

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

Воспитатели:
Ульчугачева Т.Ю

г.Горно-Алтайск 2017г.

Мир сладкой и цивилильно лёгкой жизни.
Доступен человеку без труда.
В итоге не минуема расплата:
Ущербность и смертельная беда.
Но люди понимают это поздно,
Когда душа и плоть уже больны,
Когда, увы, бывает невозможно
Определить суть собственной вины.
Сам вырвется из ада дикой боли
И насладится жизнью до конца
Лишь тот, кто обладает силой воли,
Поймёт смысл благородного труда.
Забота возрождения Отчизны,
Не только государства – всех людей:
воспитывать ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
И БЛАГОРОДСТВУ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ.

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

Исследования, проведенные 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 ребенке.

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 нетрадиционными методами 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 немислим 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
- 3.Презентация и распространение опыта работы:

Третий этап – подведение итогов.

1. Обобщение и структурирование материала.

2. Подведение итогов обследования и диагностики
3. Выработка рекомендаций для внедрения данной модели в практику ДОУ
4. Публикация материалов на педагогическом сайте и ЭМК г. Озёрска

Ресурсное обеспечение

Кадровые: проект осуществлялся в группе №5, с детьми 3-5 лет. С детьми работают дипломированные педагоги с 1 и высшей квалификационной категорией, группу ведёт медицинская сестра 1 категории

Информационно - методические: педагоги работают по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса. Реализуя приоритетное осуществление физического направления развития воспитанников ДОУ внедряют региональную программу Т.И. Тарасовой «Я и моё здоровье », парциальную программу Е.К. Вороной «Обучение детей плаванию в Детском саду».

Социальные: взаимодействие с МБОУ СОШ №35, «Школа гимнастики» в спортивном комплексе «Гранит» и «КСК – лидер гимнастики» - 3 детей , Бассейн «Дельфин» - 1 ребёнок.

Материальные: в ДОУ есть физкультурный зал, бассейн, тренажёрный зал, в группе созданы условия для двигательной активности, в наличии спортивный уголок, центр по ОБЖ «Светофорик», центр здоровья «Волшебные шарики».

Продукты проекта:

1. Конспекты занятий
 - «Профилактика гриппа с помощью Су-Джок терапии»;
 - «Профилактика лечения насморка с помощью Су-Джок»;
 - КВН «Тело человека»
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Как сохранить и преумножить здоровье». 2. Знакомство детей с комплектом материалов «Су-Джок» 	Анкетирование родителей «Социальные запросы» Круглый стол «Су-Джок терапия и здоровье ребёнка» - обсуждение проекта	1. Анализ состояния здоровья (мед. работник и воспитатели группы)
Планирование деятельности	Разработка перспективного плана реализации проекта		
Осуществление проекта	<p>Совместная деятельность Обучение детей в режимных моментах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Использование упражнений и массажа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на занятиях, как физкультминутки, - перед занятиями в форме психологических пауз; - на прогулках в подвижных играх и спортивных 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительское собрание «Профилактика гриппа и ОРВИ посредством СУ-Джок»; 2. «Дети - родителям» - мастерская здоровья «Су-Джок»; 3. Семейные проекты «Творчество и Су-Джок» 4. Оформление сборника материалов для родителей по «Су-Джок» 5. Создание мини – сайта 6. Консультации и для родителей «Су Джок» лечим детей» «Исцеляющая сила семян» «Гимнастика маленьких 	2012г Педсовет Сообщение «Эффективность использования Су-Джок терапии» для профилактики гриппа и ОРВИ 2012г Круглый стол с учителями школы по преемственности дошкольного и начального школьного образования «Использование здоровьесберегающих образовательных технологий в ДОУ» 2011г.Семинар для педагогов ДОУ «Нетрадиционные методы организации двигательной активности детей» Семинар «Счастливые дети – здоровые дети» в рамках Недели педагогических

