

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Центр развития ребенка – детский сад № 3 г. Кызыла Республики Тыва»
г. Кызыл, ул. Кочетова, 33 тел (факс) 8-394-22-3-31-09.

Тема:

«ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Кызыл - 2021г

Аннотация:

Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического, психического и духовного здоровья. От того, в каких условиях это происходит, во многом зависит будущее ребенка.

Основная база здоровьесберегающей технологии в ЦРР - детском саду №3 г. Кызыла - сохранение и укрепление физического и духовного здоровья детей.

Автор:

Соболева Надежда Николаевна.

Вид работы:

Целевая программа «Дети Тувы - будущее Тувы» с элементами вальдорфской педагогики.

Место работы:

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №3 с осуществлением физического и психического развития, коррекции и оздоровления всех воспитанников» города Кызыла Республики Тыва.

Должность:

Заведующая и научный руководитель Ресурсного центра.

Адрес:

667000. Город Кызыл, Республика Тыва, улица Кочетова 33.

Телефон:

тел - (факс) 8-394-22-3-31-09

«Давным-давно наша маленькая дошкольная планета была обычным и раскалённым телом. И вот однажды задумал Бог (Администрация) оживить его и рассыпал он по всей Земле несметное множество семян жизни (Детей) и попросил Солнышко (научного руководителя) согреть их своим теплом и светом, а Веру (воспитателей) – напоить их живительной влагой (знаниями). Солнышко принялось согревать Землю, Вода - поить, но семена не всходили. Оказалось, что они не хотят слабенькими расти.

И тогда поднялась на небе Радуга (система здравообразования - новая система формирования здоровья ребенка и общества, объединяющая все социальные институты) и украсила дошкольную планету, оживила всех в надежде на будущее.....

Тысяча разноцветных искринок разлетелось по дошкольной планете, и одна искринка попала в сердце коллектива детского сада №3 и зажгла сердца педагогов, которые захотели помочь детям научиться беречь свое здоровье.

Была создана творческая группа, которая участвовала в разработке своей программы и методического материала к ней.

1. **Соболева Надежда Николаевна**, заведующая, научный руководитель Ресурсного центра, 15 разряд – высшая категория, «Отличник просвещения», «Заслуженный педагог РФ», «Народный педагог РФ».
2. **Горбанюк Наталья Петровна** старший воспитатель – высшая категория, «Почетный работник общего образования».
3. **Паршукова Лидия Петровна** - воспитатель – высшая кат, «Почетный работник общего образования».
4. **Болтовская Марина Алексеевна**- воспитатель - высшая кат, «Почетный работник общего образования».
5. **Филиппова Ольга Олеговна** - воспитатель, высшая категория.
6. **Дюкарева Татьяна Петровна** – воспитатель, «Почетный работник общего образования РФ».
7. **Федосова Лариса Михайловна** воспитатель -1 категория
8. **Рыкова Елена Викторовна** – воспитатель -1 категория.
9. **Ощепкова Нина Алексеевна**– фельдшер- высшая категория.
10. **Гильмуллина Лилия Евгеньевна** - педагог - психолог.

Наша творческая группа желает всем здоровья!

Приятно ощущать, что нас окружает море надежд, а парящая разноцветная Радуга, является нашей большой мечтой...

Радуга – это наша большая мечта,

Радуга - ты надежд на здоровье полна!

Радуга хочет в детство умчаться...

«Здоровье и духовность» - наша программа

Доброты и любви полна!!!



Цель:

Мы оторвались от природы, перестали ее чувствовать и перестаем ее любить. Оторвавшись от природы, мы потеряли здоровье – физическое и духовное.

1. Нужно приблизить подрастающее поколение к природе, культивируя любовь к ней.

2. Показать особенности инновационной деятельности по внедрению в систему работы здоровьесберегающих методов в нашем детском саду по программе «Дети Тувы - будущее Тувы» с элементами вальдорфской педагогики.

3. Привитие культуры здоровья, формирование здорового образа жизни, расширение валеологических знаний.

Задачи:

В настоящее время в России в связи с глубоким, общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в детский сад, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

1. Следовательно, одна из основных задач учебно-воспитательного процесса – это сохранение здоровья детей в дошкольном возрасте, формирование у дошкольников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

2. Сохранение здоровья и психики ребенка, помочь осознать, что главная ценность жизни - здоровье, за которое он отвечает сам, сам же и обязан поддерживать его в хорошем состоянии.
3. Систематизировать и усовершенствовать накопленный материал по сохранению и укреплению физического и духовного здоровья детей.

Актуальность:

1. Детей нужно растить здоровыми, найти гармонию с силами Природы, содействовать их физическому развитию, заложить в души малышей основы лучших человеческих качеств, дать информацию об окружающей жизни.

Используя основные заповеди здоровья:

- «Следуй логике Природы (педагогика должна быть естественной)
- «Положительная, светлая энергия радости и удовольствия»
- «Здоровье здоровых, требует профилактики и коррекции»
- «Через сказку, музыку, рисунок, игру – к воспитанию Человека будущего:

комплексная педагогика жизни»

2. В наше время многие дети, взрослые, подростки страдают от нервозности, гиперактивности, недостаточной концентрации. Они не могут пережить радость творчества, не способны погрузиться надолго в определенную деятельность. В науке и педагогике уже давно ищут причины таких явлений (патогенез). Одновременно нужно изучать и укреплять факторы, которые оздоравливают и стабилизируют (салютогенез). Вальдорфская педагогика видит свою задачу в объединении обеих концепций.

Таким образом, актуальным для нас стал, подбор современных образовательных программ с приоритетом выбора здоровьесберегающих методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада, с целью разработки индивидуального оздоровления (с учетом состояния здоровья каждого ребенка).

Здоровье - ценность, а ценность не дается даром. Значит эта проблема сохранения и укрепления физического и духовного здоровья детей, как основная здоровьесберегающая технология становится для нас педагогической.

- Как сделать так, чтобы ребенок захотел быть здоровым?
- Как помочь ребенку познать себя и сотворить себя?
- Как сохранить здоровье для будущего поколения?

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий

«Не навреди!» - одинаково актуальный, как для медиков, так и для педагогов.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у дошкольников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности - проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в детском саду обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации

познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации - осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности детей, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности - выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности детей повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка - является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У дошкольников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает у детей высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья дошкольника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у дошкольника за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать детей применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Вальдорфская педагогика – педагогика радости для растущего ребенка, где наши дети укрепляют свое здоровье, развивают душу (речь) и формируют мышление через мелкую моторику. Педагогика Р. Штайнера не отрывает ребенка от детства, использует его детскую особенность «подражательность» - это гармоничный путь развития дошкольника. Использование вальдорфской педагогики в Республике Тыва необходимо и реализуемо с учетом национальных особенностей.

Регулярный опрос родителей позволил нам убедиться в необходимости проведения таких уроков Здоровья в детском саду.



Основные направления здоровьесберегающей деятельности в детском саду

Капли росы отражают солнечный свет, мы, словно капли, отражаем друг другу наше душевное тепло.

Наши дети – маленькие капельки – они отражают нас. Что мы хотим видеть в этом отражении? Теплые солнечные лучи, радость, добро, любовь.

Пусть они купаются в этих лучах, пусть растут счастливыми, и мы будем расти вместе с ними!

Каждый из нас – всего лишь капля, а вместе мы ручей, пока маленький, но очень добрый. Маленькие солнышки от каждой капельки соединились в этом ручье, и солнышко стало больше, а значит теплее. Мы хотим, чтобы нашим капелькам было тепло и солнечно!

Если Вашему солнышку одиноко или Вам самим хочется поделиться вашим теплом – вливайтесь к нам, мы будем рады подружиться!

Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова.”, “Здоровью цены нет.”. Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Обратиться именно к этой проблеме нас побудило наблюдение за педагогическим процессом в детском саду в течение нескольких лет.

