Основной целью современного образования, является создание условий для максимального раскрытия индивидуального возрастного потенциала. На педагогов и воспитателей ложится ответственность за развитие детей, раскрытие их творческого потенциала, повышение адаптационных ресурсов организма с включением основных уровней системы жизнеобеспечения: физического, физиологического и психологического. При этом без формирования системы навыков здорового образа жизни воспитание детей будет неполным. В МАДОУ Винзилинском детском саду «Малышок» для реализации поставленных задач ФГОС было выбрано направление в рамках здорового образа жизни, где закаливающие процедуры способствуют развитию волевых качеств, профилактики стресса, снижению заболеваемости, формированию навыков преодоления, сохранению и преумножению здоровья, расширению индивидуальных ресурсов детского организма. В Винзилинском детском саду «Малышок» реализуется проект по закаливанию детей «Здоровое поколение 4+», который включен в областной научно-исследовательский проект «Регион здоровья». Уже несколько лет применяется пошаговая методика закаливания и реализуется под наблюдением научного сотрудника ТюмНЦ СО РАН Татьяны Александровны Фишер, педиатров и медсестер ГБУЗ ТО "Областная больница №19" при поддержке учредителя в лице управления образования Администрации Тюменского муниципального района. Деятельность по реализации закаливающих мероприятий также была направлена на объединение педагогического и детско-родительского коллектива в общую, интересную и познавательную деятельность.

Ежедневные процедуры закаливания начинаются с утренней разминки в проветренном спортивном зале детского сада при t +15 – 17’С (только в трусах, без одежды), в течение 5 минут. Это направлено на развитие физических качеств и функционального уровня систем организма, закрепление двигательных навыков. Затем дети выходят на улицу (температура воздуха до-25’С) в течение 40 секунд – 1,5 минут выполняют разминку с игровыми элементами и растиранием снегом в течение 5-10 секунд. В этот момент происходит тренировка системы терморегуляции организма, подготовка к воздействию естественных природных факторов в условиях физиологического стресса. Закаливание в корпусе "Малышок" продолжается обливанием водой комнатной температуры, пребыванием в сауне при t 50-55’С с выполнением дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой и точечного самомассажа. В остальных трёх корпусах детского сада, где нет квадро-сауны, закаливание заканчивается пробежкой на улице и растиранием полотенцами по возвращению в сад.

Весь процесс закаливания проходит в игровой форме. Дети включены в сказочный «Мир Холода». В рамках проекта в течение года для детей организуются спортивно-досуговые мероприятия с участием героев «Закаляшки» и его друга «Хворыша», которые с помощью активных подвижных игр показывают детям значимость здорового образа жизни, а именно закаливающих процедур. Дети совместно с педагогами и родителями активно участвуют в районных, областных акциях и конкурсах, посвященных пропоганде здорового образа жизни, а именно:

* Областная акция «В ритме здорового дыхания».
* Областная акция «ЗАРЯДись зарядкой».
* Областной челлендж по пропоганде здорового образа жизни «Закаливание и ЗОЖ не разделимы».
* Областной конкурс видеороликов «получи ЗАРЯДку».
* Областной конкурс видеороликов «Областная зарядка».
* Районный конкурс «Мы за здоровый образ жизни».
* Областной фестиваль холода «Проводы русской зимы».

Внедрение и развитие проекта «Регион здоровья» стало связующим звеном в оптимизации отношений партнерства и сотрудничества между родителями и ребенком в семье и детского сада. Появление единого пространства в рамках проекта привело к позитивному эмоциональному микроклимату и выгодному взаимодействию всех сторон.

Благодаря проектной деятельности родители практически стали «участники-партнёры» в организации закаливающих мероприятий в рамках образовательного процесса. Для того чтобы их участие было более заинтересованным и в лице родителей можно было увидеть союзников и единомышленников был разработан специальный цикл консультаций для родителей: «Климат. Холод. Здоровье ребенка». Консультации для родителей построены на принципах, как сделать так, чтобы посмотреть на закаливание в образовательном учреждении как на один из способов «здоровой» коммуникации между воспитателем, ребенком и родителем, а также как креативный формат личного и группового взаимодействия. Для родителей были организованы такие мероприятия, как:

* Мастер-классы «Утренние процедуры закаливания»;
* Консультации «Главные правила закаливания» от медицинских сотрудников;
* Родительские собрания (тренинг) «Влияние процедур закаливания на психоэмоциональное состояние детей»;
* Консультации «Закаливание в домашних условиях».

