

Муниципальное образование Тазовский район
Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение
детский сад «Радуга»

Микрорайон Геолог, д. 15 п. Тазовский, Тазовский район, Ямало-Ненецкий автономный округ
Тел. 8(34940)2-19-20, raduga-taz@mail.ru

Проект
«К здоровью через русские народные традиции»

Составила: воспитатель

Шамрай Ю. П.

2014-2015 учебный год

Характеристика проблемы, ее актуальность, социальная значимость.

На каждом историческом этапе развития человечества существовали разные ценности, но, пожалуй, единственной поистине вечной ценностью оставалось - здоровье. Простые люди и великие ученые задавались одним и тем же вопросом: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Актуален этот вопрос и по сей день. Ответы на него пытаются найти медики и педагоги, психологи и экономисты, художники и спортсмены. Особое внимание уделяется формированию и укреплению здоровья ребенка.

По словам Б. Н. Чумакова (1997), купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

И. Ю. Жуковин (1999) рекомендует изменять отношение людей к здоровому образу жизни на основе формирования традиций и ценностных мотиваций. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Я искала эффективные пути работы по воспитанию и обучению детей. Проанализировав мониторинг посещаемости, выявила, что большинство пропусков детей по болезням (ОРЗ, ОРВИ). Вот тогда и решила, что основным направлением работы с детьми в группе должно стать валеологическое воспитание. Но к здоровому образу жизни дети должны приобщаться через русские народные традиции.

На протяжении веков создавались русским народом традиции здорового образа жизни:

- Игры (городки, горелки, салки), пропагандирующие подвижный образ жизни и направленные на социализацию ребенка, его нравственное воспитание и познавательное развитие;
- Обряды (купание в крещенской проруби, кулачные бои и др.), несущие в себе огромный потенциал для физического закаливания организма и выхода негативных эмоций;
- Детские потешки («Водичка-водичка, умой мое личико...», «С гуся вода, с Васи вся худоба...», «Сороко-ворона, кашу варила...» и др.), являющиеся своеобразным методом телесной терапии, помогающей

налаживанию отношений между матерью и ребенком, развитию мелкой моторики, следовательно, и речи ребенка, а также помогающие закреплению полезных привычек;

- Колыбельные песни, в которых явно прослеживаются элементы нейролингвистического программирования, психологических установок, являющихся фундаментом здоровой личности;
- Различные обереги (*кукла Кормилка, кукла Сонница и др.*), несущие в себе часть тепла материнских рук как важного фактора формирования психологического здоровья ребенка;
- Организация питания, дающая человеку ответы на вопросы: «Что есть?», «Как есть?», «Когда есть?» (*обрядовая еда, которую употребляли в праздники: куличи, крашеные яйца, кутья; особый ритуал приготовления и приема пищи*).
- Народная кухня (Рождественский стол, Солнышки тети Масленицы, Светлая пасха, Первый спас - медовый, Второй спас – яблочный, Третий спас – ореховый, хлебный, холщовый).
- Хороводные игры.
- Детское творчество по мотивам народного искусства (лоскутные куклы, тестопластика, бумажный фольклор).
- Народные обрядовые праздники (в праздниках всегда были представлены нравственные, воспитательные, психологические, эстетические компоненты личности и социума в целом).

Сочетание опыта предков и современных здоровьесберегающих технологий позволяет создать оптимальные условия для формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников. Осознание ребенком вечных непреходящих ценностей (здоровье, добро, уважение к старшим, толерантное отношение к старшим, толерантное отношение к другим народам) становится стержнем развития психологически здоровой личности. Благодаря совместным занятиям воспитателей, детей и родителей создается возможность выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания образа жизни ребенка.

Ребенок подсознательно готов к усвоению национальной культуры, этому способствует так называемая генетическая память, культурный архетип. Задумывались ли вы, почему малышам так нравятся колыбельные, потешки, пестушки, народные игры? Они мелодичны и просты, но в то же время несут в себе глубокий смысл, в них отразился веками накопленный социальный опыт русского народа.

Пугает то, что в наше время ребенок очень рано знакомится с современным «искусством» - рекламой, песнями, мультфильмами, стихами, сказками, содержание которых оставляет желать лучшего. И если ближайшее окружение ребенка не охраняет тот хрупкий росток народного наследия, очень быстро сознание малыша «захватывают» всевозможные «покемоны», «монстры», «зомби», «психонавты», и ребенок отказывается воспринимать сюжеты народных сказок и песен, не знает, как играть с матрешкой и

свистулькой, но мастерски управляется с роботами и куклами Братц. Естественно, все это не лучшим образом сказывается на формировании личностных качеств растущего человека, его психологическом здоровье.