Перед детским садом стояло много проблем, которые оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей при взаимодействии с семьей:

- несовершенство нормативно-правовой базы: отсутствие государственных стандартов по дошкольному образованию;
- несовершенство деятельности медико-психолого-педагогической службы дошкольного учреждения в вопросах взаимосвязи с семьей, учитывая их социальный статус;
- отсутствие системы в лечебно-профилактической работе, отсутствие коррекционных мероприятий для детей, имеющих отклонения в здоровье;
- отсутствие системы в вопросах просвещения семьи по педагогическому, психологическому и валеологическому направлениям;
- недостаточно продумана здоровьесберегающая деятельность дошкольного учреждения (преобладание аспекта на интеллектуальное развитие детей, жесткая регламентация режима дня и отсутствие такового в семье; перегруженность групп);
- несовершенство физкультурно-оздоровительной работы – отсутствие системы;
- уровень педагогической компетентности родителей не позволяет занять активную позицию в образовательном процессе детского сада;
- несформированность потребности и умений у детей, родителей и педагогов в здоровом образе жизни;
- отсутствие должной материально-технической базы, отвечающей здоровьесберегающей направленности воспитательно-образовательного процесса;
- низкий социальный статус профессии воспитателя в обществе.

Данные проблемы влекут за собой отрицательные социальные последствия:

- рост заболеваемости;
- подрывается духовно-нравственное, физическое и психическое здоровье детей;
- уменьшается процент здоровых детей, выпускаемых в школу;
- отсутствует мотивация к обучению (низкая успеваемость);
- выходит социально неадаптированная личность;
- недостаточно высокий уровень психолого-педагогической культуры родителей, следствием этого феномена является низкая активность, высокая конфликтность, безответственность родителей к своим обязанностям по отношению к детям и образовательному процессу в детском саду;
- недостаточность важной движущей силы воспитания – авторитета, успехом которого является личный положительный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.

А ведь все мы знаем, что от состояния здоровья детей зависит благополучие нашего общества. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Нам пришлось вести поиск новых подходов в вопросах формирования здоровья. В связи с этим чрезвычайно важно было создать новую образовательную программу с элементами вальдорфской педагогики для дошкольного учреждения, поскольку в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья. Мы стали

подбирать и апробировать все программы и методики, чтобы воздействовать не только на ребенка, но и на членов семьи.

В настоящее время проблемы здоровья и подготовки детей к школе стали особенно актуальными в связи устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей.

В детских садах используется большое количество инновационных технологий, вариативных и дополнительных программ. Объем познавательной информации постоянно увеличивается, из-за чего сетка занятий уплотняется и растет доля умственной нагрузки в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективу их дальнейшего развития. Дети с отклонениями в состоянии здоровья наиболее подвержены подобному негативному влиянию учебного процесса, построенного без учета их функциональных возможностей. А ведь все мы знаем, что умственная работоспособность рассматривается, как комплексный показатель функционального состояния организма ребенка, его психофизического здоровья и является одним из важных факторов успешности обучения. Дети с отклонениями в состоянии здоровья наиболее подвержены подобному негативному влиянию учебного процесса, построенного без учета их функциональных возможностей. Чрезмерно длительная учебная нагрузка может травмировать неокрепший организм ребенка и привести к негативным реакциям в состоянии здоровья как физического, так и психического. Отсюда одной из основных задач нашего детского сада является задача по организации воспитательно-образовательного процесса, таким образом, при котором повышается не только интеллектуальные возможности ребенка, но и происходит сохранение хорошего уровня его работоспособности в процессе всего дня. В рамках своего детского сада мы провели небольшое исследование.

Его цель - изучение умственной работоспособности детей и влияние разного рода занятий на утомляемость. Мы сделали вывод, что процент работоспособности и умственной активности снижается на таких занятиях, где требуются волевые усилия, концентрация внимания, напряжение мыслительной деятельности.

С этой целью в течение недели, были использованы все виды занятий, которые нужны были для программы. Дети должны были за отведенные время выполнить определенные задания. Известно, что при любом умственном труде, основная нагрузка ложится на ЦНС, а нервная система детей в силу физиологических особенностей характеризуется небольшой выносливостью и быстрой истощаемостью. Оказалось, что продолжительность непрерывного внимания детей с 3-4 лет была 5-6 минут, а с 5-6 лет с 8-10 минут, с 6-7 лет 12-15 минут. А как же занятия, которые длятся до 30-35 минут и еще до 3-4 раз в день. Помимо этого ребенок не может долго сохранять заданную позу, например малыши до 3х лет сохраняют внимание всего 2-3 минуты, а старшие - 3-5 минут. Из наблюдений дети на 6 минуте "умственных" занятий устают, что характеризуется частой сменой поз, раскачиванием на стуле, навязчивыми движениями ног, рук, отвлечением других детей и т. п. Казалось бы, в учебном процессе нужно придать большое значение использованию малых форм

активного отдыха и психологической разгрузке детей. Это физкультурные минутки длительностью 1,5-2 минуты, с выходом из-за столов, минутки здоровья (по необходимости и по усмотрению педагога) в виде пальчиковой гимнастики, самомассажа, комплексов дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, комплексов для снятия напряжения спины, шеи - сидя или стоя за столами - продолжительность 1,5-2 мин.

Но почему - то наши дети и при этой смене деятельности все равно уставали. Тогда пришлось отказаться от сидения за столами. Все занятия стали комплексными с использованием сказки, музыки, ИЗО. Занятие было одним, а второе занятие игра. Занятия проводилось на ковре, за столами дети сидели только 3-5 минут для рисования той темы, которую прошли. Во время занятий использовали различные формы, чтобы разнообразить занятие и не устать ребенку (сказка, музыка, релаксация, игры, рисунок, украшение поляны-ковра при помощи вязания узлов из цветных шелковых платков, дыхательная и пальчиковая гимнастика). Для того, чтобы дети быстро сконцентрировали свое внимание, на ковре обязательным стала расстановка детей по темпераменту и цвету. Каждый ребенок знал свое место и при организации не терялись драгоценные минуты. Занятие продолжалось до 35-40 минут (старшие группы), но обязательным было то, что если дети уставали – сразу прекращалось. Можно было продолжить завтра, когда у детей настрой лучше. Поэтому потребовалась разработка всех занятий и режимных моментов. Обязательным стало выполнение требований к занятиям:

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- индивидуальный метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

1. Все занятия с детьми проводятся в непринужденной форме (на ковре - полянке) суть которого заключается в свободном и поочередном высказывании своего мнения. Такая форма обсуждения поможет каждому спокойно поделиться своими мыслями чувствами.

2. Нужно выслушивать всех с любовью, вниманием и дружелюбием.

3. Не позволительно принуждать ребенка высказываться, если он не хочет.

4. Все задания должны выполняться только по желанию, не боясь ни каких наказаний, оценки. Важно чтобы дети могли понять, что лучшая оценка их качеств - отношения их к людям, и людей к ним.

5. На занятиях использовать **сказку, песню, рисунок, игру**, основная цель которых - научить детей общению, умению выслушивать другого человека, заинтересоваться тем, что он рассказывает, задать ему вопросы, без стеснения

рассказать о себе - главные новости, необходимые для полного общения.

Все мы знаем, что сказку любят все, а ребенок не просто любит сказки, для него сказка – это мир, в котором он живет. С ребенком, даже самым маленьким, нужно говорить серьезно, на равных, на понятном ему языке. Это совсем не сложно. Особенно если воспитатель знает ключик к детскому сердцу. Ключик этот сказки! Поэтому воспитатель должен каждый сантиметр пространства вокруг ребенка заполнить удивительными маленькими и большими существами; самые обыденные предметы в сознании ребенка должны жить собственной, насыщенной и интересной жизнью: история есть у снежинки тающей на воротнике шубы, у божьей коровки, залетевшей в комнату, и у одинокого фонаря под окном. Оттого, что часто мы взрослые, бываем слишком серьезны и считаем сказку чем - то глуповато – ребячливым, поэтому педагогу не нужно отмахиваться от просьбы ребенка почитать или рассказать. Сочиняя с детьми сказку, не сводите ее к простому нравованию, не лишайте ребенка фантазии и воображения. В сказке всегда должно быть чудо!

