**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 18**

**Проект «Радуга здоровья»**

**Для детей 5 – 7 лет, имеющих диагноз аллергодерматоз**

**Составитель:**

**Воробьева Ольга Петровна,**

**воспитатель**

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами на современном этапе развития образования в России является воспитание здорового подрастающего поколения. За последние годы состояние здоровья дошкольников неуклонно ухудшается. Среди заболеваний, которыми страдают дети дошкольного возраста, не последнее место занимают аллергические заболевания.

Аллергией страдает примерно треть населения земного шара. Распространенность сезонной аллергии и бронхиальной астмы за последние 20 лет увеличилась вдвое. Такой стремительный рост заболеваемости связан со многими факторами: ухудшением общей экологической ситуации на планете, с изменением характера питания, образа жизни, с появлением новых аллергенов, с плохим климатом внутри жилых и рабочих помещений, со стрессами, социальной напряженностью в обществе.

Жизнь ребенка-аллергика – это жизнь, сопровождающаяся насморком, приступами чихания, свистящим дыханием, зудом и другими симптомами.

Аллергия – это необычная чувствительность к различным веществам, которые у большинства людей не вызывают болезненных реакций. Сущность того, почему у одних людей есть аллергия, а у других ее нет, лежит в особенностях работы иммунной системы человека. Иммунитет – это термин, который характеризует способность организма узнавать и разрушать все, что воспринимается иммунной системой человека как «чужое», а значит, вредное для здоровья. Такими врагами могут быть вирусы, бактерии, яды, грибы, а для некоторых людей врагами становятся окружающая нас пыль, пыльца растений, плесень, некоторые виды пищевых продуктов и т.д. Тогда эти агенты становятся аллергенами, и организм в ответ на такое вмешательство производит защитные белки-антитела, которые атакуют и нейтрализуют эти враждебные элементы. В результате в местах контакта с аллергеном клетки выделяют различные вещества, главным из которых является гистамин. Избыток гистамина приводит к изменениям в тканях, вызывающим симптомы аллергии, которые мешают спать, учиться, играть, читать, заниматься спортом, коротко говоря, мешают жить полноценной жизнью.

Совершенно очевидно, что дети с подобными проблемами хуже адаптируются к жизни в современном обществе, испытывают физический и психологический дискомфорт, чаще подвержены сопутствующим заболеваниям и нуждаются в систематическом оздоровлении.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с аллергическими заболеваниями, с учетом региональных климато-географических особенностей.

Программа оздоровления детей с аллергическими заболеваниями «В здоровом теле-здоровый дух!» построена на идеях педагогической валеологии.

Валеология – новая самостоятельная область науки, практики и комплексная учебная дисциплина о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и восстановления здоровья человека с помощью образовательных технологий. Она нацелена на образование, способствующее повышению уровня здоровья детей.

Программа направлена на формирование у дошкольника с аллергическими заболеваниями интереса к своему личному здоровью, ответственности за себя, внутренней активности.

**Цели:**

-создание условий для валеологизациии образовательного процесса ДОУ.

-сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста с аллергопатологией

-формирование у детей, имеющих диагноз аллергодерматоз, осознанного отношения к собственному здоровью.

**Задачи:**

-создание мотивации у детей, имеющих диагноз аллергодерматоз, и их родителей на здоровый образ жизни;

-формировать привычки здорового образа жизни у детей с аллергодерматозом;

-обучение правилам эффективной профилактики аллерго и др. заболеваний;

-развитие эмоциональной сферы личности детей с аллергодерматозом

-создание предметно-оздоровительной среды в группе

-создание условий для снижения уровня заболеваемости детей с аллергодерматозом

**Предполагаемые результаты:**

Повышение уровня профилактической работы;

Повышение уровня физического, психического и социального здоровья

детей;

Снижение общей аллергозаболеваемости у детей;

Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

**Проект направлен**:

Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику обострений аллергических заболеваний, простудных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения.

Оздоровительная работа проводится в тесном сотрудничестве с семьями детей, с диагнозом аллергодерматоз.

Организация педагогического процесса, направленного на формирование у

детей с аллергодерматозом знаний, умений и поведенческих навыков здорового образа жизни, мотивации здоровья;

Профилактика и коррекция аллергопатологии;

Профилактическая работа по предупреждению простудных, инфекционных

заболеваний и травматизма, снижающих резервы организма;

Решение оздоровительных задач средствами эстетотерапии (лечение

прекрасным): музыки, изобразительного, театрального и др. видов искусства;

Ориентация инновационной деятельности дошкольного учреждения на

улучшение физического и психического здоровья детей (инновационный проект «Единство», автор Н.А. Кузнецова, доктор психологических наук, профессор);

Формирование валеологического мышления у всех участников

педагогического процесса.

**Средства и методы реализации проекта:**

Задачи программы «Радуга здоровья» решаются на основе доминирующих целей базовой примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под ред Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, реализуемой в ДОУ. Это обеспечивает естественное вхождение авторской программы в целостный образовательный процесс дошкольного учреждения, его единую направленность. Материал включает в себя познавательно – оздоровительные элементы, способствующие воспитанию личности ребенка, его оздоровление средствами эстетотерапии параллельно с воспитанием дошкольников культуры здоровья и здорового образа жизни, мотивационного поведения, направленного на «конструирование» собственного здоровья.

