

Проект

Здоровьесберегающие технологии

Тип проекта: информационно - ориентировочный

Проблема проекта: Активизировать совместную работу воспитателей и родителей по формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; Создать единое воспитательное условие, которое станет возможностью для выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Цель проекта: Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, снизить заболеваемость, активизировать родителей, повысить уровень знаний и опыт о здоровом образе жизни детей, наладить дружеские и партнерские отношения воспитатели семья и ДОО.

Задачи проекта:

- Создание системы здоровьесбережения на основе деятельности всех субъектов образовательного процесса ДОО, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка и формирование основ здорового образа жизни.
- Вести здоровый образ жизни учиться быть здоровым; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию; заинтересовать родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его.

Актуальность проекта.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизни радости, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В. А. Сухомлинский.

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы педагога с детьми и их родителями, по физическому воспитанию и оздоровлению, с использованием здоровьесберегающих технологий, т.е. новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом внедрить здоровьесберегающие технологии в условиях детского сада? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Сегодня эти вопросы волнуют каждое дошкольное

учреждение. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В нашей группе разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

"Здоровье".

Приложения

Основные направления программы:

Разделы:

- **«Что я знаю о себе»**
 - Вот я какой! (внешнее строение человека) – сентябрь;
 - Органы чувств (зрение, слух, вкус, обоняние) – октябрь;
- **«В гостях у Мойдодыра»**
 - Чистота – залог здоровья - ноябрь;
 - Чтобы зубы были здоровыми - декабрь;
 - От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена)
- **«Безопасность»**
 - Помоги себе сам - январь;
 - Человек и природа – март – май;
- **«В здоровом теле - здоровый дух»**
 - Откуда берутся болезни - февраль;
 - Овощи и фрукты – полезные продукты – март;
 - Золотые правила питания – апрель;
 - Спорт и олимпийское движение – январь, февраль
- **«Полезные привычки»**
 - личная гигиена (КГН и навыки самообслуживания);
 - правильное питание;
 - режим дня;

-двигательная активность (физкультурные занятия и досуги, прогулка, утренняя гимнастика, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика побудки, динамический час,)

- **Оздоровление детей**

- закаливание;

- профилактические мероприятия

- **Здоровьесберегающая среда**

«Я научу маму и папу быть здоровым»

**Комплекс мероприятий, обеспечивающие реализацию проекта:
СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

№ п/ п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим	
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамичные игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие) - спортивные игры - глазной гимнастический комплекс	
3.	Гимнастическ е и водные процедуры	- умывание - мытье рук - полоскание горла - игры с водой - обеспечение чистоты среды - полоскание полости рта после еды	
4.	Свето- воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное) - сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе (в том числе комнатные)	

		- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	
5.	Активный отдых	- развлечение, праздники - игры-забавы - дни здоровья	
6.	Диетотерапия	- рационное питание - диета, обогащенная фруктами, овощами - сок	
7.	Светотерапия	- обеспечение светового режима	
8.	Музыкальная терапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - музыкальное оформление фона занятий - музыкальная театральная деятельность - хоровое пение (в том числе звуковое)	
9.	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний - коррекция поведения	
10	Специальное закаливание	- босохождение - солевая дорожка - закаливание водой - обширное умывание - дыхательная гимнастика - самомассаж кистей рук и ушных раковин	
11	Стимулирующая терапия	- адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)	
12	Пропаганда ЗОЖ работа с родителями и общественностью	- периодическая печать - ШДН - консультирование родителей и персонала	

Оздоровительная система в режиме дня.

Утренняя гимнастика:

1 часть:

- Дыхательная гимнастика;
- Дыхательная и звуковая гимнастика
- антистрессовый массаж

Физкультминутки на занятиях:

- Дыхательные упражнения
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Динамические паузы
- Упражнения на развитие мелкой моторики
- Артикуляционная гимнастика
- Игровой самомассаж
- Гимнастика пробуждения
- Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, профилактика осанки).

Выводы:

1. Содержание нашей работы составляет процесс сохранения и укрепления здоровья детей, а также формирования знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения. Результатом эффективной работы педагогического коллектива является снижение заболеваемости детей.
2. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.
3. Выявлена физическая активность детей, умение разрешать реальные педагогические проблемы;
4. Создается атмосфера благоприятного социально-психологического микроклимата индивидуально для каждого ребенка;
5. Формируются взаимоотношения семьи и детского сада по воспитанию детей дошкольного возраста.