Игры, песни, задания должны показать детям, что общение друг с другом - это радость, это возможность стать немного богаче, и одновременно, это помощь другому человеку в развитии и совершенствовании, так как внимание и интерес к другому человеку всегда оказывает благотворное влияние на душу и характер. Игра развивает находчивость, память внимание, учит детей концентрироваться на хорошем. Чтобы научить детей игре, воспитатель должен делать хорошо 3 вещи - ясно объяснить цель игры, убедиться, что дети поняли, как надо играть, убедиться, что дети почувствовали ее пользу. Воспитатель должен подбадривать детей, одобрять, показывать, как он рад удачному завершению игры.

6. Любовь друг к другу, стремление сделать счастливым людей, умение дарить радость - необходимые условия для счастливой и здоровой жизни любого человека. Если дети знают, что свои рисунки, спектакли, праздники могут сделать счастливыми других людей, то все занятия станут для них необыкновенно важными и интересными.

7. Совсем не важно, чтобы дети отвечали или говорили, что ожидает от них воспитатель. Главное - научить детей думать, высказывать свое мнение, анализировать. Любое высказанное ребенком мнение ценно, потому что это его личный взгляд на мир, которым он смог поделиться с другими. Роль воспитателя - стимулировать обсуждение и внимательно выслушивать все, что говорится детьми, не прерывая и не исправляя говорящих. А затем в конце воспитатель высказывает свое мнение, но так чтобы оно не зачеркивало, не уменьшало значения всего высказанного детьми.

8. Один из самых главных факторов при работе с детьми - это личный пример воспитателя. Постоянный творческий поиск, гибкость при проведении занятий, внимательное отношение к индивидуальным особенностям каждого ребенка, воодушевление и поощрение детей, уважительное отношение к детям, - необходимые условия успешного проведения занятий.

21 век выдвинул на первое место проблему «экологии» как самой насущной проблемы, когда земляне встали перед дилеммой о выживании своей нации или исчезновении с лица земли.

Думается, что земляне идут не тем путем по решению проблем «экологии», начиная с сохранения окружающего мира, а нужно начинать с самого начала. Экология – наука о «месте обитания». Мы люди, прежде всего биологические существа, поэтому решение проблемы «экологии» требуется начинать с семьи, а потом в детском саду, то есть с позиции педагогики. Поняв проблемы: «экология физического тела», «экологии души», «экология мышления», будут хорошо решаться проблемы нашего мира и космоса. Под экологическим воспитанием детей, мы понимаем, прежде всего, воспитание человечности, т.е. доброты, ответственного отношения и к природе, и к людям, которые живут рядом, и к потомкам, которым нужно оставить Землю пригодной для полноценной жизни. Экологическое воспитание должно учить ребятшек понимать и себя, и все, что происходит вокруг. Мы учим ребятшек правильно вести себя в природе и среди людей. Часто из-за отсутствия знаний они не могут выбрать правильную линию поведения. Поэтому постарались сделать воспитательную работу незаметной и привлекательной для детей. Такая продуманная работа способствовала воспитателю осуществить экологическое воспитание детей, оздоровить детей.

Таким образом, мы выделили основные принципы организации здоровьесберегающего образовательного процесса, которые заключаются в следующем:

1. Соблюдение гигиенических требований к подготовке и проведению занятий.
2. Эффективная организация детей на занятии.
3. Использование разных вариантов двигательных и психологических разрядок.
4. Эмоционально-положительный настрой ребёнка на занятие.
5. Широкое использование разнообразного дидактического и демонстрационного материала.
6. Динамичность и содержательность структуры занятия.

Нам хотелось, чтобы ребенок сам научился быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Мы не хотели «изобретать велосипед», только целесообразно использовали для своей программы педагогические методики соратников Р. Штайнера и свой многолетний опыт.

Детский сад приступил к экспериментальной работе и разработал свою программу, которую назвали: «Дети Тувы – будущее Тувы» с элементами вальдорфской педагогики. Название программы «Дети Тувы – будущее Тувы» - отражает непреходящее значение дошкольного детства в Туве, как уникального периода, в котором закладываются основы всего будущего развития человека, что ребенок вместе со взрослым, они оба, черпают из неиссякаемого кладезя Тувинской культуры, развиваясь и обогащая друг друга. Только при таком их сотрудничестве можно ожидать успехов в развитии и саморазвитии ребенка.

Вальдорфская педагогика потребовала от наших педагогов огромной любви к детям, безграничной веры в их силы, полной самоотдачи, глубоких знаний в психологии и педагогике. Такой подход к человеку очень импонировал нам и поэтому,

эксперимент "Дети Тувы - Будущее Тувы" реализовался через использование элементов вальдорфской педагогики.

I. В основу взяли 4 элемента из вальдорфской педагогики.

1 элемент - уникальные особенности человеческого развития будут рассматриваться с позиции трехчленства: «воспитание» физического тела, «образование» души и через "обучение" мышления.

2 элемент - весь учебно-воспитательный процесс программы «Дети Тувы - будущее Тувы» с элементами вальдорфской педагогики будет рассмотрен с позиции современности в авторской интерпретации через программы: "Здоровье и духовность", "Родная школа", "Школа ремесел".

3 элемент - ритм жизни дошкольника будет прослежен (по суткам, по дням недели, месяцам и временам года)

4 элемент - все занятия строятся по схеме:

- **сказка, музыка, рисунок, эвритмия.**

Развитие человека идет снизу вверх, как растет человек, только этим путем: сначала через "воспитание" физического тела. Затем через "образование" души и через "обучение" мышления составляется формирование гармонически здоровой и развитой личности.

Особенности человеческого развития рассматриваются по следующей схеме:

1. «Воспитание» физического тела - реализуется через программу:

- «Здоровье и духовность».

К ним относятся занятия:

- Воспитание сказкой, валеология, музыкальная валеология, духовно - нравственные занятия, театр физического развития и оздоровления или раздельная физкультура, картинная галерея, пятничные сказки, чудо музыки.
- Отработка вопросов питания с учетом суток дня;
- Разработка методики засыпания и пробуждения ото сна;
- Отработка методов закаливания организма ребенка: (хождение по гороху, массаж стоп, ног, точечный массаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, солевая дорожка, фитотерапия, закаливание по программе «РА»)

2. «Образование» души – реализуется через программу:

- «Родная школа».

К ним относятся занятия:

- Знакомство с родной культурой;
- Организация дефектологической службы (коррекция речи) для детей с 2,5 до 5 лет, т.к. более позднее исправление (с 6-7 лет) уже практически эти дефекты не может ликвидировать;
- Явление «билингвизма», т.е. двуязычие в Туве, активно совершенствовать через обучение русскому и тувинским языкам;
- Обучение чтению, письму, математике по методике Н.Зайцева и Струве;
- Учитывая огромную природную пластичность у детей 3-4 лет;
- Была введена хореография, которая формирует осанку, походку, телосложение на всю оставшуюся жизнь;

- Психолого - педагогическая служба в детском саду;
- Учитывая природную «языковую» пластичность у детей 5-7 лет, ввели изучение иностранного языка.

- ИЗО (с привлечением специалиста художника)

3. «Обучение» - реализуется через программу:

- «Школу ремесел».

К ним относятся занятия:

- Бисер, вышивка, оригами, работа с бросовым материалом, вязание из шелковых платков и шерсти, работа на кухне, в огороде.
- Ручной труд, который формирует мелкую моторику и готовит ручку ребенка для успешной учебы в школе (чтобы снять в школе первую трудность – овладение письмом);
- Игра на музыкальных инструментах;
- Различные ремесла (русского и тувинского народов);
- Игры настольные (конструкторы, лото, сборка мелких деталей)

II. Занятия организованы по следующему графику:

Понедельник:

- Мини-сказка развивающая речь с ИЗО.
- Театр физического развития и оздоровления с эвритмией - (раздельная физкультура).

