Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 64 «Солнечный зайчик»

Проект оздоровительного направления

«Детский сад-дом здоровья для ребят»

(2017-2018 учебный год)

Подготовила: воспитатель Алисова Н.В.

Смоленск 2017

Актуальность.

Здоровье - есть не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, созидающего фундамент будущего благополучия личности.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, в приоритете во всем мире, в связи с тем, что любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, быстро растущие требования к человеку и его здоровью.

Значение культа здоровья набирает темп роста. Еще В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «Здоровье – есть вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов - научить детей покорять эту вершину.

Дошкольный возраст, решающий в построении фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в период дошкольного детства человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в это время идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Педагоги должны подтолкнуть ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Данные задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Ознакомившись, и проанализировав статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в МДОУ было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни.

Проведя опрос родителей было выявлено, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит места здоровому образу жизни в своей жизни.

Следует отметить, что успешность данного проекта зависит от системного подхода образовательного учреждения к решению данной проблемы.

Вид проекта: практико–ориентированный

**Участники проекта:** сотрудники МДОУ, воспитанники и их родители

Продолжительность: долгосрочный

Сроки реализации: сентябрь 2017 – сентябрь 2018

**Этапы реализации проекта:**

1 этап – Аналитический.

2 этап – Практический.

3 этап – Основной.

4 этап – Заключительный.

**Цель проекта:** создание системы здоровьесбережения, основываясь на построении алгоритмов деятельности всех субъектов образовательного процесса МДОУ, которая обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка и формирование основ здорового образа жизни.

Проект предполагает объединить уже накопленный опыт педагогического коллектива по охране и укрепления здоровья детей, с использованием современных технологий здоровьесбережения, через призму комплексного подхода.

**Задачи проекта:**

1. скоординировать работу всех участников образовательного процесса /педагогов, медицинского персонала, администрации детского сада, родителей/ по снижению заболеваемости воспитанников и формированию основ здорового образа жизни
2. оптимизировать систему физкультурно – оздоровительной работы в МДОУ, за счет внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс
3. разработать методику использования системы работы по формированию у детей здоровьесберегающего поведения в специально созданных и жизненных ситуациях
4. разработать и адаптировать систему мониторинга комплексной оценки уровня знаний детей, профессиональных возможностей педагогов и педагогической просвещенности родителей
5. спроектировать модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня
6. активизировать взаимодействие учреждений дошкольного, общего и дополнительного образования с целью повышения интереса к спорту и здоровому образу жизни.

**Этапы и механизмы реализации проекта**

I этап – аналитический (сентябрь 2017)

**Цель:** анализ условий, которые созданы в МБДОУ, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения основной концепции проекта и направлений работы.

Информационно-аналитическая деятельность:

- анализ состояния здоровья детей

- анализ развития двигательных навыков детей

- оценка организационных и материально – технических условий МДОУ;

- формирование информационного банка данных по здоровому образу жизни (анализ психолого – педагогической и методической литературы по вопросам здоровьесбережения)

II этап – практический (октябрь 2017 г - декабрь 2018 г)

**Цель:** разработка системы работы по здоровьесбережению в МБДОУ - «За здоровьем в детский сад».

Планово-прогностическая деятельность:

 комплекс мероприятий, обеспечивающиих реализацию проекта:

- разработка системы единого здоровьесберегающего пространства в детском саду и семье для эффективной организации оздоровительной работы с дошкольниками;

- разработка системы по здоровьесбережению;

- разработка методических рекомендаций по использования Системы

/ педагогический инструментарий/;

- разработка системы мониторинга промежуточных и итоговых результатов реализации проекта.

III этап – основной (январь 2018 г – июнь 2018 г)

Цель: организация эффективной системы взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса.

Организационная деятельность:

- Обучение родителей эффективным технологиям в сфере здоровьесбережения и формирования стратегии здорового образа жизни

- разработка перспективных планов работы родителями

- подготовка методических материалов по обучению воспитанников и родителей современным подходам к сохранению здоровья;

- организация оперативного контроля использования системы работы по здоровьесбережению в совместной деятельности педагогов с детьми и самостоятельной деятельности детей.

