

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 68»

Рунова Наталья Николаевна  
Рунова Наталья Николаевна  
Я являюсь автором  
этого документа

ПРОЕКТ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

# «ЗДОРОВЕЙ-КА»



г. Краснодар  
2023 г.

## **Содержание:**

1. Паспорт проекта
  2. Пояснительная записка к проекту
    - 2.1. Актуальность выбранной темы
    - 2.2. Цель проекта
    - 2.3. Задачи проекта
    - 2.4. Концепция проекта
  3. Содержание проекта
    - 3.1. Ресурсное обеспечение проекта
    - 3.2. Этапы, сроки реализации проекта
    - 3.3. План реализации проекта по этапам
    - 3.4. Здоровьесберегающие технологии, используемые в проекте
    - 3.5. Мероприятия для пропаганды ЗОЖ, используемые в проекте
    - 3.6. Предполагаемые результаты освоения проекта.
  4. Контроль исполнения проекта
- Список используемой литературы

## 1. Паспорт проекта

1	<b>Название проекта</b>	ЗДОРОВЕЙ-КА
2	<b>Вид проект</b>	Практико-ориентированный
3	<b>Разработчики проекта</b>	Творческая группа педагогов
4	<b>Субъекты проекта</b>	воспитанники дошкольной образовательной организации (от 3 до 7 лет); семьи воспитанников; педагогический коллектив.
5	<b>Сроки реализации проекта</b>	Долгосрочный, 1 год
6	<b>Основания для разработки проекта</b>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155.</p> <p>Профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н.</p> <p>ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 г. № 323.</p> <p>СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»</p> <p>СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p>
7	<b>Назначение проекта:</b>	Проект направлен на становление ценностного отношения детей к здоровому и безопасному образу

		жизни; определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации; раскрывает эффективные формы комплексного взаимодействия образовательной организации и семьи по формированию культуры здорового образа жизни воспитанников.
8	<b>Цель проекта</b>	Построение инновационной модели образовательного пространства ДОО, обеспечивающей развитие культуры здорового и безопасного образа жизни детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.
9	<b>Задачи проекта</b>	<p>1. Разработать план действий ДОО, направленный на организацию личностно-ориентированного здоровьесберегающего педагогического процесса на основе интеграции деятельности субъектов образовательного пространства.</p> <p>2. Осуществить выбор и внедрение новых здоровьесберегающих технологий в практику работы с учетом особенностей ДОО.</p> <p>3. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников ценностей здоровья и здорового образа жизни с учетом направлений развития детей в различных видах деятельности в соответствии с ФГОС ДО, а также с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>4. Повысить уровень профессионального мастерства педагогов по вопросам здоровьесбережения.</p> <p>5. Создать современную предметно-пространственную среду, способствующую внедрению здоровьесберегающих технологий в практику работы ДОО.</p> <p>6. Разработать цикл методических рекомендаций и практико-ориентированных мероприятий по взаимодействию ОО и семьи в вопросах формирования культуры безопасного и здорового образа жизни.</p> <p>7. Оценить и дать анализ развивающих,</p>

		профилактических и оздоровительных эффектов используемых технологий.
<b>10</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>1. Сформировано понимание ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей и их родителей. Овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.</p> <p>2. Оптимизирована оздоровительная деятельность в ДОО в соответствии со специфическими образовательными потребностями детей с ОВЗ (группы для детей с ТНР), с использованием современных здоровьесберегающих технологий.</p> <p>3. Создана содержательно насыщенная, полифункциональная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, обеспечивающая оптимальную двигательную активность детей.</p> <p>4. Сформированы профессиональные компетенции педагогов ДОО для реализации комплексного подхода по проблеме здоровьесбережения.</p> <p>5. Обеспечена психолого-педагогическая поддержка семьи и повышена компетентность родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.</p>
<b>11</b>	<b>Объект проекта</b>	МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 68»

## **2. Пояснительная записка к проекту.**

### **2.1. Актуальность выбранной темы.**

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Поэтому здоровьесбережение и здоровьесокрепление является приоритетным направлением дошкольного воспитания. Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребёнка, успешность его социализации.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет

интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников за последних три года, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОО было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни.