Противоположная ситуация складывается в развитии ребенка, ближайшее окружение которого чтит народные традиции, помнит свои исторические корни, умело вплетает элементы старины в современный быт. Такой малыш растет добрым, отзывчивым, эмоционально уравновешенным, легче адаптируется в новых условиях, более стрессоустойчив.

Однако не следует забывать и о воспитании толерантности, то есть способности человека сосуществовать с другими людьми, которым присущи иной менталитет, образ жизни, культура. Исторически сложилось, что русский народ мирно сосуществовал со своими соседями (если, конечно, они первыми не начинали распри и войны), в нашей культуре много заимствований из других культур, адаптированных к менталитету русского человека. Это и игры, и песни, и кулинарные блюда, и элементы одежды. Все это не заглушило, не поглотило русскую народную культуру, а, наоборот, способствовало ее укреплению, формированию ее самобытности и уникальности. Задача современного русского человека – сохранить то, что накоплено веками, не расплескать эту волшебную чашу традиций, собранную по каплям нашими предками.

Цель проекта:

Приобщение к здоровому образу жизни дошкольника через русские народные традиции.

Основные задачи:

- Провести диагностические мероприятия:
 - по выявлению запросов родителей воспитанников в плане реализации социально-личностного развития воспитанников;
 - по выявлению интереса у воспитанников ДОО к ознакомлению с историей русского народа;
 - по выявлению готовности родителей к сотрудничеству по проекту;
- Разработать модель интеграции работы ДОО по здоровьесберегающей деятельности и нравственно-патриотическому воспитанию
- Разработать перспективный план работы с детьми и перспективный план работы родительского клуба «Традиции и здоровье».
- Апробировать на практике вышеназванные планы:
 - 1) Формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников, развивая интерес к прошлому нашего народа.
 - 2) Помочь детям в осознании вечных непреходящих ценностей (здоровье, добро, уважение к старшим, толерантное отношение к другим народам, как стержень развития психологически здоровой личности.
 - 3) Направлять совместную работу педагога и родителей приобщая к нравственным ценностям общества.

Содержание проекта.

Ведущая идея проекта заключается в том, что организация сотрудничества всех взрослых, окружающих ребенка, в вопросах его нравственно-патриотического воспитания и здоровьесбережения, а также интеграция вышеназванных направлений работы будет способствовать оптимизации результатов, более прочному усвоению воспитанником культуры здорового образа жизни и основных нравственных ценностей.

Объект проекта:

познавательное развитие детей.

Предмет проекта:

формирование культуры здорового образа жизни.

Исполнители основных мероприятий:

Инициативно-творческая группа педагогов МБДОУ д/с «Радуга»:

- старший воспитатель, педагог-психолог, музыкальный руководитель;
- воспитатели;
- специалисты по физической культуре.

Категории клиентов:

- Воспитанники подготовительной к школе группы ДОУ;
- Родители воспитанников подготовительной к школе группы;
- Педагоги;
- Студенты музыканты по специализации «Фольклор» (по возможности);
- Музыкальный руководитель.

Этапы реализации проекта:

I этап – информационно-аналитический: июнь-сентябрь.

II этап – организационно-внедренческий: октябрь-апрель.

III этап – рефлексивно-коррекционный: май-июнь.

IV этап – методический: июль-сентябрь.

Методический этап реализации проекта предусматривает обобщение и распространение опыта в форме публикаций, участия в научных конференциях, методических объединениях, проведения семинаров на базе учреждений, выпуска информационных буклетов для педагогов и родителей.

Структура работы по проекту.

Комплексные интегрированные занятия проводятся воспитателем совместно с музыкальным руководителем 1 раз в неделю 2 раза в месяц в рамках раздела образовательной программы «ознакомление с окружающим миром», в первой половине дня.

В течение календарного месяца ведется работа по одной методической теме (перечень тем выбирается в соответствии с интересами воспитанников и родителей):

- 1-й четверг – планирование занятий с детьми и заседания родительского клуба, подбор методического и дидактического материала, сообщение родителям «домашнего задания» на текущий месяц;
- 2, 3-й четверг – занятия с детьми;
- 4-й четверг – заседание родительского клуба, на котором дети выступают в активной роли ведущих и знакомят родителей с тем, что изучили сами, родители представляют своеобразный отчет о выполненном «домашнем задании».

