**Проект «Здоровьесберегающие**

**технологии в ДОУ»** .

**Летний период**

**Климентова Е.А.**

**Инструктор по ФК**

**МБДОУ д/с№3**

**Лебедянь 2023**

**Краткое описание документа:**

**Паспорт проекта**

**Тип проекта:** оздоровительный, практико-ориентированный.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный – 3 месяца (июню, июль, август)

**Участники проекта:** дети групп старшего дошкольного возраста, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

**Объект проектной деятельности:**образовательная область «Физическое развитие».

**Интеграция образовательных областей:** "Социально-коммуникативное развитие", "Познавательное развитие", "Речевое развитие", "Художественно-эстетическое развитие", "Физическое развитие".

**Актуальность:**анализ литературы и опыт работы показал, что физическое воспитание в летний период осуществляется по плану учебного года (физкультурные занятия и спортивные развлечения) или путем подбора спортивных игр и упражнений.А для результативной деятельности с детьми необходима хорошо продуманная ***система подготовки и проведения летнего оздоровительного сезона.*** Отсюда и необходимость создания проекта «Спортивное лето – здорово это!», в котором физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется за счет ежедневного вовлечения в двигательную активность здоровьесберегающих технологий (технологий сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, спортивные праздники и развлечения).

                        Краткосрочный проект по оздоровительной работе на летний период.

**Сроки проведения проекта:** 02. 08. 2021г. - 31. 08 2021 г.

**Тип проекта:** творческий, краткосрочный, в рамках 1 младшей группы

**Участники проекта:** воспитатели, дети, родители

**Цель:**оздоровление,  сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей  в летний период, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и  использованию полученных знаний в повседневной жизни, снижение заболеваемости в дальнейшем.

**Задачи:**                                                                                                                                                  - оздоровительная – подразумевает решение вопросов развития и укрепление костной, мышечной, дыхательной, нервной системы, развитие движений, а также закаливание, через использование природных факторов -  солнца, воздуха, воды ;                                                                                                                               - образовательная – формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;                                                                                                                     - воспитательная – формирование нравственно – физических навыков;  выработка у детей  привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.

**Обоснование значимости:**- увеличение времени нахождения детей на свежем воздухе и повышенная двигательная активность, даёт возможность для формирования здорового образа жизни;                                                                                                                                       - обогащает знания  и активизирует мыслительные процессы у детей.

**Проблема:**увеличивающийся показатель заболеваемости, снижение физической активности, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня.

**Проектная идея:**- провести мероприятия по формированию представлений о здоровом образе     жизни,  как у детей,  так и у родителей;                                                                                                              -  организовать  рациональную  двигательную активности детей в летний период;                                                                                                                                                   -  создать условия для реализации оздоровительных режимов.

**Этапы реализации проекта:**- подготовительный этап, изучить методическую  литературу по оздоровительной работе и физическому развитию детей младшего возраста,  чтобы способствовать умственному и физическому воспитанию детей, подготовить беседы о лете, солнце, воде, воздухе; подготовить консультации для  родителей;                                                                                                                                           - основной, проведение физкультурных, оздоровительных  мероприятий для детей младшей группы ( утренней гимнастики, занятий физкультурой, подвижные игры, катания на самокатах и велосипедах);                                                                                  - заключительный, направленный на выявление эффективности проведённого комплекса мероприятий.

**Ожидаемые результаты:**- повышение сопротивляемости организма простудным и вирусным заболеваниям, снижения уровня заболеваемости в течении 2016-2017 учебного года ;                                                                                                                                                            - повышение интереса детей к физическим упражнениям;                                                                                                                                     - повышение интереса родителей к здоровому образу жизни.

**Работа с детьми**

**Схема оздоровительно - профилактических мероприятий на летний период**

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Особенности организации |
| Воздушные ванны | ежедневно на утренней и вечерней прогулке; сон с доступом свежего воздуха |
| Солнечные ванны | при наличии головного убора, не более 5 мин |
| «Дорожка здоровья» | ежедневно, после дневного сна в течении  5-7 мин. |
| Утренняя гимнастика | на свежем воздухе или под навесом, комплекс меняется  1 раз в две недели |
| Мытье рук с самомассажем | ежедневно, несколько раз |
| Гимнастика пробуждения | ежедневно,  после дневного сна, комплекс меняется один раз в неделю |
| Подвижные игры с физическими упражнениями | ежедневно  на утренней и вечерней прогулке |
| Прогулки – походы по территории садика | пешии прогулки не менее 20 мин., с соблюдением мер безопасности |
| Дыхательная, артикуляционная я гимнастика | 2-3 раза в день, во время утренней зарядки, прогулки, после сна |
| Физкультурные занятия |  |
| Индивидуальная работа по развитию движений | ежедневно, во время утренней и вечерне прогулки |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно, совместно и под контролем воспитателя |
| Дневной сон без маек | ежедневно, в  соответствии с СанПин |
| Закаливание после дневного сна и водная процедура | ежедневно, 5-15 мин |

Занятия по физической культуре проводятся на улице в  форме подвижных

**Работа с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Ответственные |
| Консультация « О летнем отдыхе для детей» | воспитатели |
| Консультация « Оздоровление дошкольников в летний период» | воспитатели |
| Беседы  о закаливании, о  полоскании рта | воспитатели |
| Консультация  « Здоровые дети -  в здоровой семье» | воспитатели |

**Литература:**

1.«Подвижные и дидактические игры на прогулке», Н. В. Нищева, изд. « Детство – Пресс», 2016 г..                                                                                                                          2. Физическое развитие дошкольников, Ч.1, Охрана и укрепление здоровья, под ред. Н. В.Митляевой, изд. « Творческий центр», 2015г. .                                                       3. Физкультура. Первая и вторая младшие группы, составитель М. А. Фисенко, изд. « Корифей», 2007 г..                                                                                                                   4.Оздоровительная работа в дошкольном оздоровительном учреждении, Г. А. Широкова, изд. « Феникс», 2009 г..                                                                                                5. Бодрящая  гимнастика для дошкольников, Т. Е. Харченко, изд. «Детство-Пресс», 2011.