Основной идеей проекта является объединение коллектива педагогов, детей, родителей в создании, разработке, распространении опыта применения здоровьесберегающих технологий. Следует отметить, что успешность данного проекта зависит от системного подхода образовательного учреждения к решению данной проблемы.

Педагоги должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путём создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка. Достигнуть положительного результата можно лишь объединив усилия педагогов и семьи. Педагоги призваны помочь родителям в формировании основ гигиенической культуры, развития двигательной активности, создании спокойной, доброжелательной обстановки, чуткого отношения к детям со стороны взрослых.

## **2.2 Цель проекта.**

Построение инновационной модели образовательного пространства ДОО, обеспечивающей развитие культуры здорового и безопасного образа жизни детей дошкольного возраста.

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

## **2.3. Задачи проекта.**

- Разработать план действий ДОО, направленный на организацию лично ориентированного здоровьесберегающего педагогического

процесса на основе интеграции деятельности субъектов образовательного пространства (администрации, педагогов, медицинских работников, семьи, социума);

- Осуществить выбор и внедрение новых здоровьесберегающих технологий в практику работы с учетом особенностей ДОО.

- Повысить уровень профессионального мастерства педагогов по вопросам здоровьесбережения;

- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников ценностей здоровья и здорового образа жизни с учетом направлений развития детей в различных видах деятельности в соответствии с ФГОС ДО, а также с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

- Разработать и адаптировать систему мониторинга комплексной оценки уровня знаний детей, профессиональных возможностей педагогов и педагогической просвещенности родителей;

- Разработать цикл методических рекомендаций и практико-ориентированных мероприятий по взаимодействию ДОО и семьи в вопросах формирования культуры безопасного и здорового образа жизни;

- Создать современную предметно-пространственную среду, способствующую внедрению здоровьесберегающих технологий в практику работы ОО.

- Оценить и дать анализ развивающих, профилактических и оздоровительных эффектов используемых технологий.

## **2.4. Концепция проекта.**

В последние годы при обучении детей особое внимание уделяется применению в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий. Под ними понимается «система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития психического и физического здоровья всех субъектов образования, с одной стороны, и методы, которые направлены на формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни, с другой».

### **Принципы реализации проекта:**

- принцип активности и сознательности – реализуется через участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по формированию здорового образа жизни;

- принципы научной обоснованности и практической применимости - используются парциальные программы, имеющие научное обоснование и коррекционную направленность;

- принцип комплексности и единства задач образовательного процесса и здоровьесбережения - при планировании комплексной работы по физическому развитию формулируются 4 группы задач: воспитательные, развивающие, обучающие, коррекционные; использование индивидуально-ориентированных форм образовательной работы для решения комплексных задач здоровьесбережения;

- принцип интеграции образовательных областей – реализуется через включение содержания и задач по здоровьесбережению в психолого-педагогический процесс;

- принцип системности – отражается в непрерывности и поэтапности данного долгосрочного проекта по ЗОЖ.

### **3. Содержание проекта**

#### **3.1. Ресурсное обеспечение проекта**

##### **Нормативно – правовое**

Федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОО:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Минздрава России от 30.06.92 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;

- Приказ Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»;

- Приказ Минздрава России от N 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов»;

- Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях,



максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 68».

#### **Научно – методическое:**

- методическая литература по данной тематике
- методический и практический материал для работы с детьми
- использование Интернет-ресурсов на здоровьесберегающую тематику
- мультимедийные пособия

#### **Кадровое:**

- педагогические работники (воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, учителя-логопеды, музыкальный руководитель);
- медицинский персонал (врач-педиатр, медсестра).

