РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СУ-ДЖОК»

 Воспитатель: Посельская А.А.

Г. Улан-Удэ,

2024 год

 Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро потерять.

 Исследования, проведённые НИИ гигиены и охраны здоровья детей показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а количество детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза. Если 10 лет назад мы говорили о здоровом и крепком поколении, то в настоящее время можем только мечтать о целостно – здоровом ребёнке. Не случайно поддержка и сохранение здоровья как детского, так и взрослого населения сегодня является стратегическим направлением государственной политики, одним из национальных проектов. В нормативных документах РФ (приказ Минобразования, Минздрава, Госкомспорта, РАО от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации») подчеркивается приоритетность физического воспитания. В нашем учреждении созданы все медико – социальные условия, но несмотря на это, в группах наблюдается повышенный уровень заболеваемости детей ОРВИ. Этот показатель в среднем за 4 последних года – 83% от числа заболевших.. Это говорит о том, что дети не адаптированы к неблагоприятным условиям окружающей среды (погодные условия, эпидемиологическая обстановка и т.д.). Осуществив проблемно – ориентированный анализ неудовлетворительного состояния здоровья детей в группе я пришла к пониманию причин высокой заболеваемости воспитанников: 1. Недостаточная эффективность традиционных форм физкультурно – оздоровительной работы, используемых в группе. 2. Отсутствие преемственности в области здоровьесбережения между детским садом и семьёй; недостаточный уровень компетентности родителей в области сохранения здоровья детей. Таким образом я пришла к выводу, что работа по здоровьесбережению не в полной мере соответствует концепции здоровья и не в полной мере способствует формированию здорового образа жизни воспитанников группы.

 Познакомившись с различными здоровьесберегающими технологиями я выбрала «Су – Джок». Ожидаемые результаты программы:

 1.Научить детей пользоваться нетрадиционным методам оздоровления без лекарств;

 2.Снизить уровень заболеваемости ОРВИ в группе. Гипотеза: возможно ли с помощью Су-Джок терапии повысить уровень сопротивляемости детского организма ОРВИ.

 Цель: повысить иммунитет детей к заболеваниям ОРВИ Реализация программы позволит решить следующие задачи:

 1. Познакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления за счёт воздействия на биологические активные точки по системе Су-Джок.

2. Оздоровить детей.

3. Повысить уровень компетентности педагогов и родителей в вопросах оздоровления и развития детей по системе Су-Джок.

 Методологическая база проекта Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека. Здоровье детей – будущее страны. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья всех участников педагогического процесса. Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребёнку дошкольнику - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников и воспитание валеологической культуры (осознанное отношение к здоровью),компетентности (самостоятельность в решении задач безопасного поведения. оказания элементарной медицинской помощи.) Всё это можно достичь с помощью Су-Джок терапии.

 Су-Джок -эта система возникла в Корее. В переводе с корейского су – это кисть, джок – стопа. Эту методику признали во всём мире, в том числе и Минздрав РФ одобрил её. Первой ступенью Су- Джок терапии может легко овладеть каждый человек и, не обращаясь к врачу и медикаментам, помочь себе и своим близким. По теории восточной медицины кисти и стопы – своеобразные миниатюрные проекции тела человека. Как располагаются на ладони точки организма. Подушечка большого пальца – лицо, голова .Остальные пальцы – верхние и нижние конечности. Основание ладони – внутренние органы . Зная самые элементарные сведения о Су-Джок, простейшую помощь своему организму может оказать сам себе каждый, даже ребёнок. Содержание и этапы реализации программы:

 Первый этап – подготовительный: 1. Анализ здоровья детей (Заболеваемость, освоение образовательной области «Здоровье») 2. Выявление социальных запросов родителей группы 3. Формирование мотивационной готовности родителей и детей участвовать в проекте 4. Составление перспективного плана реализации проекта.

 Второй этап – осуществление программы. 1.Использование Су-Джок терапии в работе с детьми в целях профилактики ОРВИ и гриппа; 2.Реализация семейных творческих проектов; 3.Диагностический этап

 Третий этап – подведение итогов. 1. Обобщение и структуирование материала. 2. Подведение итогов обследования и диагностики 3. Выработка рекомендаций для внедрения данной модели в практику ДОУ