Таким образом, анализируя итоги данной работы, можно отметить неподдельный интерес родительской общественности к жизни детского сада, когда интересы разных сторон становятся общие. Родители активно принимают участие в творческих выставках и конкурсных мероприятиях, активно участвуют в экскурсиях, целевых прогулках, флешмобах посвященные здоровому образу жизни и т.д. Также родители активно принимают участие в совместных утренних процедурах закаливания с детьми во время организации досуговых мероприятий: «Открытие сезона закаливания», «Посвящение в закаляшки», «Встреча нового года», «Зимние забавы», Фестиваль холода «Проводы зимы», «Выпускной группы закаливании».

В системе деятельности с педагогами большое внимание уделяется расширению содержания работы по охране и укреплению жизни и здоровья детей с усилением акцента на самостоятельную двигательную активность детей и развитие двигательного творчества с учётом принципов индивидуализации и дифференциации физического воспитания дошкольников. Особое место отводится системе эффективного закаливания, использованию здоровьесберегающих технологий, специфике применения данного содержания к отдельным группам детей в процессе разработки индивидуального маршрута оздоровления на основе диагностических данных.

Системный подход к организации деятельности с педагогами позволяет повысить уровень их профессиональной компетентности в воспитании у дошкольников здорового образа жизни, создавать необходимые условия для творческого поиска более эффективных методов и форм работы с детьми, добиваться хороших результатов по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

В рамках реализации проекта по закаливанию детей для педагогов были организованы мероприятия:

Мастер-класс «Организация процедур закаливания»;

Консультация «Подготовка детей к процедурам закаливания»;

Консультация «использование массажеров су-джок в процедурах закаливания»;

Практикум «Организация процесса закаливания детей в детском саду»;

Семинар-практикум «Подвижные игры на улице во время разминки перед обливанием»;

Консультация «использование дыхательной гимнастики в процедуре закаливания»

Мастер-класс «Изготовление массажных ковриков для закаливания»

За время участия в проекте сократилось количество дней, пропущенных детьми по причине болезни. Снизились параметры, отвечающие за проявление аллергических реакций. Заметно положительное влияние на психоэмоциональное состояние. По результатам тестирования детей до процедуры закаливания и после, отмечается повышение работоспособности и снижение уровня стресса.

Первые иммунологические исследования свидетельствуют о том, что закаливающиеся дети тратят меньше сил, чтобы не болеть, чем не закаливающиеся этого же возраста, пола и группы здоровья. Оставшаяся энергия расходуется на познавательную деятельность, игровую, коммуникативную, творческую. После процедур немного повышается эксцентричность, что позволяет детям более уверенно презентовать себя и результаты своей проектной деятельности не только перед сверстниками, но и педагогами, журналистами. Методом наблюдения мы выявили, что детский организм стал более устойчив к холодовым нагрузкам, дети стали меньше болеть и больше времени проводить на свежем воздухе - они больше двигаются, занимаются физическими упражнениями, что в свою очередь способствовало развитию двигательных навыков. Инфекции обычно не имели распространений, что указывает на хорошую сопротивляемость организма. Количество пропущенных дней по болезни на одного ребенка в 2018 году составляло - 1,9 Количество пропущенных дней по болезни на одного ребенка в 2019 году составляло - 1 Количество пропущенных дней по болезни на одного ребенка в 2020 году составляло - 0,1. Что говорит о положительной динамике снижения заболеваемости детей в детском саду.

В процессе работы за годы проекта были получены основные результаты:

• на основе нормативно-правовых документов была внедрена и апробирована программа закаливания;

• в средствах массовой информации получен социальный резонанс: с участием детей, родителей, воспитателей, педагогов и других участников проекта выпущено 13 видео-роликов, число просмотров, которых на момент окончания проекта составило более 3 000;

• разработаны 3 методики закаливания, опубликованы 5 научных статей; представлены 4 доклада на конференциях международного уровня;

• сформировано 14 групп закаливания с вовлечением в проект около 300 детей;

• образован педагогический коллектив из заинтересованных сотрудников, работающих в рамках здорового образа жизни, по направлению закаливание, где каждый раз вместе с детьми сотрудники детского сада обливались на улице прохладной водой (осень-зима-весна);

• за время работы проекта проведено около 40 совместных мероприятий (дети, занимающиеся в группах закаливания, родители, педагоги и воспитатели) внутреннего (детский сад), районного и областного значения.