Вторник

- Музыкальная валеология с ИЗО.
- Математические игры с ИЗО.

Среда

- Валеология с ИЗО.
- «Чудо музыки».

Четверг

- Духовно-нравственное с ИЗО.
- «Театр физического развития и оздоровления» с эвритмией.

Пятница

- Комплексные занятия с ИЗО.
- Экскурсия в картинную галерею.
- Физкультурные игры на воздухе

III. Ритм жизни разбит по месяцам и временам года:

- **осень:** сентябрь, октябрь, ноябрь;
- **зима:** декабрь, январь, февраль;
- **весна:** март, апрель, май;
- **лето:** июнь, июль, август;

строится по рекомендациям Р. Штайнера, используя астрологический календарь души, по книге А. Ф. Крыловой «Круглый год» (русский земледельческий календарь), а также используется тувинский народный календарь и другие источники.

IV. В учебно - воспитательный процесс активно ввели комплексные занятия по схеме: сказка, музыка, рисунок, эвритмия.

Такая методика, позволяет учитывать физиологические особенности дошкольника, потому что малыш информацию (сказку), хорошо способен усваивать только в течении 5-7 минут, затем его внимание исчезает, он перестает ее усваивать, поэтому на смену хорошо подходят «действия»: ручной труд в виде «рисунка». Затем музыка для расслабления «души» ребенка, после таких чередований, ребенок способен снова хорошо воспринимать информацию, таким образом, через «сказку» идет усвоение информации. Через «музыку» - хорошо возникает образ у ребенка, возникает чувство к высказыванию – «речи». А через «рисунок» он воспроизводит - «сказку» и «музыку». В итоге гармонично у ребенка развиваются мысли, чувства и действия.

VI. Конечная цель:

- Воспитать физически и духовно здорового ребенка - как часть природы,
- Личность, способную к самовоспитанию и к саморазвитию;
- Развить у детей интерес к эстетической и художественной культуре своего народа и России;
- Сформировать этническую сущность ребенка;
- Подготовить ребенка к успешному обучению в школе.



Приобщение дошкольника к проблеме сохранения своего здоровья это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Эта задача по плечу детскому саду. Только детский сад, творческий потенциал работающих в нем воспитателей смогут помочь Новой России и найти новые пути в оздоровлении наших детей.

Одним из таких путей является наша программа "Здоровье и духовность", призванная сформировать профилактическое мышление на здоровый образ жизни, восстановить авторитет семьи, как основного социального института, формирующего здоровье.

Целью и задачей предложенных программ является следующее:

1. Помочь ребенку осознать, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии.
2. Оказать помощь мальчикам и девочкам в социализации своей половой индивидуальности - "Я - мальчик", "Я - девочка" и как вести себя друг с другом.
3. Дать детям знания по основам личной гигиены и охраны своего здоровья.

На основе этого просвещения детей осуществляется в следующих направлениях:

- рождение, осмысление своего "Я";
- зависимость роста и развития от питания;
- как сохранить свое здоровье;
- здоровье ребенка и здоровье семьи;
- осознание пола:

В состав программы «Дети Тувы – будущее Тувы» с элементами вальдорфской педагогики, входят программы: «Здоровье и духовность», «Родная школа», «Школа ремесел». Все программы составлены с использованием новых современных подходов. Через все программы проходит красной нитью главная тема – это здоровье и духовность детей.

Программа «Здоровье и духовность» делится на два раздела: на физическое здоровье и на психическое здоровье.

Целью психологического здоровья, является развитие оздоровления души ребенка через духовно нравственное воспитание и обучение детей и родителей. Мы все делаем для того, чтобы дети не впитывали все опасное и плохое и не становились, уязвимы в этом мире, поэтому на протяжении всего дня идет постоянный разговор с душой ребенка. Вся жизнь мира окружена музыкой. Без колыбельной песни, без песен любви и свадьбы, без пения весенних птиц, без свирели, без флейты, без скрипки, без музыки были бы скучными и обделенными - наша любовь, наша жизнь, все наше человеческое сердце. Считается, что этим должна заниматься школа, музыкальная школа, но практика показывает, что дальше вообще никто этим не занимается, хотя все знаем, что красивая музыка оздоравливает человека. Музыка у нас звучит целый день и на всех занятиях. На любом занятии поется от 2 до 4 песен, которые оздоравливают душу ребенка. За год мы поем от 150-200 песен.

Огромное внимание уделяем оздоровительному потенциалу ребенка через цвет и темперамент. Большое счастье, что мы видим мир в цвете. Без этого жизнь была бы скучной и унылой Мы поняли, что цвет способен на все: он может родить свет, успокоить или возбудить, оздоровить, создать гармонию или вызвать потрясение. Сейчас уже доказано, что цвет воздействует на ритм сердечных сокращений, частоту дыхания, артериальное давление и напряжение в мускулах.

Мир, окружающий нас, наполнен красками, и каждая краска говорит с нами на своем особом языке, проявляется только ей присущем действии, обладает

индивидуальным качеством. Наши дети хорошо чувствуют этот язык и с удовольствием вступают в игру с красками. Специальных заданий для детей на занятиях нет, ведь их цель — не учить ребенка правильно рисовать, а создать условия для переживания качества цвета, развить творческие силы личности. Работа с красками оказывает сильное воздействие на ребенка и поэтому проводится не чаще одного раза в неделю. «Мокрым по мокрому» - способ рисования, позволяющий ребенку легко смешивать жидкие краски на влажной бумаге. Получать плавные переходы между цветами, гармонично сочетать их между собой. Рисование осуществляется красками основных цветов: красной, синей, желтой. Основные и составные цвета, получаемые смешиванием, помогают расширить ребенку изобразительные возможности, обогащая его художественный язык.

В нашем детском саду нет и специальных общих для всех детей занятий по рисованию, рисование включено в каждое занятие. В своих рисунках дети отражают свои внутренние ощущения, так же как и то, что ярко пережили впечатление от сказки. Детские рисунки, таким образом, выступают как своеобразный знак их духовного развития, а значит и здоровья.

Хотя специальные задания для рисования в детском саду отсутствуют, воспитатель может сознательно влиять на выбор детьми сюжета для рисования, ежедневно рассказывая сказку, показывая кукольные спектакли или рисуя что-либо рядом с детьми. В нашем детском саду всегда в доступном для детей месте лежат бумага и цветные восковые мелки, и дети могут ими воспользоваться в любое время по своему усмотрению. При этом воспитатель не спрашивает ребенка, что именно он нарисовал, тем более не имеет права критиковать или исправлять детский рисунок. Детские рисунки таким образом выступают как своеобразный знак развития. При этом замечателен тот факт, что дети одного возраста имеют характерные, схожие между собой рисунки, и это происходит в том случае, если детей специально не учат "правильно" рисовать. Мы обратили внимание, что цвет, темперамент играют огромное значение в жизни ребенка. Сказано очень верно, но согласимся, что в реальной каждодневной педагогике мы еще слабо используем огромный потенциал цветовых режимов и темперамент. А, ведь цвет влияет на нервную систему и сферу эмоций. Поэтому пришлось поставить детей на занятиях по цвету, темпераменту, чтобы наши дети, набирались тех качеств, которые у них отсутствуют, приобретали все цвета радуги и, становились добрее, красивее, а что самое главное – здоровее.

Целью физического здоровья является сохранение здоровья детей. Двигательная активность является чудесной основой для других видов учебной – воспитательной работы. Мы и сейчас не можем понять, почему так долго мы шли к отдельной физкультуре и почему ее и сейчас не внедряют детские сады. Ведь каждому понятно, что девочка и мальчик, мужчина и женщина, они такие - разные. Почему мы уже в детском саду их в начале пути теряем, как девочку и мальчика. Не пора ли об этом задуматься? Вопрос этот необыкновенно важен для физического здоровья.

Все простое – всегда гениально! Когда мы спросили родителей, какими они хотят видеть мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин, то ответ будет однозначен.

