

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 15
г. КРОПОТКИН
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН



Проект

«По дороге к доброму здоровью»

Подготовили : воспитатели Гончаревская Н.Н.

Пачкова Ю.Е.

Содержание проекта.

1. Направления проекта. Актуальность.
Модель реализации концепции здоровьесбережения.
2. Цель. Использование технологий.
3. Задачи.
4. Принципы проекта.
5. Участники процесса.
6. Целевая группа.
7. Направленность развития деятельности.
8. Тип проекта.
9. Продолжительность.
10. Результат.
11. Этапы работы (*содержание работы*)
12. План мероприятий по оздоровлению детей в ДОО

Дорога к доброму здоровью



1. Направления проекта:

- Экспериментально- проектное
- Мониторинг здорового образа жизни
- Методическое сопровождение
- Практическое (трансляция опыта)



Актуальность.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей. Основная цель – снижение заболеваемости. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения ребенком всеми умениями и навыками, которые ему прививаются дома, в детском саду и которые ему необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо сформировать у ребенка разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольника. Она зависит от организации его физического развития, от уровня подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения). Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс.

Здоровье детей - главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально- экономического развития общества.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

Слово «здоровье», пожалуй, самое частое в повседневном общении людей. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и т.д. Правильное понимание здоровья человека даёт представление о его социально-биологической сущности.

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является **среда**, в которой он растет и развивается. Поэтому воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма. Дошкольная образовательная организация имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Усилия работников ДОО направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни.



Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий в ДОО. Ознакомившись с картами здоровья, я провела диагностику исходного уровня развития детей. В процессе диагностики я использовала: метод наблюдений, беседы, дидактические игры, тестовые задания, подобранные по возрасту.

Изучив полученные результаты, я наметила план дальнейшей работы

2.Цель:

1. Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здорового сбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. Организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.
3. Повысить эффективность здоровьесберегающей деятельности в ДОО путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей эффективные технологии развития и оздоровления.

Я создала у себя в группе такую здоровьесберегающую среду, которая обеспечивает воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, формирует у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учит использовать их в повседневной жизни. Умело использую в работе с детьми здоровьесберегающие технологии, которые помогают в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры

личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

Всю свою педагогическую деятельность я строю в соответствии с психофизическими особенностями каждого ребенка, что позволяет осуществлять контроль за здоровьем детей и полнее раскрыть их творческий потенциал.

3. Задачи проекта	
1.	Просветительная работа по формированию ЗОЖ воспитанников
2.	Создание здоровьесберегающего образовательного процесса
3.	Повышение сопротивляемости и защитных свойств организма, создание условий для организации закаливания детей
4.	Создание условий для организации двигательной активности детей, совершенствование физического развития
5.	Обеспечение эмоционального настроения детей
6.	Своевременная диагностика эффективности здоровьесберегающей деятельности
7.	Охрана и укрепление здоровья дошкольников, предупреждение травматизма
8.	Подготовка ребенка к жизни в современном обществе
9.	Взаимодействие с семьей воспитанников и иными участниками образовательного процесса (<i>специалистами ДОО</i>)



4. Принципы проекта

Принцип гуманизации: Деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроения ребенка.

Принцип разностороннего развития личности: Активизация мыслительной деятельности, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения.

Принцип индивидуальности: Обеспечение ЗОЖ ребенка с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки.

Принцип цикличности и систематичности: Постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности ребенка.

Принцип оздоровительный: Обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности.

5. Участники процесса: дети, воспитатели группы, родители, специалисты.

Роль инструктора ФК в реализации здоровьесберегающих технологий.

Создание условий для формирования адаптивного поведения ребенка и осознанной потребности в занятиях физической культурой	- Разработка плана взаимодействия специалистов ДОО в культурно-досуговой деятельности	Систематизация методов и приемов, направленных на физическое развитие и оздоровление ребенка в рамках личностно ориентированного подхода	Ориентация на совокупный продукт деятельности семьи и ДОО в направлении физического развития и оздоровления ребенка
--	---	--	---

Роль музыкального руководителя в реализации здоровьесберегающих технологий.