 Проект осуществлялся в группе №12, с детьми 5-6 лет. С детьми работают дипломированные педагоги с 1 квалификационной категорией, группу ведёт медицинская сестра 1 категории Информационно - методические: педагоги работают по программе «ФОП дошкольного образования». Реализуя приоритетное осуществление физического направления развития воспитанников ДОУ внедряют региональную программу « Дари» 4 детей посещают бассейн в Физкультурно-Спортивном Комплексе. Материальные: в ДОУ имеется Соляная пещера, в группе созданы условия для двигательной активности, в наличии спортивный уголок, центр по ОБЖ , центр здоровья «Волшебные шарики». Продукты проекта: 1. Конспекты занятий - «Профилактика гриппа с помощью Су-Джок терапии»; «Профилактика лечения насморка с помощью Су-Джок»; - К 2. Описание массажа - с массажными шариками; - с эластичными кольцами. 3. Физкультминутки с использованием Су-Джок; 4. Самомассаж с шестигранными карандашами и для развития мелкой моторики и повышения иммунитета детей; 5.Самомассаж с прищепками, скрепками, шишками для развития мелкой моторики и повышения иммунитета. 7. Домашняя энциклопедия здоровья – подборка материалов «По зёрнышку!» 8. Тематическое планирование по реализации проекта 9. Создание мини - сайта на социальном портале работников образования 10. Рекомендации для педагогов об использовании «Су-Джок», как здоровьесберегающей технологии.

Перспективный план реализации программы «Су-джок»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы проекта | Деятельность детей | Взаимодействие с семьёй | Взаимодействие с педагогами |
| Подготовительный | 1. Беседа «Как сохранить и преумножить здоровье». 2. Знакомство детей с комплектом материалов «СуДжок» | Анкетирование родителей «Социальные запросы» Круглый стол «СуДжок терапия и здоровье ребёнка» - обсуждение проекта | 1.Анализ состояния здоровья (мед. работник и воспитатели группы) |
| Планирование деятельности | Разработка перспективного плана реализации проекта |
| Осуществление проекта | Совместная деятельность Обучение детей в режимных моментах: - использование шариков и колец для поднятия иммунитета; - массаж пальцев эластичным кольцом для стимуляции работы внутренних органов; - самомассаж шестигранным карандашом для повышения иммунитета и развития мелкой моторики; - самомассаж прищепками для повышения иммунитета и развития мелкой моторики; - самомассаж с использованием коврика «Травка» для повышения иммунитета и развития мелкой моторики; Использование упражнений и массажа: - на занятиях, как физкультминутки, - перед занятиями в форме психологических пауз; - на прогулках в подвижных играх и спортивных упражнениях; - на гимнастике; Занятия по валеологии из цикла «Я и моё здоровье» КВН «Тело человека» Театрализованное занятие с элементами оздоровительных мероприятий «Путешествие Колобков» Организация дней здоровья Обследование детей и диагностика Самостоятельная деятельность детей Дидактические игры по валеологии «Здоровый малыш» Оформление и ведение блокнота-подсказки Ежедневный массаж шариками и колечками «Неболейка» | 1. Родительские консультации «Профилактика гриппа и ОРВИ посредством СУДжок»; 2. «Дети - родителям» - мастерская здоровья «Су-Джок»; 3. Семейные проекты «Творчество и СуДжок » 4. Оформление сборника материалов для родителей по «СуДжок» 5. Создание мини – сайта 6. Консультации для родителей «Су Джок» лечим детей» «Исцеляющая сила семян» «Гимнастика маленьких волшебников» - элементы психогимнастики и точечного массажа. 7. Привлечение родителей к изготовлению методических пособий (плакатов) 8. Итоговое анкетирование родителей | 1. Педсовет «Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в ДОУ»2. Консультации с молодыми специалистами: воспитателями, младшими воспитателями. |
| Подведение итогов | Итоговое игровое занятие «» Профилактика гриппа с помощью Су-Джок терапии. Энергетическое лечение | Семейный опыт оздоровления с помощью Су-Джок терапии и его презентация | Презентация проекта на педсовете по проблемам здоровьесбережения в мае 2025г. |

Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию «Су –Джок терапии» Старший возраст Что: шарики 3 цветов и 2 колечка «Су - Джок», скрепки крупные, спички или палочки, мелкие семена (гречка, горох).

 Когда и как : для массажа активных точек с использованием схем, плакатов и в режимных моментах, занятиях, играх, гимнастике.

Зачем: профилактика ОРВИ и гриппа, подготовка руки к письму, обучение грамоте.

Материал: схемы, плакаты, иллюстрации, спички. комплект «Су - Джок», семена и пластырь. Деятельность: совместно с воспитателем и частично самостоятельно, моделирование.

Форма организации: фронтальная , подгрупповая.