- Девочка должна быть нежной, красивой, гибкой;
- Мальчик должен быть сильным, смелым, мужественным;
- Женщина красивой, нежной, хорошей женой;
- Мужчина сильным, смелым, хорошим семьянином.

Были изучена вся литература о самобытности народов Тувы, России и разработаны 72 занятия по отдельной физкультуре для всех возрастных групп, с национальными компонентами.

Главным было то, что один или несколько двигательных режимов изучались в течение месяца, на физкультурных занятиях, прогулке, занятиях, в режимных моментах, а затем объединялось в «Театр».

Занятия продолжаются 40-45 минут под музыку, цветомузыку. Девочки показывали мальчикам, о том какие они нежные, красивые, а мальчики какие они сильные, смелые. Добились того, что на протяжении всего занятия ни один мальчик не хотел показать, что он слабее. У мальчиков воспитывался характер, смелость, мужественность, а у девочек женственность, нежность, красота. Вот уже шесть лет проводятся разделительные занятия:

- мальчики – силовые упражнения;
- девочки - горизонтальный пластический балет или «пластик – шоу».
- мальчики и девочки - создавался эротический фон, прививали знания, как вести себя мальчикам и девочкам на занятиях при выполнении упражнений в парах (их 10).



Девочки - горизонтальный пластический балет или «пластик – шоу».



Мальчики – силовые упражнения.

Темы все объединены в «Путешествие в прошлое и настоящее Тувы»:

1. Танец шаманов.
2. На границе.
3. По Енисею на лодках
4. Путешествие на лодках.
5. Оленеводы.
6. Охотники
7. Рыбаки.
8. Здравствуй, солнечная Тува!
9. Обучение воинов Караты - Хана.
10. В плену у Чингиз - Хана.
11. Освобождение женщин из плена.
12. Побег из плена.
13. Битва за Туву. (60 богатырей)

Конспекты занятий были выставлены на конкурс. Получили Гран – При 2-го Республиканского конкурса методических разработок по физической культуре. Была напечатана книга физкультурных занятий, которая всем понравилась, теперь передаем опыт городским детским садам и по Республике.



Здоровье ребенка - это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только счастливым, но и здоровым, но еще и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение дошкольника к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего процесс социализации - воспитания. Это уровень душевного комфорта, который закладывается на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействий с социальными факторами.

Детский сад же сегодня должен и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Именно в детском саду дети могут черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблем становления личности.

Одним из таких путей является для нас новый дошкольный курс «Валеология», призванный сформировать профилактическое мышление на здоровый образ жизни, восстановить авторитет семьи, как основного социального института, формирующего здоровье каждой личности, возрождающий ценные нравственные ориентиры, отличающие российский и тувинский менталитет, российскую и

тувинскую культуру, российскую и тувинскую семью.

Курс «Валеология» (Я и мое здоровье) является одним из механизмов гуманной педагогики, и гуманной психологии которые подталкиваемые безотлагательными задачами исторического общества, подсказывают единственный путь выживания на валеологической основе.

Курс позволил включить детей в практическую деятельность, связанную с развитием эмоциональной сферы с изучением основ: законов экологии, помог им заглянуть в себя, раскрыть свой творческий потенциал, добиться гармонии разума и чувств.

Цель и задача:

- Помочь ребенку осознать, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии.

- Сформировать знания о рождении и осмыслении своего «Я»

- Привить знания по основам личной гигиены и охраны своего здоровья.

Каждое занятие строится по определенной схеме, решает познавательные и оздоровительные задачи, начинается с психологического настроя, сказки.

Эта цель была достигнута 36 комплексными занятиями, разработанными нами для старшей и подготовительной группы и шестью валеологическими праздниками.

Так как учебно-воспитательный процесс в детском саду строился по схеме: - **сказка, музыка, рисунок**, то с целью оздоровления детей была взята музыкальная валеология. Она стала одна из главных помощников нам в оздоровлении детей.

Занятия музыкой и пением исходят из той же основной подражающей и впитывающей позиции ребенка. Дети легко и естественно выучивают песни и запоминают мелодии, которые в их присутствии исполняют взрослые. Музыка, пение – это часть нашей жизни. Песни пронизывают всю нашу жизнь в группе: песней мы начинаем день, песней его и заканчиваем. В ходе дня, а также в процессе выполнения различного рода занятий, как и во время многочисленных хороводов, есть много поводов и возможностей включить в них подходящую песенку или мелодию. Общая песня перед едой, песни ко дню рождения и праздникам года (вспомним рождественские колядки); утренние, вечерние, колыбельные, осенние, весенние и др. песни – в общем, музыкально-песенный элемент так же естественно пронизывает жизнь группы, как и другие повседневные виды деятельности. Все, что можно сказать – можно и спеть. Мы поем во время ручного труда. Песенкой приглашаем собраться, пройти в комнату или начать одеваться на улицу.

Одним из парадоксов нашего времени: знать и уметь надо неизмеримо больше, чем раньше, а функциональные возможности организма ребенка остаются неизменными со времен Древнего Мира. Что делать?

Ведь потребуются огромные средства, а это не реально. Забота о детях чаще декламируется, чем реализуется. Но все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми, счастливыми. Даже если природа не одарила их

богатырским здоровьем, а окружающий мир суров и скуп на житейские блага. Как быть?

Могут ли рядовые воспитатели, пытливые родители при скудных средствах достигнуть впечатляющих результатов здоровья. Мечты? Реальность! Реальность, проверенная нашим коллективом.

Мы добились того, что бы в учебном процессе у каждого ребенка формировалось настроение особой радости, нежности и доброты к самому себе, чтобы сформировалась философия здоровья, осознание ребенком своего "Я", правильное его отношение к миру, окружающим людям.

Ведь всем известно, что раньше наш народ славился своими песнями, а с годами перестали их петь. Курс музыкальной валеологии, помог нашим детям осознать себя как частицу целого мира, полюбить пение, лечится пением и звуками. Все занятия направлены на оздоровление организма и на духовно - нравственное воспитание, поэтому второе музыкальное занятие заменено музыкально - валеологическим.

Самое главное, что для проведения оздоровительной работы, нужно согласие детей и родителей, их выбор это достижение, который важен. Задача педагога - показать привлекательность оздоровительных занятий, привлечь родителей и ребенка на свою сторону.

В конце каждой темы дети показывают спектакль или проводится праздник «Здоровья», куда приходят юные учителя здоровья. Через образы юных учителей здоровья реализуется музыкально - валеологическая идея непрерывности процесса формирования здоровья. Образы этих героев стали у нас в детском саду внутренними мотиваторами здоровья.

Юные учителя здоровья – уже давно стали нашими кумирами. Поэтому в виде наших эталонов взяли Силы природы, превращенные в волшебных героев сказок. Через их образы реализуется валеологическая идея процесса формирования музыкального здоровья. Образы этих героев стали мотиваторами здоровья, и надеемся, что через несколько лет здоровьесбережение и здоровьеобогащение станут в школе важнейшими условиями организации педагогического процесса.

В результате ребенок познает мир умом и сердцем и выражает свое отношение к добру и злу. Любимые герои становятся образцами для подражания и отождествления. Наша задача - увлечь ребенка играть дальше вместе, повести в игре за собой, давая возможность сделать что-то по-своему, дать свободу выбора, то есть проявлять партнерскую позицию, когда взрослый играет вместе с детьми на равных, искренне, по-настоящему. Только тогда игра может состояться и постепенно превратиться в целый спектакль.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Музыкально - валеологической материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки точечного самомассажа.

Разработаны 54 музыкально - валеологических занятия и апробированы на детях в трех группах разного возраста.



Здоровье детей во многом зависит от правильного и здорового питания.

Как научиться болеть? Надо больше есть витаминов. Об этом все знают и говорят. Но как приучить детей есть то, что件лезно? Ответ очевиден: нужно научить детей любить фрукты, ягоды и овощи, в которых витаминов больше всего. Детям бессмысленно повторять: «Ешь, это件лезно!» Нужен другой язык, сказочный.