В учебной работе возможны фольклорные физкультурные занятия: двигательные-творческие, театрализованные, музыкально-ритмические, игровые, познавательные. В физкультурно-оздоровительной работе это утренняя и оздоровительная гимнастика в фольклорном стиле, ритмическая гимнастика в русском народном стиле, физкультминутки на основе фольклора, русские народные подвижные игры, игры-забавы, игры-аттракционы; в активном отдыхе – физкультурный досуг, спортивные и фольклорные праздники.

Народные игры формируют мыслительный процесс. Пальчиковые народные игры способствуют развитию мысли, внимания, слуха, памяти, творчества, речи.

Календарный план реализации проекта.

Месяц	Тема
Сентябрь	<p>Диагностические мероприятия, изучение запросов родителей и интересов детей</p> <p>Задачи: Познакомить детей с понятиями "традиция», «здоровье", формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.</p> <p>Оборудование: кукла "Неболейка" в русском народном костюме.</p> <p>Взаимодействие воспитателя с детьми: рассматривание русского народного костюма, чтение стихотворений из книги И. И. Соковни-Семёновой "Основы ЗОЖ и первая медицинская помощь".</p> <p>Продукт детской деятельности: рисунки детей, уточнить у родителей, какие традиции русского народа в сохранении здоровья им известны и какие традиции есть в их семье.</p>
Октябрь	Осенние русские народные праздники. <i>(Праздник урожая, Капустница, Синичкин день и др.)</i>

	<p>Развлечение: "Празднование сбора урожая". Продолжать знакомить детей с народными традициями, обогатить знания о пользе овощей и фруктов.</p> <p>Оборудование: изготовление шапочек овощей, муляжи фруктов и овощей.</p> <p>Взаимодействие воспитателя с детьми: загадывание загадок о овощах и фруктах, знакомство с пословицами и поговорками, хоровод "Огород", дидактические игры "Что сначала - что потом", "Вредно-полезно", "Вершки и корешки".</p> <p>Продукт детской деятельности: коллективная работа по аппликации "Овощи и фрукты", изготовление атрибутов для игры "Овощной магазин".</p>
Ноябрь	<p>Я, мой дом, моя семья</p> <p>Развлечение: "Мама, папа, я - спортивная семья". Воспитывать чувства коллективизма и здорового соперничества, прививать навыки зож, повысить взаимопонимание детей и родителей.</p> <p>Оборудование: сигнальные карточки "светофор", картошка, вёдра, мешки, маски, обручи, фломастеры.</p> <p>Взаимодействие воспитателя с детьми: заучивание закличек о пользе физкультуры, игры "Светофор", "Туристическая тропа", "Перенеси картошку".</p> <p>Продукт детской деятельности: придумай значок "В здоровом теле - здоровый дух".</p>
Декабрь	<p>Зимние русские народные праздники. Колядки, "Новый год", "Рождество".</p> <p>Задачи: Приобщать к истокам русской культуры.</p> <p>Взаимодействие с детьми: изготовление книжки-раскладушки - "Русский костюм"; рассматривание иллюстраций; разучивание потешек, колядок; изготовление костюмов, сувениров, подарков.</p> <p>Продукт детской деятельности: выставка детских работ.</p>
Январь	<p>Устное народное творчество (<i>песни, сказки, пословицы, потешки и др.</i>)</p> <p>Задачи: Дать представление об устном народном творчестве, о его жанровых особенностях, продолжать знакомить детей с потешками, сказками.</p> <p>Взаимодействие с детьми: рассматривание иллюстраций, заучивание потешек, чтение сказок, рисование и лепка</p>

	сказочных персонажей.
Февраль	<p>Русские народные игры и игрушки</p> <p>Задачи: Научить детей играть в русские народные игры, пропагандирующие подвижный образ жизни и направленные на социализацию ребёнка, его нравственное воспитание и познавательное развитие.</p> <p>Взаимодействие воспитателя с детьми: Рассказ воспитателя об истории русских народных игр, знакомство с правилами и разучивание слов к играм. Изготовление атрибутов к играм, рисование схем, описание игр, изготовление шапочек и масок.</p>
Март	<p>История русского народного костюма</p> <p>Задачи: Познакомить с историей русского народного костюма, обратить внимание детей на элементы украшающие национальную одежду.</p> <p>Взаимодействие с детьми: изготовление ширмы-раскладушки, раскрашивание раскрасок, разучивание русских народных танцев - "Во поле берёза стояла", "Кадриль", рассматривание иллюстраций и куклы в русском народном костюме, театральные костюмы для детей.</p> <p>Продукт детской деятельности: выступление детей для родителей и педагогов (мини-концерт).</p>
Апрель	<p>Традиции и здоровье</p> <p>Задачи: Организация питания, дающая ответы на вопросы: "Что есть?, когда есть?"; Обрядовая еда, которую употребляли в праздники; особый ритуал приготовления пищи.</p> <p>Взаимодействие воспитателя с детьми: Рассматривание набора открыток о русской национальной кухне, подборка рецептов, приготовление салатов, раскрашивание пасхальных яиц, чаепитие с родителями.</p>
Май	Диагностические мероприятия, анализ и подведение итогов

