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения».
6. Меньшикова Л.А., Попова Н.Л. «Здоровейка в гостях у малышей».
7. Проект с использованием здоровьезберегающих технологий для детей раннего возраста «Кроха» автор разработчик Иванова С.В. г. Санкт – Петербург, 2011г.
8. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-Nl.-C.! 14-117.
9. Галанов А. С. Я иду в детский сад: Пособие для родителей и воспитателей. - М. : Школьная Пресса, 2002.
10. Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева// Развитие личности. -N2.-0.171-187.
11. Педагогика и психология здоровья/ Под ред. Н.К. Смирнова. — М.: АП-КиПРО, 2003.
12. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
13. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-N4.-С.61-65.