#### **Информационное:**

Информационное обеспечение проекта предполагает:

- проведение собраний всех структурных элементов системы управления здоровьесберегающей деятельностью.
- распространение информации для родителей о здоровьесберегающих технологиях посредством сайта, информационных стендов, памяток, буклетов.
- проведение мониторинга удовлетворенности родителей посредством опроса в форме анкетирования

#### **Материально-технические ресурсы:**

- физкультурно-музыкальный зал оснащен современным спортивным инвентарем (гимнастические стенки, индивидуальные коврики, фитболы, батут, различный инвентарь для общеразвивающих упражнений, мячи массажеры, мягкие модули, дуги, тоннели, балансиры и т. д.) и нестандартным оборудованием (дорожки «Здоровья», различный инвентарь для дыхательных упражнений, оборудование для релаксационной-расслабляющей терапии); а также имеется оборудование для музыка- и арттерапии (традиционные музыкальные инструменты, множество нетрадиционных инструментов из бросового материала, куклы для кукольного и пальчикового театра);
- во всех группах оборудованы центры двигательной активности, имеются рециркуляторы бактерицидные;
- дидактический материал и пособия по ОБЖ и ЗОЖ (игры, плакаты, наглядно-демонстрационные пособия);
- медицинский блок;

- на спортивной площадке имеются беговые дорожки, гимнастические стенки, турники, прыжковая яма, волейбольная и футбольная площадки, баскетбольные кольца, лабиринты, экологическая тропа;
- групповые участки оборудованы спортивным выносным и стационарным инвентарем;
- имеются кабинеты учителей-логопедов, педагога-психолога;
- уголки релаксации и любования, организованы совместными усилиями педагогов, детей и родителей;
- мультимедийное оборудование.

### **3.2. Сроки реализации проекта**

#### **I этап – аналитический (сентябрь 2022)**

Цель: анализ условий, созданных в ДОО, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения основной концепции проекта и направлений работы.

На этом этапе планируется - информационно-аналитическая деятельность:

- анализ состоянию здоровья детей;
- анализ развития двигательных навыков детей;
- оценка организационных и материально – технических условий ДОО;
- формирование информационного банка данных по здоровому образу жизни (анализ психолого – педагогической и методической литературы по вопросам здоровьесбережения);
- организация работы по выявлению проблем и прогнозированию результатов работы.

#### **II этап – подготовительный (октябрь 2022)**

Цель: разработка системы работы по здоровьесбережению в МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №68».

Этот этап предполагает - плано-прогностическую деятельность:

- комплекс мероприятий, обеспечивающие 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 (педагогический инструментарий);

- разработка системы мониторинга промежуточных и итоговых результатов реализации проекта.
- разработка перспективных планов работы с педагогами и родителями;
- подготовка цикла тематических мероприятий

### **III этап – практический (ноябрь 2022 – июль 2023 г)**

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

Этот этап предполагает:

#### **1) Организационная деятельность:**

- обучение педагогов и родителей эффективным технологиям в сфере здоровьесбережения и формирования стратегии здорового образа жизни;
- подготовка методических материалов по обучению воспитанников и родителей современным подходам к сохранению здоровья;
- проведение цикла тематических мероприятий;
- организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам физического развития детей и их познавательных способностей
- организация оперативного контроля использования системы работы по здоровьесбережению в совместной деятельности педагогов с детьми и самостоятельной деятельности детей.

#### **2) Регулятивно-коррекционная деятельность:**

- по внедрению проекта и использованию здоровьесберегающих технологий;
- по отслеживанию промежуточных результатов и по необходимости корректировки работы по реализации проекта.

### **IV этап – заключительный (август 2023 г)**

Цель: подвести итоги работы по реализации проекта, проанализировать полученные результаты деятельности, определить перспективы на будущее.

На завершающем этапе осуществляется использование активных форм методической работы:

- тренинги, педагогический самоанализ деятельности педагогов, решение проблемных ситуаций;
- педагогические наблюдения за детьми с целью индивидуализации их развития, анкетирование педагогов, опрос родителей;
- подведение итогов проекта.