Осознавая важность данного вопроса, а также сложное экономическое положение системы образования и страны в целом, привело нас к разработке и внедрению программы по питанию в сказочной форме, которая в доступной и интересной форме обучала бы детей правилам и принципам правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Мы не считаем, что правильное питание ребенка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только то, что ест ребенок, но и как организовано его питание в детском саду и дома.

Нам много пришлось изучить литературы о питании детей, о ее особенностях

Детям от 2-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдать изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдения режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Обратили особое внимание на темперамент наших детей.

Ребенок сангвиник - кушает охотно, но не много. Он и в этом, как «птичка»: охотнее «клюет», чем «набивает рот». Мясо, чай, мучное и картофель он не любит, предпочитает овощи и фрукты, также охотно ест соленое и кислое.

Ребенок холерик - кушает немного и в еде непривередлив. Больше всего любит фрукты. Он призирает все протертое, кашеобразное. Зато с удовольствием грызет кусочек черствого хлеба. Орехи разгрызает зубами.

Ребенок флегматик - ему нужно есть легкую пищу, овощи, салаты фрукты Черный хлеб для него лучше, чем белый.

Эти аспекты помогли нам при приготовлении блюд.

Сделали вывод, что спокойный, уравновешенный ребенок способен легко настроиться на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Не стали требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде, а заставляли таких детей помочь накрыть на стол, приготовить посуду, все это позволяло непоседам настроиться на еду.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок не хочет кушать, не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Настойчивые уговоры и требования могут сформировать у него стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта, к сожалению распространенных среди детей. К тому же каши легки в приготовлении и очень дешевы.

Но все мы знаем, что дети не любят каши, но чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом каши мы стали тереть немного шоколада, ложить фрукты, ягоды, чтобы заинтересовывать их. Каша съедалась.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток. Из различного мяса приготавливали различные мясные блюда, оказалось, что нашим детям понравились блюда из курицы. Мясо курицы оказалось дешевле, освободились деньги на различные овощи для салатов. Из куриного филе делали котлеты, зразы, рулеты, запеканки, салаты и т.д.

Жиры служат источником энергии и строительным материалом для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины (А, Е, К) а также полезные минеральные

вещества. Сливочное масло и растительные масла используем в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Много углеводов и витаминов содержится в **растительной пище**. Каждый день дежурные дети старшей и подготовительной группы по 2 ребенка готовят с поваром салаты на кухне. Каждый день, но вот беда, при выращивании овощей используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Поэтому, чтобы не заболеть и быть уверенными в «экологической безопасности» овощей, перед употреблением на 30-40 минут заливаем холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляем растительным маслом.

Питание ребенка должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма. Количество калорий, необходимых ребенку, во многом зависит от его образа жизни. Если малыш мало двигается, то у него быстро накапливается лишний вес. Причем полнота не является свидетельством крепкого здоровья (как считают некоторые взрослые). Она свидетельствует о том, что не соблюдается режим питания, используются высококалорийные, но малополезные продукты.

Проводятся консультации, беседы с родителями, что делать, чтобы ребенок, склонный к полноте, не набирал лишние килограммы. Посоветовали убрать со стола вазу с конфетами, а вместо нее поставить мед (если у ребенка нет аллергии на этот продукт) или варенье. Это полезнее и сладкоежку не обидит. В том случае, если ребенок просит «перекусить», предложите ему яблоко или морковку вместо бутерброда или пирожка. В них содержится клетчатка, благодаря которой возникает ощущение «полноты» желудка, и чувство голода быстро проходит.

Поэтому непосредственной работе по программе предшествует подготовительный этап – работа с родителями, основная цель которого сделать родителей союзниками в здоровом питании детей.



В период адаптации у ребёнка происходит перестройка динамических стереотипов – ранее сформированных привычек и уклада жизни. Поэтому малыш переживает стресс, проявления которого разнообразны – отказ от еды, сна, общения с окружающими, уход в себя, плач, болезни.

Главным условием успешной адаптации ребёнка к условиям в детском саду является единство требований к малышу в семье и детском саду. Во время адаптации в детском саду проводится щадящий режим, дети получают поливитамины, проводятся закаливающие процедуры, а также проводятся беседы с родителями психологом и медработником о правилах поведения родителей в данный период ребёнка. Ведётся анкетирование и оформляется адаптационный лист на каждого ребёнка.

Условия щадящего режима.

- Исключить нелюбимые блюда.
- Не заставлять до конца съесть.
- Частый контакт со взрослыми.
- Игра с любимыми игрушками.

Проанализировав адаптационный период вновь прибывших детей за год, мы обратили внимание на то, что в адаптационный период резко возростала заболеваемость детей.

Пришли к выводу, что лучше адаптируются дети в середине лета, чем в сентябре, легче адаптироваться и работающим родителям. У родителей летом больше свободного времени они могут побыть в детском саду и адаптация для ребенка проходит легче, а чтобы дети меньше болели, мы отдавали ребенка тому

воспитателю, который ему нравился, у которого он меньше плакал, необязательно воспитателю ясельной группы. Убедили родителей не удивляться, если их ребенок находится в другой группе, у психолога, заведующей или медика в кабинете. Это дало положительный эффект, родители радовались, что дети не плакали. Мы были рады, что дети почти не болели в адаптационный период, легче вливались в коллектив. Казалось бы, такой маленький – незначительный прием, а помог нам хорошо. С годами в адаптационный период дети перестали плакать, а значить болеть.

Год рождения	Поступило из участка	Заболели впервые 10 дней	Заболели впервые 20 дней	Заболели впервые 30 дней	Не болели
2017	9	-	-	-	9
2018	5	-	-	2	3
2019	5	-	2	-	3
2020	1	-	-	-	1

На основе этого анализа, ведется специальная оздоровительная работа с ослабленными детьми, и с часто болеющими. Старшая медицинская сестра и воспитатели отработали эту систему и добились высоких результатов здоровья. Теперь, когда осенью и весной говорят много о гриппе, то мы удивляемся, потому что наши дети во время карантинных почти не болеют.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению технологии "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста". Наиболее проработанным направлением данной программы у нас являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения, в быту.

Поднимающие настроение и мышечный тонус - утренняя гимнастика, аэробика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашем детском саду. Совместно с педиатрами детской поликлиники №2 г.Кызыла разработан годовой план профилактической работы, план мероприятий по снижению острой заболеваемости в детском саду.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания, это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика и точечный массаж. В старших группах - массаж стопы (су-джок), обширное умывание по методу Уманского, сухое обтирание, восточная гимнастика на постели, уход за полостью рта.

А сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится каникулярная

неделя, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", в игре "Зов джунглей" и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я - спортивная семья".

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. Данную работу проводят как воспитатели, так и медицинский работник детского сада. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание с горы на санках на участках детского сада. С большим удовольствием в таких прогулках участвуют и родители, которые не прочь продемонстрировать свои умения. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе, бег трусой. Для приобщения детей к такому виду искусства, как хореография, в нашем дошкольном учреждении создан кружок, который посещают дети средней, старшей и подготовительной групп. А для всех детей проводятся занятия на спортивных тренажёрах.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в детском саду. Программа деятельности по расширению двигательного статуса детей предусматривает взаимодействие с социумом:

- Горизонтальную преемственность: взаимодействие с другими видами деятельности дошкольников, создание у ребенка целостной картины мира.
- Вертикальную преемственность: расширение их кругозора через организацию взаимодействия с социумом.