Музыкальное сопровождение режимных моментов, способствующее как активизации, так и успокоению центральной нервной системы ребенка (на занятиях изобразительности, художественно – конструктивной деятельности, трудовой деятельности, во время приёма детей, в летний период во время прогулки).	Совместная музыкальная деятельность воспитателя и детей в группе, основанная на здоровьесформирующих принципах. Совместная музыкальная деятельность родителей и детей в ДОО (досуги, викторины, развлечения, праздники).	Использование антистрессовой пластической гимнастики на музыкальных , физкультурных и физминутках на занятиях в детском саду. Музыкальная терапия. Минуты шалости (танцы между занятиями)
---	--	--

6. Целевая группа: дети, родители

	Направление работы	Деятельность
1.	Информационно – аналитическое	выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с её членами, для согласования воспитательных воздействий на детей

2.	Познавательное направление	это обогащение родителей знаниями в вопросах оздоровления, закаливания и профилактики болезней детей дошкольного возраста
3.	Наглядно – информационное	Пропагандирование оздоровительных технологий, методик
4.	Досуговое направление	реализация полученной информации в совместных мероприятиях

8. Тип проекта: информационно-практический

9. Продолжительность – один учебный год.

10. Ожидаемые результаты	
1.	-снижение случаев заболеваемости каждым ребёнком;
2.	-с удовольствием выполнять различные движения на открытом воздухе в любую погоду; (потребность в движении)
3.	-повышение уровня физической подготовленности; (прирост физических качеств)
4.	-самостоятельно организовывать несложные подвижные игры, используя свой двигательный опыт.
5.	-организация уголка для физического развития детей, индивидуальной работы по рекомендациям врача.
6.	-проведение дней здоровья, родительских собраний.



11. Этапы работы (содержание работы):

этапы проекта	деятельность педагога	деятельность детей
1 этап подготовительный	- Формулирует проблему (цель). - Выбор группы участников. - При постановке цели определяется и продукт	- Вживание в ЗОЖ. - Принятие

выбор цели проекта	проекта. - Вводит в игровую ситуацию. - Формулирует задачу. - Анализ проблемы, определение источников информации. - Выбор критериев оценки результатов	задачи. - Дополнение задач проекта.
2 этап организационный разработка проекта	- Сбор и уточнение информации по теме. - Помогает в решении задачи. - Планирование деятельности. - Организация деятельности.	- Объединение детей в рабочие группы.
3 этап Практический выполнение проекта	- Практическая помощь. - Выполняется практическая часть проекта.	- Формирование специфических знаний, умений и навыков.
4 этап итоговый подведение итогов	- Анализ выполнения проекта, достигнутых результатов - Подготовка к презентации. - Презентация. - Проводится "разбор полетов", оценка результатов.	- Представление продукта деятельности.

12. План мероприятий по оздоровлению детей в ДОО:

1. Провести родительские собрание на тему: «Участвуем в проекте «Дорога к доброму здоровью», «В здоровом теле – здоровый дух» (приложения № 1).
2. Беседы с детьми по темам о здоровье. (приложения №7).
3. Провести с детьми «День здоровья» (приложение № 4).
4. Провести досуг с детьми «Веселые эстафеты», «Мы сильные, мы дружные» (приложение № 5).
5. Провести спортивный праздник «Всей семьей на старт» (приложение № 2).
6. Провести анкетирование среди родителей:
«Определение уровня знаний о здоровом образе жизни» и
«Оценка деятельности ДОО в рамках физического развития детей» (приложение № 3).
7. Составить перспективное планирование форм работы с родителями по здоровому образу жизни.

8. Оформить альбом «Виды спорта».
9. Оформить выставку стенгазет «Здоровый образ жизни».
10. Выставка рисунков детей «Виды спорта», «Витамины наши друзья», «Зимние забавы», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Футбол».

Перспективное планирование форм работы с родителями по охране и здоровью детей.

Месяцы	Форма работы	Темы
Сентябрь	Беседа Статья Родительское собрание	«Режим дня в детском саду и дома». «Вода – друг человека». «Участвуем в проекте «Дорога к доброму здоровью».
Октябрь	Лекция Консультация	«Полезность закаливания в детском саду». « Как сохранить и укрепить здоровье ребенка ».
Ноябрь	Беседа Статья Родительское собрание	«О пользе прогулок». «Плоскостопие». «В здоровом теле – здоровый дух». Выставка рисунков: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
Декабрь	Анкетирование Статья	«Определение уровня знаний о здоровом образе жизни». «Симптомы и лечение ОРВИ». Выставка рисунков: «Зимние забавы»
Январь	Дискуссия Статья	«Какими средствами лечить ребенка?» «Гуляем в морозную погоду».
Февраль	Беседа Круглый стол Досуг с родителями	«Формирование правильной осанки». «Чай на травах» - народные рецепты. «Всей семьей на старт».
Март	Беседа Статья	«Зрение, как его сберечь». «Профилактика гриппа».