### 3.3. План реализации проекта по этапам

этапы	Деятельность педагогов	Деятельность детей	Деятельность родителей	Результат этапа
<b>Аналитический</b>	<p>Проведение комплексного мониторинга состояния здоровья воспитанников.</p> <p>Диагностика состояния здоровья воспитанников ОО медицинскими работниками.</p> <p>Мониторинг имеющегося оборудования по физическому развитию администрацией ОО.</p> <p>Тестирование сотрудников для выявления уровня владения современными технологиями ЗОЖ.</p> <p>Анкетирование родителей.</p> <p>Анализ УМК (учебно-методический комплекс) по вопросам здоровьесбережения</p> <p>Оценка организационных условий и ресурсного обеспечения ДОО.</p>	<p>Формулируют проблему: «Что мы знаем о своем здоровье?» через свободное общение с педагогами, игровые ситуации, рассматривание и обсуждение видеофильмов, мультимедийных презентаций, фотографий, альбомов.</p>	<p>Заполнение анкет по вопросам формирования ЗОЖ в семье.</p>	<p>Создание мониторинга по результатам анализа, для дальнейшей работы.</p> <p>Создание методических рекомендаций для дальнейшей работы.</p> <p>Устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;</p> <p>Совершенствование материально-технической базы ДОО, способствующей укреплению здоровья;</p> <p>Анализ комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья воспитанников;</p>

<b>Подготовительный</b>	<p>Разработка системы единого здоровьесберегающего пространства в детском саду и семье для эффективной организации оздоровительной работы с дошкольниками;</p> <p>Разработка системы по здоровьесбережению;</p> <p>Разработка методических рекомендаций и консультаций;</p> <p>Разработка системы мониторинга промежуточных и итоговых результатов реализации проекта.</p> <p>Разработка перспективных планов работы с педагогами и родителями;</p> <p>Подготовка цикла тематических мероприятий;</p>	<p>Подбор наглядного материала и выявление знаний по проблеме ЗОЖ совместно со взрослыми;</p> <p>Привлечение воспитанников к изготовлению пособий для ЗОЖ и ОБЖ;</p>	<p>Обсуждение инновационных технологий по ЗОЖ на родительских собраниях;</p> <p>Популяризация имеющегося семейного опыта по укреплению здоровья детей;</p>	<p>Сформулированы цели и задачи проекта, этапы его реализации. Выбраны современные и эффективные здоровьесберегающие технологии.</p> <p>Разработка Модели системы работы по здоровьесбережению в ДОО «ЗДОРОВЕЙ-КА!»;</p> <p>Создание комплекса мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития</p> <p>Планирование оздоровительной системы в режиме дня</p> <p>Усовершенствование структуры двигательного режима за счет использования традиционных и инновационных форм работы;</p>
-------------------------	---	--	--	--