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

годы	Состояло на начало отч. года			Поступило в теч. года			Выбыло в теч. года			Переведено в течение года						Состоит на конец отчетного года		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Из 1 гр. в		Из 2 гр. в		Из 3 гр. в		1	2	
											2гр	3гр	1гр	3гр	1гр	2гр		
2016		1			9													10
2017	1	14			6			1				3					4	16
2018	1	11			6			1				3					4	13
2019	1	14			3												1	17
2020	5	15			2		4										1	17
2021		20	1					20	1									
	8	75	1		26		4	22	1			6					10	73

С каждым годом количество детей с I группой здоровья увеличивается, со II и III группой здоровья уменьшается и исключается. Это следствие того, что в детском саду №3 создана своя комплексно-целевая программа развития с

уклоном на духовно-телесное развитие и оздоровление детей. Здесь необходимо отметить с положительной стороны скоординированную работу и детской поликлиники по углубленному осмотру детей, на их основе даются рекомендации педагогам для составления индивидуальной и общей программы оздоровления детей. По данным мониторинга составляется паспорт здоровья детей дошкольного возраста. Детям II и III группы здоровья состоящим на диспансерном учете проводятся индивидуальные лечебно – оздоровительные мероприятия и закаливающие процедуры, где учитываются рекомендации узких специалистов, где дети наблюдаются. Следствием проделанной работы в детском саду, **заболеваемость детей снизилась в детском саду с 25% до 3%**

Положительная динамика прослеживается по заболеваемости инфекционными заболеваниями и гриппом. В период повышенной заболеваемости гриппом для экстренной профилактики применяем лейкоцитарный интерферон в виде интраназальных закапываний и оксолиновая мазь применяю путем ежедневного 2-х кратного смазывания слизистых оболочек носа. В прошедшем учебном году случаев заболевших детей гриппом в детском учреждении не зарегистрировано. Проводится активная работа по пропаганде иммунопрофилактики против гриппа. В 2009 году в связи с эпидемиологической обстановкой в стране в нашем детском саду была проведена работа по снижению заболеваемости гриппом - это 69,2 % привитых воспитанников. Прделанная работа принесла положительный эффект.

Два раза в год, согласно указаниям ЛОР врача, всем детям, имеющим заболевания верхних дыхательных путей, проводится кварцевание носоглотки. Для этих же целей проводятся ультразвуковые масляные ингаляции травами и лекарственными препаратами, используя ультразвуковой аппарат. По назначению ЛОР–врача также проводим смазывание миндалин р-ром Люголя, йодинола.

Учитывая, что у часто болеющих детей, прежде всего, поражается дыхательная система, закаливающие процедуры сочетаем с оздоровительным массажем, физической и дыхательной гимнастикой, что приводит к повышению общего жизненного тонуса, сопротивляемости, закаленности. Элементы дыхательной гимнастики включаются в комплекс утренней зарядки и в занятия по музыкальной валеологии и валеологии. Дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо - и кровообращение в легких.

Проводим групповой точечный самомассаж, он повышает защитные свойства организма слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов.

Два раза в год проводим 3-х недельный курс неспецифической профилактики, включающей в себя фиточай, поливитаминные средства (плоды шиповника), дрожжевой напиток. Применяем стимулирующие препараты, такие как ТЕНТОРИУМ, ЭПАМ-7. Применение препаратов строго индивидуально с учетом состояния здоровья и реактивности ребенка.

Оздоровительные мероприятия:

1. Витаминотерапия.
2. С-витаминация третьих блюд.
3. Полоскание горла прохладным солевым раствором (закаливание горла).

4. Обеззараживание воздуха кварцем и воздухоочистителем помещений детсада.
5. В сезонное время (осень, весна) проводится профилактика гриппа: интерферон, оксолиновая мазь, элеутерококк, точечный самомассаж, пробиотики (линекс-био, бифиформ-малыш), в течение года проводится апитерапия драже «Тенториум».
6. Фитонциды: лук, чеснок, корица, гвоздика (добавляется в выпечку и напитки).

График проведения лечебно-профилактических процедур

Процедуры	Сроки проведения
С-витаминизация 3го блюда	В течение года
Профилактика гриппа	Октябрь-ноябрь месяцы
Закаливающие процедуры: солнце, воздух, вода и др.	В течение года
Фиточаи	Октябрь-ноябрь в течение 20 дней Февраль-март в течение. 20 дней
Полоскание горла кипяченной прохладной водой, травами, раствор Люголя, йодиолом.	В течение года, чередуя.
Драже «Тенториум»	В течение года

Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаем невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется создание здоровьесохраняющей среды в условиях детского сада.

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т.д. Но главные “киты”, на которых держатся жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Из этого следует сделать вывод: вся система физического воспитания в детском саду, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения.

Не стоит забывать, что развитие дыхательной системы, сущность которой заключается в усвоении организмом кислорода воздуха, также напрямую связано с движениями. В содержание оздоровительного физкультурного занятия включены специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать и комплексы дыхательных упражнений.

Благодаря целенаправленной оздоровительной работе нам удалось добиться того, что в целом динамика здоровья детей положительна, о чем свидетельствуют:

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЕЙ.

№	Показатели	2019год			2020год			2021год		
		Всего	Ранний возраст	Дошкольный возраст	Всего	Ранний возраст	Дошкольный возраст	Всего	Ранний возраст	Дошкольный возраст
1	Среднесписочный состав	83	15	68	83	15	68	83	15	68
2	Число пропусков детей по болезни	971	261	710	823	245	578	658	227	431
3	Число пропусков на одного ребенка	11,7			9,9			7,9		
4	Средняя продолжительность одного заболевания	9	6	3	5,5	2,3	3,2	5	2,1	2,9
5	Количество случаев заболевания	51	26	25	42	22	20	29	15	14
6	Количество случаев на одного ребенка	0,6			0,5			0,35		
7	Количество часто и длительно болеющих детей	6	5	1	5	3	2	2	1	1
8	Итого: в %	Посещено в год 221день - заболеваемость составила – 5,3%			Посещено в год 200дней - заболеваемость составила -4,95%			Посещено в год 256 – заболеваемость составила -3%		

Вся физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Основная форма физкультурно-оздоровительной работы – физкультурное занятие. Физкультурные занятия, как важнейшая форма физкультурно-оздоровительной работы строится с учетом состояния здоровья каждого ребенка и уровня его подготовленности. Для индивидуальной и самостоятельной деятельности детей в каждой группе организованы центры движения, в которых имеется необходимое оборудование в соответствии с современными требованиями.

В детском саду большое внимание уделяется активному отдыху детей: проведение эстафет, соревнований, спортивных праздников, досугов, развлечений в игровой интересной форме, дает возможность для самовыражения, самореализации воспитанников и повышение их самооценки, что способствует раскрытию их индивидуальности и неповторимости.

Семья – главная основная школа, в которой учатся дети и мы взрослые.

Быть родителями – самое трудное и самое важное дело на земле. Семья ребенка – первые и главные помощники, однако чаще всего у них нет никакого специального образования, и они не знают, что им делать и как поступать. А дети, к сожалению, появляются на свет без пособий по воспитанию. Конечно, развитие

здоровья дошкольника не возможно усилиями только педагогического коллектива детского сада. Большая роль отводится в этом вопросе и родителям. Родители молоды и энергичны, охотно принимают участие в оздоровлении детей, но к нашему глубокому сожалению, не все. Кроме того, папы самоустраиваются от активного принятия участия в жизни своего ребенка. Всё это играет не последнюю роль в воспитании здорового образа жизни, скорее в разрушении этого воспитания

Это стало главной целью, чтобы Семья ребенка – стала первым и главным помощником, в воспитании и оздоровлении своих детей. Но изюминка и в том, что мы смогли привлечь старшее поколение в передаче своего опыта своим детям, а затем внукам. Ведь мы знаем, что молодое поколение, не использует богатый опыт старшего поколения. Для этого потребовалось нам:

- Возрождение духовно нравственных, этических норм и традиций семейного воспитания и уклада.
- Улучшение взаимоотношений в семье, особенно со старшим поколением.
- Воспитание в детях ответственного отношения к созданию в будущем своей здоровой семьи.
- Установление тесного сотрудничества между образовательным учреждением и семьей по духовному здоровью детей и родителей.
- Привлечение старшего поколения в воспитании своих внуков, передаче своего огромного накопленного опыта в воспитании здоровых детей.