		Выставка рисунков: «Витамины наши друзья»
Апрель	Консультация Статья	«Спорт – в жизни ребенка». «Сезонная одежда на прогулку».
Май	Лекция Консультация	«Ухо, горло, нос». «Физическое воспитание ребенка в семье». Выставка рисунков: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
Июнь	Экскурсия в парк Статья	«Поход на природу». «Профилактика травматизма».
Июль	Беседа Статья	«Спортивный уголок дома». «Как и когда собирать лекарственные травы».
Август	Лекция Семинар-практикум	«Двигательная активность детей». «Как сохранить зрение ребенка?»

Перспективное планирование форм работы с детьми.

Месяц	Формы работы	Тема
Сентябрь	Беседа Беседа Д/игра Досуг	«Путешествие в страну здоровья». «Дорога к доброму здоровью». «Если я сделаю так...», «На кого я похож». «Поступаем в школу Мишки-Топтыжки».
Октябрь	Беседа Беседа Д/игра	«С утра до вечера». «Ребенок и здоровье». «Садовник», «Назови правильно».
Ноябрь	Беседа Беседа Д/игра Выставка	«Витамины укрепляют организм». « Будем стройные и красивые». «Что было бы, если бы...» , «Подбери одежду по временам года». «Витамины – наши друзья».

	рисунков	
Декабрь	Беседа Беседа Д/игра	«Красота тела и души». «Сердце и его работа». «Светофор здоровья», « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
Январь	Беседа Беседа Д/игра Выставка рисунков	«Поход по стране здоровья». «Витамины и их значение в жизни человека». «Полезная и вредная еда», «Назови спортсмена». «Зимние забавы».
Февраль	Беседа Беседа Д/игра Досуг	« Очищение души» (в технике сказкотерапии). «Витамины и здоровый организм». «Где спрятались витамины?», «Что сначала – что потом?» (режим дня). «День здоровья».
Март	Беседа Беседа Д/игра Альбом	«Смотри, во все глаза». «Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью?» «Скорая помощь», «Умею – не умею». «Виды спорта» .
Апрель	Беседа Беседа Д/игра Досуг	«Неболейка». «Врачи – наши помощники». «Почему заболели ребята», «Как нужно ухаживать за собой». «Веселые эстафеты».
Май	Беседа Беседа Д/игра	«Лекарственные растения». «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» «Составляем меню», «Наши помощники» .
Июнь	Беседа Беседа Д/игра	«Витамины-защитники моего здоровья». «Мы стремимся иметь здоровые глаза». «Путешествие в страну здоровья», «Пищевое

	Досуг	лото». «Мы сильные, мы дружные».
Июль	Беседа Беседа Д/игра Выставка рисунков	«Тело человека» . «Личная гигиена». «Чтобы кожа была здоровой», «Правила гигиены». «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
Август	Беседа Беседа Д/игра Выставку рисунков	«Как я буду заботиться о своем здоровье» . «Здоровый образ жизни». «Если сделаю так», «К нам пришел Незнайка». «Виды спорта».

Этот проект имеет здоровьесберегающую направленность.

Используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.

<i>№ п/п</i>	<i>Перечень технологий</i>	<i>Краткая аннотация</i>
1	Самомассаж	Воздействие на биологические точки с помощью круговых движений подушечек пальцев. Массаж ушных раковин, кистей рук, рефлексогенных зон стопы.
2	Массаж биологически активных точек	Пальцевой точечный массаж биологически активных зон кожи.
3	Загадки-шутки	Способствуют переключению с одного вида деятельности на другой.