**Практический**

<p>Создание условий для поддержания творческой работы педагогов ОО. Улучшение состояния предметно-пространственной среды за счет полифункционального, доступного и безопасного нового спортивного и оздоровительного оборудования. Проведение консультаций для родителей по вопросам здоровьесбережения. Повышают уровень валеологических знаний и умений в процессе проектной деятельности при поддержке педагогов и родителей. Овладевают основами ритмопластики, артикуляционной и дыхательной гимнастики. Выбирают и проводят адекватные закаливающие процедуры с учетом рекомендаций педиатра. Участвуют в мастер-классах и практикумах по обучению приемам по вопросам здоровьесбережения. Систематическое проведение для детей ОД по физическому развитию с учетом состояния здоровья. Активное и творческое участие педагогов в мероприятиях различного уровня по вопросам ЗОЖ. Повышение практико-ориентированной компетентности педагогов в сфере здоровья. Выполнение плана оздоровительной работы в летний период. Реализация плана работы с родителями по изучаемой проблеме. Внедрение системы закаливающих мероприятий с учетом мнения педиатра. Введение в ОД и воспитательно-образовательный процесс специалистами и педагогами здоровьесберегающих технологий в соответствии с индивидуальными программами развития воспитанников. Проведение досуговых мероприятий по темам ЗОЖ и ОБЖ. Проведение бесед, дидактических игр, чтение художественной литературы, просмотр мультимедийных презентаций, выполнение заданий с использованием ИКТ. Постоянный мониторинг состояния психофизического здоровья воспитанников.</p>	<p>Получают знания по сохранению и укреплению здоровья; развитие двигательных навыков; активизация познавательных интересов; развитие волевых качеств: упорства, стремления побеждать, умения проигрывать. Осваивают зрительную и артикуляционную гимнастику, самомассаж кистей и пальцев рук с массажными шариками по системе Су-Джок, под руководством специалистов. Совершенствуют технику выполнения дыхательной, корригирующей коррекционно-оздоровительной, бодрящей гимнастики. Осваивают под руководством психолога психогимнастику, сказкотерапию, арт- и песочную терапию. Участвуют в двигательной деятельности и мероприятиях, посвященных ЗОЖ и ОБЖ.</p>	<p>Личный пример взрослых в привитии интереса к здоровому образу жизни у детей; Чтение детям рекомендованной воспитателями детской литературы дома. Применение здоровьесберегающих технологий дома с учётом рекомендаций педагогов ДОО. Участие в фотоконкурсах и совместных мероприятиях с детьми, посвящённых ЗОЖ и ОБЖ. Организуют для детей оптимальный двигательный режим в семье, проводят оздоровительные прогулки по рекомендациям инструктора по физической культуре. Выбирают для детей спортивные секции и кружки в соответствии с возможностями здоровья. Участвуют в мастер-классах и практикумах по обучению приемам массажа кистей и пальцев рук, по выполнению в домашних условиях артикуляционной, зрительной, оздоровительной и корригирующей гимнастик.</p>	<p>Повышение профессиональной компетенции педагогов по вопросу инновационных форм организации и проведения занятий по физической культуре, утренней гимнастики, артикуляционной и пальчиковой гимнастики. Воспитатели научились изготавливать и применять нетрадиционное оборудование для дыхательной гимнастики и стопотерапии; Пропаганда здорового образа жизни; вовлечение родителей в активную жизнь ДОО; сближение воспитанников и их родителей; Материалы консультаций, бесед и проведённых мероприятий. Увеличение оснащения в групповых физкультурных уголках и уголках здоровья; повышение познавательного интереса и двигательной активности воспитанников. Систематическое участие детей в ОД по физическому развитию с учетом состояния здоровья. Активное и творческое участие педагогов в мероприятиях по вопросам ЗОЖ.</p>
---	---	--	--

<b>Заключительный</b>	<p>Анализ эффективности использования проектного метода в деятельности ДОО.</p> <p>Выявление трудностей, возникших при реализации инновационной программы развития.</p> <p>Корректировка содержания проекта, разработка алгоритма действий на следующий период</p>	<p>Проходят педагогическую диагностику по темам ЗОЖ и ОБЖ через свободное общение с педагогами, игровые ситуации.</p>	<p>Заполнение анкет по вопросам эффективности мероприятий по здоровьесбережению в ДОО.</p>	<p>Улучшена материально-техническая база ОО и оснащение методической литературой.</p> <p>Педагогами освоены и введены в практику современные здоровьесберегающие технологии.</p> <p>Расширен кругозор родителей, усвоены практические навыки по вопросам ЗОЖ.</p> <p>Снижена заболеваемость и повышены двигательные способности воспитанников.</p>
-----------------------	--	---	--	--

#### 3.4. Здоровьесберегающие технологии, используемые в проекте

<b>Физкультурно-оздоровительные технологии</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальный двигательный режим дошкольников</li> <li>-интегрированная оздоровительная прогулка</li> <li>-оздоровительный бег</li> <li>-динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые включают дыхательную, пальчиковую,</li> </ul>
--	---

