

Образовательная практика
«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ»

1. Территория – Шушенский район

2.1 Полное наименование образовательной организации (согласно Устава)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Снегурочка» пгт. Шушенское

2.2 Краткое наименование образовательной организации (согласно Устава)

МБДОУ детский сад №1

2.3 Почтовый адрес (для позиционирования на карте):

- почтовый индекс	662710
- населенный пункт	Шушенское
- улица (без указания ул. просп. пер. и т.п.)	Тельмана
- № дома	25
- строение, корпус	-

3. Ссылка на материалы практики, размещение на сайте организации
не размещена

4. Ф.И.О., должность лиц(-а), курирующих(-его) образовательную практику
Шведина Елена Анатольевна

5. Контактные данные лиц(-а), курирующих(-его) образовательную практику:

- рабочий телефон с кодом -8(39139)3 61 42
- e-почта email: shush.dou1@mail.ru

6. Ф.И.О., авторов/реализаторов практики:

Доможакова Екатерина Сергеевна, Визингер Наталья Александровна,
Роменко Ирина Николаевна- инструктор по физической культуре,
Братилова Елена Александровна – мед. сотрудник.

7. Укажите тип представленной образовательной практики

- Педагогическая

8. Укажите направление представленной практики

- Построение образовательной среды ДОО для достижения новых образовательных результатов

9. Название практики

«Современные подходы к формированию здорового образа жизни»

10. Ключевые слова образовательной практики:

здоровый образ жизни, гигиена, профилактика, здоровье, болезнь, правила, двигательная активность.

11. На каком уровне общего образования, уровне профессионального образования или подвиде дополнительного образования реализуется Ваша практика

- Дошкольное образование

12. На какую группу участников образовательной деятельности направлена Ваша практика
- воспитанники;
- воспитатели;
- родители.

13. Масштаб изменений

- Уровень образовательной организации

14. Опишите практику в целом, ответив на вопросы относительно различных её аспектов

14.1 Проблемы, цели, ключевые задачи, на решение которых направлена практика

Проблема воспитания и развития здорового ребенка в современных условиях является как никогда актуальной. Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Важнейшим показателем богатства и процветания нации является состояние здоровья подрастающего поколения. Не случайно одним из приоритетных направлений деятельности Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) является обучение детей и подростков навыкам здорового образа жизни.

Здоровье ребенка является важнейшим показателем, отражающим его биологические и личностные характеристики, социально – экономическое состояние страны, условия воспитания, образования, жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам материнства и детства.

Существуют различные взгляды ученых на определение понятий «здоровье» и «здоровый ребенок» (В.Т. Спиркин, Н.М. Амосов, Г.П. Юрко, Ю.Ф. Змановский, Т.Л., Богина, Ю.В., Вельтищев и другие).

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и умственного развития.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Искусство счастливой и долгой жизни состоит в том, чтобы научить человека с раннего детства следить за своим здоровьем. Если этим не заниматься с детства, в дальнейшем трудно будет это наверстать. Именно поэтому приоритетом в воспитании дошкольников является повышение уровня физического и психического благополучия и прививание привычки здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Цель:

1. Сформировать основу культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- 1. Внедрить в практику технологию Ю.Ф. Змановского направленную на здоровьесбережение.
- 2. Формировать и расширять представления детей о составляющих ЗОЖ.
- 3. Формировать интерес к физической культуре и спорту.
- 4. Воспитывать и закреплять культурно-гигиенические правила.
- 5. Сохранять и укреплять психическое здоровье детей.

14.2 Какова основная идея/суть/базовый принцип Вашей практики?

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкопедагогическим и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Одним из средств решения образовательных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых не мыслим педагогический процесс современного детского сада.

За основу мы взяли социально-оздоровительную технологию «Здоровый дошкольник» профессора педагогических наук, доктора медицинских наук Юрия Филипповича Змановского (1929-1995гг).

14.3 Через какие средства (технологии, методы, формы, способы и т.д.) реализуется Ваша практика?

Технологии, применяемые для реализации практики:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ:
 - 1) технологии сохранения и стимулирования здоровья;
 - 2) технологии обучения ЗОЖ;
 - 3) коррекционные технологии.
- технологии обеспечения социально-педагогического благополучия;
- валеологическое просвещение родителей.

Активные методы:

1) технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика бодрящая, гимнастика корректирующая, гимнастика ортопедическая.

2) технологии обучения ЗОЖ:

- физкультурное занятие, коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж.

3) коррекционные технологии:

- сказкотерапия.

Способы организации детской деятельности:

- групповой;
- подгруппа;
- индивидуальный.

Варианты занятий:

- Знакомство с организмом человека, его потребностями в отдыхе, сне и движении.
- Сюжетно-ролевые игры «Доктор. Оказание первой помощи при ушибе».
- Русские народные пословицы и поговорки, загадки о спорте, сне.
- Л. Толстой «Заяц и ёж», Н. Спехова «Добрый сон ёжика».
- Лепка «Детки на зарядке», рисование «Правила гигиены. Микробы».
- Утренняя гимнастика по Т. Е. Харченко.
- Подвижные игры «Бездомный заяц», «У медведя во бору».
- Беседы «Гигиенические процедуры перед и после сна и их польза для здоровья».