Россия – родина для многих. Но для того, чтобы считать себя сыном или дочерью, необходимо ощутить духовную жизнь своего народа и творчески

утвердить себя в ней, принять историю и культуру, язык страны, как свой собственный. Однако - национальная гордость не должна выражаться в тупое самомнение и самодовольство.

Русский и тувинский народ не должен терять своего нравственного авторитета среди других народов. Авторитета достойно завоеванного тувинским и русским искусством, литературой, музыкой. Мы не должны забывать о своём культурном духовном прошлом, о наших памятниках, литературе, языке, живописи, музыке. Именно поэтому родная культура, как отец и мать, должна стать неотъемлемой частью души ребёнка, началом, порождающим личность.

Но так как мы живём в Туве, то мы не должны забывать обычаи и традиции тувинского народа...

В последние годы мы очень заинтересовались культурой тувинского народа и по-своему взглянули на наследие прошлого в поисках духовного содержания. Раскрытие этой темы было бы невозможно без определённого изучения края, культуры, достижений и знаменитых людей Тувы.

Только таким путём мы быстрее поняли общность, родство всех культур и неповторимую индивидуальность культур населения Тувы. Нами была предпринята попытка, восполнить этот пробел и её результатом стала программа, о необходимости приобщения детей к человеческим ценностям, как тувинского, так и русского народа, а также идеи как русских так тувинских философов, о значении личной культуры, для духовно – нравственного развития ребёнка.

Так как в Туве проживает, много народностей то нам пришлось в своей программе остановиться на таких понятиях как (национализм, интернационализм, патриотизм), с этим нам много приходится работать.

Мы поняли, что каждый народ приносит в культуру своё, и каждое достижение народа является общим для человечества. Не секрет, что представления выпускников детского сада о русской и тувинской культуре были поверхностны. В чём же дело?

Возможно, это происходит потому, что в программе задачи по знакомству дошкольников с родной культурой были сформированы слишком общно. Например: «Воспитывать любовь к Родине, родному краю, городу, селу»; «познакомить с некоторыми изделиями народного искусства» и т. п.

При этом совершенно не обозначенными оставались средства и методы решения данных задач, а у воспитателя чаще всего не было соответствующих материалов и пособий. Окружающая действительность (особенно в городе) также не давала возможности реально приобщать детей к народной культуре, к здоровой нации.

Тува – это необыкновенный край. Здесь есть горы, леса, реки, степи, тайга. Говорим детям, что они родились в необыкновенном крае. На границе с монголами, в сердце Азиатского материка, где смешивается Сибирская Тайга и пустыни. В Центральной Азии лежит земля Тувы. Здесь из горного озера набирает свою богатырскую силу Енисей, который тувинцы именуют «Улуг – Хем» - Великой рекой. Здесь бескрайние степи соседствуют с заснеженными вершинами седых Саян. Северные олени пробираются по таежным дебрям Тодженской котловины. А на юге Тувы, по песчаным барханам, бредут двухгорбные

верблюды. Белые шапки горных вершин, свежая зелень Алтайских лугов, поросшие лесом склоны, веселый шум горных рек и зеркальная гладь озер. Необозримый простор, первозданная красота, несущая покой и радость.

Тогда задаем вопрос: – «Кто же живет среди этой красоты?» И наши дети отвечают: - «Тувинцы, русские, грузины, украинцы и многие другие народы». И не вольно напрашивается вопрос: «Могут ли здесь, среди такой красоты жить больные люди?» Дети отвечают: Нет! Народу Тувы приходится выживать в разных условиях, в тайге, горах, степях. Поэтому, природа оздоравливает людей и делает их красивыми и счастливыми. Среди такой красоты – должны рождаться красивые, добрые, здоровые, сильные и трудолюбивые люди.

С этой целью проводятся семинары: «Мир твоей души», «Мир единства и любви», в форме игры с детьми, сотрудниками и родителям, старшим поколением. Суть семинара заключалась в том, чтобы обсудить возможность духовно физического – нравственного воспитания в семье, об авторитете родителей в семье.

Проект реализуется через:

- Занятия с детьми по духовно – нравственному воспитанию
- «Я человек»
- «Семейный клуб».
- Через родительский всеобуч «Путешествие в страну Добродетелей»
- Привлечением на всеобуч молодых родителей своего микрорайона.

В результате данной работы улучшились взаимоотношения в семьях, у родителей появилось осознанное отношение к проблемам воспитания и оздоровления детей.

В связи с положительными примерами выявились и недостатки при работе с семьей:

- Недостаточная подготовка молодых семей в вопросах детской педагогики, физиологии и психологии ребенка.
- Занятость на работе и общественная нестабильность.

Для оказания методической поддержки семьи и недостаточной подготовки молодых семей в вопросах детской педагогики, физиологии и психологии в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей для родителей необходимо ввести систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая теоретические и практические знания, обмен опытом с другими детскими садами в воспитании детей. Только при совместной работе педагогического коллектива и родителей мы достигнем желаемого результата - воспитаем здорового, физически крепкого и гармонично развитого ребенка.

Оценка здоровьесберегающих подходов в образовательной деятельности детского сада.

В результате наших исследований:

• Изменилось мировоззрение всех нас, мы приобрели новые знания, активное участие каждого оставило неизгладимый след в душе. Наши дети и родители приобрели духовно – нравственные качества, научились беречь свое здоровье. Родители и дети по иному взглянули на мальчика и девочку на мужчину и женщину. Вы, наверное, скажете, что в школе они растеряют эти качества. Нет! Отточенный до совершенства навык не забудется, да и наши девочки, да девочки и мальчики, ушедшие в школу, все время отслеживаются нами и учителя выделяют у них такие качества, отличающие их от других детей, как воля к учебе, уважительное отношение к девочкам, женщинам у мальчиков, нежность, грациозность у девочек. Вот чего мы и добивались. Ведь по жизни они пойдут с духовными качествами, которые разовьются в дальнейшем. А самое главное, наши дети получают радость от музыкально- физкультурных занятий. С каждым годом улучшается здоровье детей, микроклимат в семье. А самое главное мы стали больше петь в детском саду и дома.

Наша программа «Дети Тувы - будущее Тувы» с элементами вальдорфской педагогики была признана и сейчас многие используют ее в своей работе. Она стала светлой струей на фоне обычной программы воспитания и обучения в детском саду. Основная ценность в том, что она уже применяется на практике в нашем детском саду и доступна детям и родителям. Программа затрагивает психологию, эмоциональную сферу, расширяет кругозор ребенка, физически и эстетически развивает. Материал систематизирован, каждое занятие соответствует возрасту ребенка, в основу, которой легли законы Природы. Программа рассчитана на всех детей: здоровых, больных, с разным уровнем психического развития. Доступными и интересными приемами решена проблема самопознания ребенка. Музыка, оказывает огромное эмоциональное воздействие на подсознание ребенка, делает запоминание материала более успешным. Наша направленность всего образовательного процесса на «Я» ребенка формирует в нем мотивацию здоровья, т.е. мотивацию совершенствования, невыявление способностей приводит к энергетической блокировке и, в конечном счете, к различным психологическим блокировкам и сбоям, приводящим к болезни. Она научит детей Севера, заботится о своем здоровье, беречь, уважать, понимать себя и окружающих людей, сформирует чувство собственного достоинства.

Но доверить эту программу можно только педагогам, которые любят детей, умеют творчески с огоньком работать, но и сами в реальной жизни ведут здоровый образ жизни. Иначе эта программа для ребенка будет мертвой...

Отслеживание результатов успеваемости детей в школе за 2014-2021 учебные года.

года	14	15	16	17	18	19	20	21
Выпущено в школу	20	19	18	26	34	33	26	29
Учатся на отлично	2	4	3	4	9	9	8	11
хорошо	9	8	8	16	21	21	15	17
удовлетворительно	9	7	7	6	4	3	3	1
проценты	55%	63,1%	61,1%	76,9%	88,2%	88,7%	88,3%	94,7%