	<p>гимнастику для глаз и т. д. для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-корригирующая гимнастика</li> <li>-игровой стретчинг (для предотвращения нарушений осанки)</li> <li>-индивидуальные занятия по профилактике нарушений осанки и плоскостопия</li> <li>-подвижные и спортивные игры ежедневно</li> <li>-массажные дорожки, тренажеры-балансиры</li> <li>-игровые упражнения с нестандартным оборудованием</li> <li>-«Школа мяча», «Школа обруча», «Школа скакалки» в летний период</li> <li>-утренняя гимнастика (музыкально-ритмическая, сюжетная, с элементами ритмопластики) ежедневно</li> <li>-спортивные развлечения, праздники ежемесячно</li> <li>-«Неделя здоровья» по сезонам</li> </ul>
<p><b>Здоровьесберегающие образовательные технологии</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-пальчиковые игротренинги</li> <li>-тематические игровые комплексы дыхательной гимнастики</li> <li>-ритмопластика (для укрепления мышечного тонуса, формирования правильного дыхания, развития моторных функций, выработки правильной осанки)</li> <li>-логоритмика (для укрепления костно-мышечного аппарата, развития дыхания, моторных функций, воспитания правильной осанки, походки, для тренировки процессов возбуждения и торможения в сочетании со словом и музыкой)</li> <li>-методики «Зверогимнастика», «Гимнастика в стихах», «Веселый тренинг», «Мяч и речь»</li> <li>-технологии музыкального воздействия</li> <li>-совместная проектная деятельность взрослых и детей по валеологии</li> <li>-бодрящая гимнастика (после дневного сна)</li> <li>-самостоятельная двигательная активность детей в течение дня</li> </ul>
<p><b>Здоровьесберегающие коррекционные технологии</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-кинезиологические упражнения (для улучшения мыслительной деятельности, памяти и внимания)</li> <li>- артикуляционная гимнастика (для тренировки органов артикуляции, выработки точности, силы, темпа, переключаемости движений) с нетрадиционным индивидуальным и одноразовым оборудованием – деревянные шпатели, ложки, ватные палочки, зубочистки</li> </ul>



	<p>-зрительная гимнастика (для снятия мышечного напряжения глаз, формирования направленного сенсомоторного поведения)</p> <p>-музыкальная гимнастика для глаз</p> <p>-зрительно-координаторные тренажеры</p> <p>-упражнения на зрительную координацию</p> <p>-упражнение «Метка на стекле» (профилактика близорукости)</p> <p>-пальчиковые игротренинги (мощное средство повышения работоспособности коры головного мозга, развивают речь, ручную умелость)</p> <p>- корригирующая гимнастика</p> <p>-дыхательная гимнастика (для воспитания правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом)</p> <p>-коррекционно-оздоровительная гимнастика - фонетическая и логоритмика (система двигательных упражнений, способствующих осуществлению глубокой связи между работой кистей рук, артикуляционного и голосового аппарата)</p> <p>-динамические и релаксационные паузы (для снятия напряжения мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата)</p> <p>-песочная терапия (для развития творческих способностей и воображения, расслабления)</p> <p>-психогимнастика (этюды, игры и упражнения на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка)</p> <p>-точечный массаж и самомассаж</p> <p>-Су-джок терапия (с массажером «Чудо-валик» и массажными шариками, активизирует мозг, развивает межполушарное взаимодействие, иннервацию речедвигательных анализаторов, речь, внимание, память, образное и абстрактное мышление)</p> <p>-театр пальчиков и языка</p> <p>-игроритмика со звуковыми и зрительными ориентирами</p> <p>-игроритмика с шумовыми ориентирами и схемами</p> <p>-комплексы зрительной гимнастики с использованием ИКТ</p> <p>-развивающие логопедические игры</p>
<p><b>Медико-профилактические</b></p>	<p>-мониторинг состояния здоровья дошкольников и разработка рекомендаций для родителей и педагогов по оптимизации детского здоровья</p>

<b>ТЕХНОЛОГИИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-анализ индивидуальных программ реабилитации или абилитации детей-инвалидов</li> <li>-рациональное питание</li> <li>-рациональный режим дня</li> <li>-адекватные методики закаливания</li> <li>-оздоровительный режим с учетом групп здоровья воспитанников</li> <li>-организация профилактических мероприятий в детском саду</li> <li>-контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН</li> <li>-контроль за состоянием здоровьесберегающей среды в ДОО</li> <li>-диспансеризация (1 раз в год)</li> </ul>
-------------------	--