Структура занятия:

1 часть. Подготовительная. 4мин.

2 часть. Основная. 15 мин.

3 часть. Заключительная. 4 мин.

4 часть. Рефлексия. 2 мин.

Организационные условия применения практики:

- помещение группы;

- физкультурный зал;

- участок при садике

Для реализации практики специалистами разработано: структура занятия, структура оздоровительной работы, оздоровительная система в режиме дня, наглядно-иллюстративный дидактический материал, картотека (подвижных игр, дыхательной гимнастики, корригирующая гимнастика, гимнастика для глаз...)

14.5 Какие результаты обеспечивает Ваша практика?

- дети имеют начальные представления о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

15. Укажите способы/средства/инструменты измерения результатов образовательной практики

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДОУ является «мониторинг здоровья» ребенка, который осуществляется медицинским и педагогическим персоналом.

1) Сравнительный анализ заболеваемости детей (количество заболевших и длительность острых респираторных заболеваний) до и после проведения практики.

2) Измерения результатов образовательной практики осуществляется на основе мониторинга «Физическое развитие детей».

Физическое развитие детей

№	Критерии/ показатель	Фамилия, имя ребенка											
1	Бег:												
1.1	развитие бега на короткую дистанцию												
1.2	развитие челночного бега												
1.3	развитие бега на длинную дистанцию												
2	Сила: развитие силы кистей:												
2.1	Правой руки												
2.2	Левой руки												
3	Гибкость:												
3.1	развитие гибкости												
4	Метание:												
4.1	развитие метания вдаль												
5	Прыжок:												
5.1	развитие прыжка с места												
	Общий показатель:												

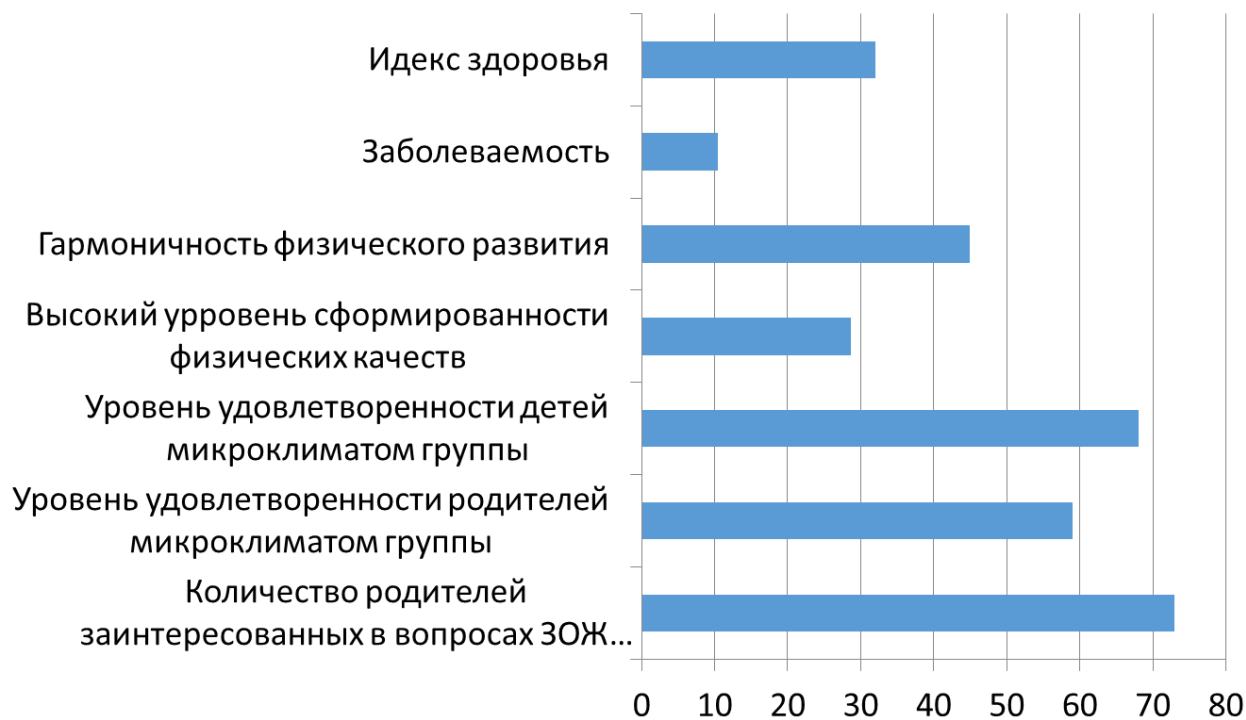
Общий показатель – все показатели суммируются, и выводится средний балл по всем критериям оценивания ребенка.

Шкала оценивания: 0 балла – ребенок не может выполнить, помощь взрослого не принимает; 1 балл – ребенок выполняет частично, с помощью взрослого; 2 балла – ребенок выполняет самостоятельно.