В проект вошли народные праздники «Сценарии оздоровительных досугов для детей» (М. Ю. Картушина), включающие в единое действие взрослых и детей.

Русский народный праздник вобрал в себя и светские элементы, и православную религиозную обрядность, сохранив одновременно традиции древних славян. Соединение народных и церковных традиций воспитания с современной педагогической наукой плодотворно влияет на педагогический процесс, преображая его в духе неповторимой русской культуры.

Одна из задач данных оздоровительных досугов – возрождение забытых календарных праздников, воспитание у детей интереса к прошлому нашего народа. В сценариях использовано богатое музыкально-поэтическое народное творчество Русского Севера. Вторая задача, стоящая перед воспитателем, - продолжать работу по оздоровлению дошкольников, чему способствуют общеразвивающие упражнения, гимнастика для глаз, народные подвижные игры, упражнения для развития дыхания, которые рекомендуются начинать с активного выдоха.

Календарное планирование оздоровительных досугов, праздники русского православного календаря.

Месяц	Календарный праздник	Название досуга
Январь	Рождество, Крещение	Святки
Февраль	Масленица	Вторник-Заигрыш
Март	Сороки	Птичий праздник
Апрель	Вербное воскресенье	Вербный базар
Май	Егорий вешний	Праздник первого выгона скота
Июнь	Васильковый день	Праздник полевых цветов
Июль	Петров день	Сенокос
Август	Преображение	Праздник поморов
Сентябрь	Тит и Варфоломей	Путешествие в Лесное царство
Октябрь	Савватий Пчеловник	Медовая лакомка
Ноябрь	Михайлов день	День г. Архангельска (рекомендуется проводить в 2-частях или с сокращениями)
Декабрь	Спиридон Солнцеворот	Сладкая сказка

Ожидаемые результаты.

1. формирование психологического здоровья дошкольника;
2. нивелирование факторов, негативно влияющих на данный процесс;
3. осознание ребенком основных нравственных ценностей (доброта, уважение к истории своего народа, толерантность к другим народам);
4. осознание дошкольником категории здоровья как вечной ценности;
5. формирование устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

6. создание и накопление в ДОУ традиций и обычаев здорового образа жизни.

Возможные риски реализации проекта и механизмы их минимизации.
 Ожидаемые трудности при реализации системы работы по проекту «К здоровью через русские народные традиции», формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников, пути и способы их устранения.

№ п/п	Возможные трудности	Пути преодоления
1	Инертность некоторых членов персонала ДОУ по отношению к новой системе работы	Проведение мастеркласса, семинаров, практических занятий лекций, консультаций
2	Инертность и негативное отношение некоторых родителей по отношению к изменению стиля жизни в целом и ребенка	Проведение лекций, семинаров, консультаций
3	Особенности местного окружения (наличие негативных примеров стиля жизни: люди, злоупотребляющие курением, алкоголем, наркотиками)	Объяснение ребенку негативного влияния данных форм поведения на здоровье, приведение положительных примеров стиля жизни.
4	Недостаточная методологическая поддержка (дидактический материал, наглядность, методическая литература).	Изучение научно-методической и периодической литературы по данному вопросу, самостоятельное изготовление некоторой наглядности.
5	Недостаточная материально-техническая база для реализации проекта.	Постепенное обновление и расширение материально-технической базы.

Новизна проекта.

- Реализация проекта предполагает интегрирование работы ДОУ по здоровьесберегающей деятельности и нравственно – патриотическому воспитанию дошкольников через приобщение к истокам народной культуры.
- Работа по проекту осуществляется в тесном сотрудничестве с родителями воспитанников (через создание Родительского клуба).

Практическая значимость проекта.