### **3.5. Мероприятия для пропаганды ЗОЖ, используемые в проекте**

- проведение бесед с детьми по темам ЗОЖ и ОБЖ: «Чистота – залог здоровья!», «Кто спортом занимается, у того здоровья прибавляется», «Для чего нужна зарядка», «Витаминки в корзинке», «Правила поведения на прогулке», «Микробы», «Откуда берутся болезни», «Аптечка матушки природы»
- дидактических игр по темам ЗОЖ и ОБЖ: «Спортсмены», «Виды спорта», «Витамины в овощах и фруктах», «Режим дня», «Оденься по погоде»
- чтение художественной литературы по темам ЗОЖ и ОБЖ: К.Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»; Ю.Тувим «Овощи»; А.Барто «Девочка чумазая», «Я расту»; С. Михалков «Прививка», «Грипп»
- просмотр мультимедийных презентаций, выполнение заданий с использованием ИКТ по темам: «Вредные привычки», «Советы зубной феи», «Советы Мойдодыра», «Витаминки на тарелке», «Виды спорта», «Польза зарядки», «Физкультура – это здорово!», «Я прививки не боюсь!», «Как правильно одеваться», «Поведение у водоёма» и т.д.
- Проведение недели здоровья «Осень», «Зима», «Весна», «Лето»
- Проведение недели спорта «Малые олимпийские игры», «Зимние забавы», «Игры в бассейне», «Туристический поход».
- Проведение мероприятий совместно с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья», «Школа молодого бойца», «Нептун», «Весёлые старты».

- Проведение физкультурных досугов: «Будь Здоров», «В гостях у доктора Неболейкина», «В гостях у зубной феи», «В гостях у Зожика», «В гостях у Спортика», Квест-игра «В поисках планеты Здоровья», Квест-игра «Разговор о правильном питании»
- Проведение встречи с выпускниками детского сада, которые имеют спортивные успехи
- Проведение презентаций и консультаций для родителей по здоровьесберегающим и здоровьеукрепляющим технологиям: «Выходные с пользой для здоровья», «Как одевать ребёнка на прогулку», «Игры, которые лечат», «Режим дня для дошкольника», «Здоровая еда», «Как организовать спортивный уголок дома», «Чтобы зубы были крепкими»
- Проведение мастерклассов для педагогов детского сада «Инновационные формы организации и проведения физкультурных занятий и утренней гимнастики», «Инновационные формы организации и проведения артикуляционной и пальчиковой гимнастики», «Изготовление и применение нетрадиционного оборудования для дыхательной гимнастики и стопотерапии»

### **3.6.Предполагаемые результаты освоения проекта.**

- создание алгоритмов работы по здоровьесбережению всех субъектов образовательного процесса ДОО;
- создание комплексной системы работы по здоровьесбережению;
- разработка методических рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий;
- разработка системы мониторинга

#### Для детей:

- снижение заболеваемости;
- формирование у детей навыков самооздоровления;
- привитие навыков ЗОЖ;
- формирование потребности в физических упражнениях;

#### Для педагогов:

- формирование педагогических компетенций по использованию здоровьесберегающих технологий в работе с детьми: теоретический компонент, практический компонент; мотивационный компонент;

### Для родителей:

- активное включение родителей в педагогический процесс ДОО;
- обучение применению методов оздоровления детского организма в повседневной жизни;

### **Перспектива развития проекта**

Обобщение и сохранение лучших традиций в работе детского сада с семьями воспитанников.

Установление практических связей с социальными партнерами по вопросам здоровьесбережения и культуры ведения здорового образа жизни.

Изменение отношения сотрудников к собственному здоровью с целью трансляции воспитанникам и родителям личного примера ЗОЖ.

Подготовка материалов для публикаций на сайте ДОО.

### **4. Контроль исполнения проекта.**

С целью контроля выполнения проекта на каждом этапе проводятся:

- мониторинг условий, необходимых для реализации проекта;
- психолого – педагогический мониторинг детского развития и образовательного процесса;
- мониторинг профессиональной компетентности педагогов;
- проведение опросов среди родителей;
- заслушивание отчётов;
- анализ и корректировка проводимой работы, на основании полученных данных.

### **Дальнейшее развитие проекта.**

В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в ДОО 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.

Обобщены и сохранены лучшие традиции в работе детского сада с семьями воспитанников.

Изменено отношение сотрудников к собственному здоровью с целью трансляции воспитанникам и родителям личного примера ЗОЖ.

Подготовка материалов для публикаций на сайте ДОО.

## Список используемой литературы

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
5. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
6. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
8. Нищева Н. В.«Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт –Петербург Детство –Пресс 2010 г.– 127 с.
9. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004