Мониторинг здоровья детей старшего дошкольного возраста
сентябрь 2021г – март 2022г

Критерии	Показатель (%)	Показатель
1.Уровень здоровья воспитанников ДОУ	32 10,3	Доля детей, ни разу не болевших (индекс здоровья). Число дней, пропущенных по болезни одного ребенка (заболеваемость).
2.Уровень общего физического развития детей (гармоничность физического развития)	45	Доля детей с нормальным физическим развитием (антропометрические показатели)
3.Уровень сформированности физических качеств	28,6 71,4	Доля детей с высоким и средним уровнем физ. развития
4.Уровень удовлетворенности детей микроклиматом группы	68	Доля детей, удовлетворенных психологическим климатом группы
5.Уровень удовлетворенности родителей микроклиматом группы	59	Доля родителей, удовлетворенных психологическим климатом группы
6.Количество родителей, заинтересованных в вопросах охраны жизни и здоровья воспитанников.	73	Доля родителей, принимающих участие в мероприятиях по ЗОЖ в ДОУ

Мониторинг здоровья детей старшего дошкольного
возраста
сентябрь 2021г - март 2022г



16. С какими проблемами, трудностями в реализации практики вам пришлось столкнуться?

Проблемы и трудности: подбор дидактических пособий и материалов с учетом особенностей развития ребенка, недостаточный уровень сформированности коммуникативных навыков детей в процессе взаимодействия в подгруппе, в паре.

17. Что Вы рекомендуете тем, кого заинтересовала ваша практика (Ваши практические советы)?

Рекомендации:

- педагогическая практика может быть рекомендована для применения в ДОО воспитателями старших и подготовительных групп;
- содержание практики, инструменты и механизмы мониторинга определяются педагогами.

18. Какое сопровождение готова обеспечить команда заинтересовавшимся Вашей образовательной практикой:

- консультационное сопровождение;
- предоставить методические материалы;

19. Есть ли рекомендательные письма/ экспертные заключения/сертификаты, подтверждающие значимость практики для сферы образования Красноярского края

Рецензия на методическую разработку – «нет»

20. Есть ли организация или персона, которая осуществляет научное руководство/кураторство/сопровождение практики? – «нет»

21. При наличии публикации материалов по теме реализуемой практики укажите ссылки на источники - нет

22. Ссылка видеоматериалов реализуемой практики – «нет»

23. Укажите название практики, в случае, если она была включена в РАОП (2018,2019,2020) и ей уже был присвоен соответствующий уровень – «нет».

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, летний период года); - Щадящий режим дня (в дни карантинов и повышенной заболеваемости) - Режим дня для плохой погоды - Режим дня «Каникулы»
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения); - спортивные игры; - оздоровительный бег, ходьба - пешие прогулки (турпоход)
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения, праздники, забавы, игры; - дни здоровья; - каникулы
6.	Свето-цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса
7.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность
8.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; - коррекция поведения
9.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> - босоножье, игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика
10.	Физиотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - тубус-кварц;
11.	Коррекционная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - логопедические занятия; - занятия с дефектологом;
12.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - периодическая печать; - курс лекций и бесед; - буклеты, плакаты

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА В РЕЖИМЕ ДНЯ

Утренняя гимнастика:

- Пальчиковая гимнастика;
- Общеразвивающие упражнения;
- Использование элементов ритмики;
- Самомассаж, точечный массаж;
- Дыхательная гимнастика.

Перед занятиями:

- Интеллектуальный массаж;
- Артикуляционная гимнастика;
- Антистрессовый массаж.

Физкультминутка на занятиях:

- Дыхательные упражнения;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Динамические паузы;

Утренняя прогулка:

- Дыхательная гимнастика;
- Оздоровительная ходьба и бег;
- Подвижные и спортивные игры.

Перед сном:

- Пальчиковая гимнастика;
- Игровой самомассаж;
- Дыхательная гимнастика;
- Релаксация.

После сна:

- Гимнастика пробуждения;
- Корректирующая гимнастика;
- Хожение босиком. Ходьба по «Дорожкам здоровья»;
- Закаливание.

Анкета

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности. Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Имя ребёнка, дата рождения _____
2. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:
 - нет
 - да – 1 раз в день, 2 раза в день.
3. Соблюдает ли режим дня:
 - нет;
 - иногда;
 - да, всегда
4. Какие формы активного отдыха предпочитает ваша семья:
 - Занятия спортом;
 - Прогулки на природе;
 - Подвижные игры
5. Сколько времени в день ребёнок:
 - смотрит телевизор в рабочие дни _____ ч;
 - в выходные дни _____ ч;
 - проводит у компьютера в рабочие дни _____ ч;
 - в выходные дни _____ ч.
6. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:
 - хорошее;
 - удовлетворительное;
 - плохое (указать причину) _____
7. Оцените психологический микроклимат группы:
 - хороший;
 - удовлетворительный;
 - плохой (указать причину) _____
8. Отметьте удовлетворенность детей психологическим климатом группы:
 - хороший;
 - удовлетворительный;
 - плохой (указать причину) _____

Дата заполнения анкеты: _____

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.