4	Аромотерапия	Использование эфирных масел пихты, лаванды, апельсина.
5	Пальчиковая гимнастика	Игры с участием рук и пальцев поддерживают мозговые системы в оптимальном состоянии, улучшают память, устраняют эмоциональное напряжение, нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, развивают координацию движений.
6	Психогимнастика	Курс специальных занятий, этюды игр, упражнений, направленных на развитие различных сторон психики ребенка.
7	Пластические этюды	Позволяют расслабиться, снять эмоциональное напряжение.
8	Дыхательная гимнастика	Позволяют расслабиться, улучшает кровообращение организма.
9	Имитационные упражнения	Развивают воображение, снимают напряжение.
10	Су-Джоки	Положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу, снимают напряжение и усталость.
11	Использование разных динамических пауз	Для снятия эмоционального напряжения
12	Минутки радости	Для снятия психо-эмоционального напряжения.
13	Тренажер со зрительными метками (геометрические зрительные траектории), симметрические рисунки	Для активизации организма, снятие зрительного напряжения.
14	Музыкальные переменки	Для снятия эмоционального напряжения
15	Музыкальные переменки	Для эмоционального настроения, расслабления после занятия
16	Использование рече-двигательного компонента. Детское хоровое пение	Народные песни, попевки, стихи-миниатюры.
17	Фитонцидотерапию	Использование чеснока, лука.

18	Медвежьи покачивания	Расслабляют позвоночник, мышцы шеи.
19	Зрительная гимнастика	Для снятия эмоционального напряжения
20	Кинизиология	Для развития обоих полушарий головного мозга

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОРГАНИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

<i>НАЧАЛО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>СЕРЕДИНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>	<i>КОНЕЦ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>
<p>Массаж биологических точек</p> <p>Растирание пальцев рук</p> <p>Растирание ушных раковин</p> <p>(хорошо повышает работу головного мозга)</p>	<p>Тренаж со зрительными метками</p> <p>(для активизации организма, снятия зрительного утомления)</p> <p>малышам – яркие игрушки</p>	<p>Использование элементов музо и цветотерапии</p> <p>(для эмоционального настроения, расслабления после занятия)</p>
<p>Симметричные рисунки</p> <p>(улучшают зрительно-моторную координацию)</p> <p>Дети рисуют в воздухе обеими руками и следят глазами</p>	<p>старшим – цифры, буквы, геометрические фигуры</p>	<p>Имитационные упражнения</p> <p>(Развивают воображение, снимают напряжение)</p>
<p>Элементы психогимнастики</p> <p>(«Улыбнись», «Дружба», «Передай настроение»)</p>	<p>Пальчиковый игротренинг</p> <p>(для развития мелкой моторики)</p>	<p>Загадки – шутки</p> <p>(способствуют переключению с одного вида деятельности на другой)</p>
<p>Упражнение «живые горчичники»</p> <p>(способствует сопереживанию, успокаиванию)</p>	<p>Пальчиковый игротренинг</p> <p>(для развития мелкой моторики)</p>	<p>Музыкальные переменки</p> <p>(для снятия эмоционального напряжения)</p>
<p>Использование речедвигательного</p>	<p>Использование различных</p>	<p>Пластические этюды</p>

компонента (попевки, стихи-миниаютюры)	динамических пауз: сидя, стоя, и в движении	(позволяют расслабиться, снять эмоциональное напряжение)
Качание головой (улучшает мыслительную деятельность)	Медвежий покачивания (Расслабляют позвоночник, мышцы шеи)	Дыхательные упражнения (рисование струей воздуха) позволяют расслабиться, улучшает кровоснабжение организма

Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, я способствую сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.

Работу в данном направлении непрерывно продолжаю, расширяю и углубляю, и она дает неплохие результаты.

Используемая литература.

1. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ.-М: Айрис-Пресс, 2008-144с.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80с.
4. Береснёва, З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш». М. Творческий Центр Сфера, 2005г.- 31с.
5. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-здоровительной работы с дошкольниками. Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. - 112с.
6. Лазарев М.Л. Здравствуй!: дошкольная подготовка: - М: Мнемозина, 2007.- 279с.
7. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках.- М.:Просвещение.-1999.- 221с.
8. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2005. - №4. - С.61-65.
9. Яковлева Т.С. Здоровьеобеспечивающие технологии воспитания в детском саду, - М., Школьная пресса, 2007 г.-136с.
10. Гаврючина. Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие.М.: Сфера, 2012.-160 с.
11. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ / Авт.- сост. А.К. Сундукова, Г.Н. Калайтанова, Е.В. Майгурова. – М.: АРКТИ,2008. – С.49-50.

12. Онишина, В.В. Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками – Режим доступа: Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=3CevPbH-khI> – Загл. с экрана.
13. Л. И. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 5-6 лет» Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2019г.
14. Л. И. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду с детьми 6-7 лет» Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2019г.