В связи с тем что работа по проекту предполагает наличие отсроченных, довольно длительных во времени результатов (на данном этапе мы можем лишь предположить, что ребенок будет использовать, когда вырастет, все полученные знания на занятиях, умения и навыки, что сформированные нравственно-патриотические чувства и мотивация к здоровому образу жизни станут основой его личностных качеств), мы можем проанализировать результативность только внутри учреждения, в среде педагогов, родителей и воспитанников.

- Анализ изменения уровня осведомленности воспитанников в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья в духе народных традиций, в вопросах истории русского народа.

- Анализ изменения уровня осведомленности родителей воспитанников в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья ребенка в духе народных традиций, в вопросах истории русского народа.

- Анализ изменения уровня компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения детей с использованием традиций русского народа.

Ресурсное обеспечение проекта.

Информационное

- Программа «Воспитания и обучения в детском саду» под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой (М., 2005).

- Программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» (О. Л. Князева, М. Д. Маханева, 2001).

- Система работы по формированию культуры здорового образа жизни «Наша традиция – быть здоровыми!» (Кареева Т. Г., Жуковин И. Ю.).

- Программа «Школа этнической социализации» (Л. В. Суровьяк, Новосибирск, 2004).

Финансовое

Реализация проекта осуществляется за счет бюджетных ассигнований ДОУ (покупка методической литературы), а также силами волонтерской деятельности педагогов ДОУ и родителей воспитанников ДОУ (сбор экспонатов для музея, изготовление наглядных и дидактических пособий).

Материально-техническое

Реализация проекта требует оформление в групповой комнате мини-музея, изготовления информационных материалов для родителей воспитанников, педагогов, для фиксирования занятий необходимо фото- и видеоборудование.

Кадровое

Разработку и реализацию проекта обеспечивают штатные работники ДОУ.

Литература:

1. Формирование здорового образа жизни у дошкольников : планирование, система работы / авт.-сост. Т. Г. Кареева. – Волгоград : учитель, 2012. – 170 с.
2. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 128 с. (Вместе с детьми).
3. Николаева Е. И., Федорук В. И., Захарина Е. Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада : метод. Пособие. – СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.- 240 с.
4. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с. (Здоровый малыш).
5. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 64 с. (Вместе с детьми).
6. Знакомство детей с русским народным творчеством: Конспекты занятий и сценарии календарно-обрядовых праздников. Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / Авт.-сост.: А. С. Куприна, Т. А. Бударина, О. А. Маркеева, О. Н. Корепанова и др. – 3-е изд., перераб. И дополн. – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2015. – 304 с, ил.

Первичная диагностика развития ребенка.

Фамилия _____

Имя _____

Год рождения, дата _____

Группа здоровья _____

Дата поступления в детский сад _____

1. Физическое здоровье

№	Изучаемые показатели	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Рост			
2	Вес			

Показатели физической подготовленности (согласно возрасту)

-прыжок в длину с места _____

-прыжок в высоту _____

-метание _____

-бег от 10 до 30 метров _____

2. Социальное развитие (согласно возрасту)

- легко вступает в контакт со взрослыми _____

-избирательно и устойчиво взаимодействует с детьми _____

-умеет попросить о помощи _____

-регулирует свое поведение усвоенными нормами и правилами _____

3. Развитие речи, речевое общение(согласно возрасту)

-правильно произносит все звуки _____

-высказывается простыми предложениями _____

-грамматически правильно строит сложные предложения _____

4. Познавательное развитие (согласно возрасту)

- имеет предположение о живой и неживой природе

-имеет предположение о своем городе, стране _____

-задает вопросы _____

-может работать в едином темпе и ритме с другими детьми в группе _____

-знаком с литературными русскими народными произведениями _____

-может рассказать выбранную им самим

сказку _____

_____ -

Цель: Получение дополнительной информации о развитии ребенка.

Ф.И.О., образование, место
работы. _____

Какие вопросы в области здоровья и русской культуры Вас
интересуют? _____

3. Что в области здоровья ребенка Вас
беспокоит? _____

4. Часто ли болеет ваш
ребенок? _____

5. Какие малые фольклорные формы вы предпочитаете? _____

6. Установлен ли для вашего ребенка дома режим
дня? _____

7. Делаете ли Вы дома утреннюю
гимнастику? _____

8. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие
процедуры? _____

9. Какое физическое оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?

10. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и выходные
дни? _____

11. Какую медико – педагогическую помощь Вы хотели получить в ДОУ?

12. Ваши предложения по оздоровлению детей в ДОУ? _____