IV этап – заключительный июль 2018 – август 2018 г

**Цель:** подвести итоги работы в проекте, проанализировать полученные результаты деятельности, определить перспективы на будущее.

Использование активных форм методической работы:

- тренинги, педагогический самоанализ деятельности педагогов, решение проблемных ситуаций

- мониторинг комплексной оценки уровня знаний детей, анкетирование педагогов, опрос родителей

- подведение итогов проекта.

Ресурсное обеспечение

- Методическая литература по данной тематике

- методический и практический материал для работы с детьми

- Использование Интернет - ресурсов

Наличие в ДОУ:

- методического кабинета

- физкультурного зала

- музыкального зала

- медицинского блока

-Центров двигательной активности в групповых помещениях

- Уголков релаксации

- Кабинет логопеда

Оборудование:

- Спортивное

- медицинское

-для проведения закаливающих и профилактических мероприятий

-для проведения коррекционно – оздоровительной работы

Имеющиеся ресурсы:

-компьютеры

-принтеры

-проекторы

-экраны

-фотоаппарат

**Предполагаемые результаты**:

- Повышение профессиональной компетентности педагогов: теоретический компонент, практический компонент; мотивационный компонент;

- создание алгоритмов работы по здоровьесбережению всех субъектов образовательного процесса ДОУ

- создание комплексной системы работы по здоровьесбережению в МБДОУ

- разработка методических рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий

- снижение заболеваемости детей на 10 %;

- разработка системы мониторинга

**Механизмы оценки результатов:** наблюдения, анкетирование, беседа с педагогами, самоанализ, педагогическая диагностика.

Дальнейшее развитие проекта. В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в ДОУ, по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

**Система работы по здоровьесбережению**

Модель оздоровления состоит из 3 блоков и решает весь комплекс задач оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных.

**Оздоровительные задачи:**

- обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств детей

- способствовать функциональному развитию органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)

- содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки

- закаливать детей, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), различные традиционные и современные методики;

- способствовать сохранению положительного психо-эмоционального состояния детей; обеспечить физическую готовность детей к школе.

**Образовательные задачи:**

- совершенствовать жизненно необходимые двигательные навыки (ходьба, бег, лазание, метание).

- развивать скоростные качества, координацию, выносливость

- формировать элементарные знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии, технике движений, правилам соревнований, спортивных игр.

**Развивающие задачи:**

- обеспечивать интеллектуальное, и физическое развитие дошкольников

- способствовать развитию воли, целеустремленности; формировать позитивные качества характера; способствовать эмоциональному развитию.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, желание ежедневно заниматься физическими упражнениями

- воспитывать эстетические потребности ребенка.

БЛОК 1 «Я умею быть здоровым»

**Цель:** создание условий для формирования представлений о здоровом образе жизни

**Задачи:**

1.формировать элементарные знания по анатомии, гигиене и физиологии человека, технике движений, правилам соревнований, о спорте и олимпийском движении

**Виды технологий:**

- Технологии обучения здоровому образу жизни

- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

**Разделы:**

«Что я знаю о себе»

- Какой я? (внешнее строение человека)

- Органы чувств (зрение, слух, вкус, обоняние) «В гостях у Мойдодыра»

- Чистота – залог здоровья

- Чтобы зубы были здоровыми;

- От простой воды и мыла у микробов гаснут силы (гигиена)

«ОБЖ»

- Самопомощь

- Человек и природа

«В здоровом теле - здоровый дух»

- Откуда берутся болезни

- Овощи и фрукты – полезные продукты;

-Золотые правила питания

Планирование детской деятельности:

В совместной деятельности педагога с детьми (НОД, деятельность в режимных моментах)

В самостоятельной детской деятельности

БЛОК 2 «Я желаю быть здоровым»

**Цель:** создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

**Задачи:**

1.Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств детей

2. способствовать функциональному развитию органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной)

3. содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки

4. организовать работу по оздоровлению: закаливание, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), профилактика с использованием различных традиционных и современных методик оздоровления

5. способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния детей

**Виды технологий:**

- медико-профилактические

- физкультурно-оздоровительные

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

- коррекционные технологии

**Планирование деятельности:**

В совместной деятельности педагога с детьми в режимных моментах

В самостоятельной детской деятельности

**Разделы:**

«Полезные привычки»