**Программа оздоровления включает в себя следующие группы**

**мероприятий:**

* Диетическое питание;
* Применение здоровье сберегающих технологий в работе;
* Профилактику аллергии у детей;
* Формирование основ валеологического сознания
* Работа по формированию здорового образа жизни (приложение)

**Воспитательно – образовательный процесс ориентирован на:**

Укрепление физического и психического здоровья детей с аллергопатологией;

Валеологизацию учебно-воспитательного процесса;

Создание в группе благоприятного лечебно – оздоровительного режима, в

частности: увеличение дневного сна на 30 минут;

Осуществление психокоррекции детей, испытывающих гиперактивность,

двигательную расторможенность;

Вариативность форм и методов обучения, которые предполагают

обеспечение гибкости системы воспитательно – образовательного процесса;

Развивающее обучение на основе психосберегающиъ технологий

**Создание здоровье сберегающей среды:**

- увлажнитель воздуха (в группе и спальне)

-прием поливитаминов

- полоскание горла отварами трав

-использование здоровье сберегающих технологий:

* пальчиковая гимнастика
* физкультминутки (картотека)
* ленивая гимнастика после сна (комплексы-картотека)
* артикуляционная гимнастика (картотека)
* самомассаж, массаж (ручная терапия-комплексы)
* сказкотерапия
* точечный массаж по методу Уманской
* Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе, полоскание полости рта травяными настоями)
* дыхательная гимнастика (упражнения)
* комплексы упражнений по профилактике нарушений зрений во время занятий
* цветотерапия
* музыкотерапия
* песочная терапия
* аромотерапия
* психогимнастика
* картотека «оздоровительные игры» (оздоровление дыхания)
* работа по инновационному проекту «Единство» автор Кузнецова Н.А.

1. Цветовое решение интерьера

Красивая сервировка (Цветная посуда. Разноцветные салфетки. Цветная столешница.)

В группе настенное пано «Радуга»

2. Создание у ребенка позитивного отношения к продуктам питания, на которые возможна аллергическая реакция. Эту работу осуществляем через сказкотерапию: Фруктовые сказки и разноцветные сказки (позитивное отношение к каждому цвету радуги)

3. Формирование позитивного образа семейных отношений и ценности детско-родительских отношений.

Через сюжетно-ролевую игру «Дружная семья»

4. Игра «Спектральная мозайка» направлена на гармонизацию эмоционального состояния

5. Проведение «Радужной минутки»: просмотр видеогармонизации, которая представляет собой красивые и плавно сменяющиеся радужные изображения – цветочек дружбы, звездочка.

6. Формируем у ребенка позитивное отношение к себе и к окружающему миру через установки, типа:

« Я как солнышко сияю,

Свет и радость излучаю!»

Или:

«Ладушки-ладушки

Сторим отношения мы

Добрые, светлые

Чистые красивые

Будем вместе мы расти

Радуга, нам помоги!»

* работа «изучаем свое тело» (специальные игровые упражнения) Приложение

Цель: научить детей осознано и бережно относиться к природе и к своему организму, правильно дышать, адекватно воспринимать мир: целостности его частей, эволюционного развития организмов, видового разнообразия животных и растений, основных частей своего тела.

Работа с родителями

1. Информирование родителей о применяемых в ДОУ здоровьесберегающих методах в работе по оздоровлению детей с аллергодерматозами. (стенд)
2. Консультации

* « Лечение аллергодерматоза нетрадиционными методами»
* «Народные методы лечения аллергодерматоза»
* «Традиционная медицина: аллергия»
* «Как сформировать основы здорового образа жизни у детей с аллергодерматозом»

1. Родительские собрания

* «Радуга здоровья» Приложение

1. Педагогический советы и семинары

* «Формирование привычки к ЗОЖ-важная задача воспитания с детьми имеющих диагноз аллергодерматоз»
* «Здоровье сберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе с детьми с аллергодерматозом»
* « Обеспечение эффективной системы в оздоровительной работе в группе с детьми с аллергодерматозом»
* «Деловая игра (формирование привычки к здоровому образу жизни)» Приложение

1. Тренинг

* «Урок здоровья»
* Деловая игра «Валеологическая викторина», «Путешествие в страну здоровья»

1. Мастер-класс
2. Беседы («причины возникновения аллергии», «факторы проявления риска аллергии»)
3. Совместные праздники
4. Открытые показы здоровьесберегающих методов в работе по оздоровлению детей с аллергодерматозом.

**Задачи программы:**

-разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка

-сохранение и укрепление здоровья

-формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний

-развитие разнообразных двигательных и физических качеств

-укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности

-внедрение инновационных технологий в работе с детьми, имеющих диагноз аллергодерматоз

**Диагностика контрольного этапа.**

**Диагностика контрольного этапа**включает в себя: диагностику предпосылок культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста и диагностику отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Цель: изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения» ( dou-sad.ru >Здоровый образ жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ).

**Беседа № 1 «Закончи предложение»** Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1.   Здоровый человек – это…

2.    Мое здоровье…

3.    Иногда я болею, потому что...

4.    Когда я болею, мне помогают…

5.    Когда у человека что-то болит, то он…

6.   Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что…

7.   Когда я думаю о здоровье, то представляю себе…

8.    Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется…

 9.   Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал…

10.   Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то…

11.    Когда мои друзья болеют, то я…

12.    Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю…

Результаты оформляются в таблицу №1.

Таблица № 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление отношения | № | Детские суждения (комментарии) |
| Отношение к здоровью | 1,7 |  |
| Отношение к своему здоровью | 2,3,  6,12 |  |
| Отношение к болезни | 4,5,  11 |  |
| Отношение к опасным для здоровья ситуациям | 10 |  |
| Направленность желаний о здоровье | 8,9 |  |