	<p>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 «Су-Джок» Оформление центра здоровья «Волшебные шарики» Ежедневный массаж шариками и колечками «Неболейка»</p>	<p>волшебников» - элементы психогимнастики и точечного массажа. 7. Создание энциклопедии здоровья «Исцеляющая сила семян» 8. Привлечение родителей к изготовлению методических пособий (плакатов) 9. Формирование коллекции семян «По зёрнышку». 10. Итоговое анкетирование родителей</p>	<p>достижений 2009г – использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в ДОУ Консультации с молодыми специалистами: воспитатели, логопед, младшим воспитателям, учителям школы.</p>
Презентация проекта	Театрализация сказки «Ежик на прогулке»	Семейный опыт оздоровления с помощью Су-Джок терапии и его презентация	Публикация проекта на мини – сайте и в ЭМК г.Озёрска
Подведение итогов	Итоговое игровое занятие «» Профилактика гриппа с помощью Су-Джок терапии. Энергетическое лечение		Презентация проекта на МО заместителей заведующих по проблемам здоровьесбережения в январе .2013г.

Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию «Су –Джок терапии»

Группы раннего возраста

Что: массажные спортивные мячи разного размера, шарики су-джок без колечек.

Как и когда: для массажа активных точек в игровой форме во время прогулки, режимных моментов.

Зачем: развитие общей моторики, психических процессов и профилактика ОРВИ и гриппа.

Материал: мячи разного размера, шарики «Су-джок». подборка речевого материала.

Деятельность: совместно с воспитателем.

Форма организации: индивидуальная и подгрупповая.

Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию «Су –Джок терапии»

2 младшие группы

Что: массажные шарики с колечками «Су-Джок» и шишки, коврик «Травка».

Когда и как: для массажа активных точек с использованием фольклорных произведений в режимных моментах.

Зачем: профилактика ОРВИ и гриппа, развитие мелкой моторики и стимуляция речевой зоны коры головного мозга в целях речевой активизации детей

Материал: шарики, шишки, орехи, коврик «Травка», подборка речевого сопровождения в виде потешек, пальчиковых игр, песенок.

Деятельность: совместно с воспитателем

Форма организации: индивидуальная, подгрупповая.

Рекомендации для воспитателей ДООУ по использованию

«Су –Джок терапии»

Средний возраст

Что: шарики «Су Джок», прищепки и шестигранные карандаши, крупные семена: семечки, бобы, орехи среднего размера.

Когда и как: для массажа активных точек с использованием стихов, игровых ситуаций. В режимных моментах, во время гимнастики, физкультминутках, на физкультурном занятии.

Зачем: профилактика гриппа и ОРВИ, развитие мелкой моторики, развитие психических процессов: речи, памяти, внимания.

Материал: шарики и 1 колечко «Су Джок», шестигранные карандаши, прищепки, семена средних размеров (бобы, семечки, орехи), подборка речевого материала: стихов, загадок, гпальчиковой гимнастики.

Деятельность: совместно с воспитателем

Форма организации: фронтальная, подгрупповая, индивидуальная

Рекомендации для воспитателей ДООУ 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.

Рекомендации для воспитателей ДООУ по использованию «Су –Джок терапии»

Подготовительная группа

Что: шарики разноцветные и 2 колечка «Су-Джок», специальные медицинские щупы, цветные фломастеры или маркеры.

Когда и как: для массажа активных точек с использованием схем, блокнотов, видео материалов в режимных моментах, на гимнастике, перед занятиями, на занятиях.

Зачем: профилактика ОРВИ и гриппа с помощью цветотерапии и самомассажа, подготовка руки к письму, обучение грамоте и развитие логики, мышления и воображения. Развитие предпосылок учебной деятельности: планирование ,синтез, анализ.

Материал: комплект: «Су-Джок», маркеры или фломастеры. медицинские щупы, схемы, видеоматериалы, символы.

Деятельность: самостоятельная и частично совместная, проектная, культурно – досуговая деятельность.

Формы организации: фронтальная, индивидуальная и подгрупповая.