- личная гигиена (КГН и навыки самообслуживания)

- правильное питание

- режим дня;

- двигательная активность (физкультурные занятия и досуги, прогулка, утренняя гимнастика, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, динамический час)

**Оздоровление детей:**

- закаливание;

- профилактические мероприятия

Коррекционно – оздоровительная работа

- коррекционно – речевая деятельность

- Здоровьесберегающая среда

БЛОК 3 «Я научу семью быть здоровыми»

**Цель:** создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников для обеспечения полноценного развития ребенка.

**Виды технологий:**

- Родительские собрания и конференции

-Оформление информационных стендов

- Индивидуальные консультации

- Совместные мероприятия с детьми

**Здоровьесберегающие педагогические технологии в МДОУ**

 - Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно (все возрастные группы). Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр. Ответственные: инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели

- Пальчиковая гимнастика. С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно. Проводится в любой удобный отрезок времени. Ответственные: воспитатели, учителя-логопеды

- Дорожки здоровья. После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. Обучение правильной ходьбе, формирование правильной осанки. Ответственный: воспитатель

- Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп. Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога. Ответственные: воспитатели

- Дыхательная гимнастика. В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста

- Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.

- Игровой массаж. Ежедневно в режимных моментах и на занятиях.

- Гимнастика, корригирующая в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

- Физкультурные занятия. Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего возраста. Занятия проводятся в соответствии с ООД ДО. Ответственные: инструктор по физической культуре, воспитатели.

- Утренняя гимнастика. Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.

- Занятия по ОБЖ. Один раз в неделю в режимных процессах, «Уроки здоровья для дошкольников»

- Досуги и развлечения. Один раз в месяц в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы.

- Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.

- Ритмическая гимнастика. Два раза в неделю в физкультурном зале, подгруппа детей. Со средней группы Физкультурные праздники. Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.

- Песочная терапия. Используется в различных режимных моментах. Со среднего дошкольный возраста. Оздоравливаие психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО)

- Технология музыкального воздействия. Внесены в музыкальные занятия и в режимные моменты во второй половине дня. Старший дошкольный возраст. Используем спокойную классическую музыку звуки природы.

- Сказкотерапия. Два раза в месяц в совместной деятельности начиная со среднего дошкольного возраста. Использование методики О. А. Шорыгиной «Играем в сказку»

- Артикуляционная гимнастика. Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста. Цель – фонематическая грамотная речь без движений.

**Система оздоровительной работы в МБДОУ**

- Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, летний период года)

- Щадящий режим дня (в дни карантинов и повышенной заболеваемости)

- Режим дня «Каникулы»

- Индивидуальный режим дня

- Коррекция учебной нагрузки

**Физические упражнения:**

- утренняя гимнастика;

- физкультурно-оздоровительные занятия

- подвижные и динамические игры

- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)

- спортивные игры

- оздоровительный бег, ходьба

Гигиенические и водные процедуры:

- умывание

- мытье рук

- игры с водой

- обеспечение чистоты среды

Свето-воздушные ванны:

- проветривание помещений (в том числе сквозное)

- прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»);

- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

**Активный отдых:**

- развлечения, праздники, забавы, игры

- дни здоровья

- каникулы

Свето-цветотерапия:

- обеспечение светового режима

- цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса

Музыкотерапия:

- музсопровождение режимных моментов

- музоформление фона занятий

- музтеатральная деятельность

Аутотренинг и психогимнастика:

- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;

- игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия психологического напряжения

- коррекция поведения

Коррекционная деятельность:

- логопедические занятия

Пропаганда ЗОЖ

Список литературы:

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // "Дошкольное воспитание" №6, 2000

2. Алферова В. П. (ред.) Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991

3. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М. 1993

4. Амонашвили Ш. А., Алексин А. Г. и др. Педагогика здоровья. М., Педагогика, 1990

5. Богина Т. Л., Терехова И.Т. Режим дня в детском саду. М., Просвещение, 1995

6. Богина Т. Л. Здоровье - прежде всего. // "Дошкольное воспитание", 2004.