

## Педагогический проект «О здоровье всерьез»

Вид проекта: практико–ориентированный  
Участники проекта: сотрудники ДОУ, воспитанники и их родители  
Продолжительность: долгосрочный

### 1. Теоретическое обоснование проекта

*Здоровье* — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. 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 — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Педагоги должны научить 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. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОУ 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.

Следует отметить, что успешность данного проекта зависит от системного подхода образовательного учреждения к решению данной проблемы. Необходима скоординированная политика, декларируемая на всех уровнях функционирования и управления образовательного учреждения и подкрепленная комплексным планом действий.

### **Паспорт проекта.**

Вид проекта: практико-ориентированный, открытый

Участники проекта: сотрудники ДОУ, воспитанники и их родители

Продолжительность: долгосрочный

Этапы реализации проекта:

- 1 этап – Аналитический.
- 2 этап – Практический.
- 3 этап – Основной.
- 4 этап – Заключительный.

**Цель проекта:** Создание системы здоровьесбережения на основе выстраивания алгоритмов деятельности всех субъектов образовательного процесса ДОУ, обеспечивающей 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 укреплению здоровья детей, с использованием современных технологий здоровьесбережения, через реализацию комплексного подхода.

### **Задачи**

- Скоординировать работу всех участников образовательного процесса /педагогов, медицинского персонала, администрации детского сада, родителей/ по снижению заболеваемости воспитанников и формированию основ здорового образа жизни.
- Оптимизировать систему физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, за счет внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- Разработать модель построения методической работы по повышению компетентности педагогов;
- Разработать методику использования системы работы по формированию у детей здоровьесберегающего поведения в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Разработать и адаптировать систему мониторинга комплексной оценки уровня знаний детей, профессиональных возможностей педагогов и педагогической просвещенности родителей;
- Спроектировать модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня;
- 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**  
**Цель:** анализ условий, созданных в ДОУ, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения основной концепции проекта и направлений работы.

- Информационно-аналитическая деятельность:
- анализ состоянию здоровья детей;
- анализ развития двигательных навыков детей;
- оценка организационных и материально – технических условий ДОУ;
- формирование информационного банка данных по здоровому образу жизни (анализ психолого–педагогической и методической литературы по вопросам здоровьесбережения).
- Организация работы Творческой группы по выявлению проблем и прогнозированию результатов работы.

**II этап** – **практический**  
**Цель:** Разработка системы работы по здоровьесбережению в ДОУ

- Планово-прогностическая деятельность:
- Комплекс мероприятий, обеспечивающие реализацию проекта:
- Разработка системы единого здоровьесберегающего пространства в детском саду и семье для эффективной организации оздоровительной работы с дошкольниками;
- Разработка Модели системы по здоровьесбережению «Будь здоров, малыш!»
- разработка методических рекомендаций по использования системы / педагогический инструментарий/;
- систематизация взаимодействия с социальными партнерами с целью повышения интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- разработка системы мониторинга промежуточных и итоговых результатов реализации проекта.

**III этап** – **основной**  
**Цель:** Организация эффективной системы взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса.

- Организационная деятельность:
- Обучение педагогов и родителей эффективным технологиям в сфере здоровьесбережения и формирования стратегии здорового образа жизни.
- Разработка перспективных планов работы с педагогами и родителями;
- Подготовка методических материалов по обучению воспитанников и родителей современным подходам к сохранению здоровья;
- Организация оперативного контроля использования системы работы по здоровьесбережению совместной деятельности педагогов с детьми и самостоятельной деятельности детей.
- Регулятивно-коррекционная деятельность:
- Организация работы Творческой группы:
- по внедрению проекта и использованию здоровьесберегающих технологий;
- по отслеживанию промежуточных результатов и по необходимости корректировки работы по реализации проекта.

**IV этап** – **заключительный**  
**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.

### **Предполагаемый результат:**

#### **Родители:**

- обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;
- повышение интереса к жизни детского сада;
- повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей.

#### **Дети:**

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- осознание необходимости физкультуры, спорта и здорового образа жизни.

### **Реализация проекта**

В силу сложившихся экономических причин, занятости на работе, современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, развития двигательных навыков.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых.

### **Функции родителей в организации физического воспитания детей:**

Функции родителей в организации физического воспитания детей можно сгруппировать таким образом:

- создание необходимых материально-технических условий для занятий дома;
- контроль и содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, закаливание, выполнению утренней гимнастики и домашних заданий;
- непосредственное участие в днях здоровья, спортивных досугах, физкультурно-музыкальных праздниках, играх, развлечениях, прогулках, экскурсиях, соревнованиях семейных команд.

### **Принципы реализации проекта:**

- принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками);

- принцип активности и сознательности (участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей);
- принцип комплексности и интегративности (решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса всех видов деятельности);
- принцип адресованности и преемственности (поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья);
- принцип результативности и гарантированности (реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей);
- принцип разностороннего развития личности (активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения);
- принцип гуманизации (физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей);
- принцип индивидуальности (обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки);
- принцип цикличности и систематичности (постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности);
- принцип оздоровительный (обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности);
- принцип взаимосвязи с семьей (соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка).

### Формы и методы реализации проекта

Наглядно-информационный блок	Информационно-ознакомительный блок	Блок - Родительский клуб «Дружная семейка»
<p>Информационные стенды для родителей «Уголок Здоровья» и «Физкульт-Ура»</p> <p>тематические консультации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни</p> <p>рекомендации по организации физкультурных уголков дома, использовании спортивного инвентаря</p> <p>использование комплексов оздоровительной гимнастики в семье</p> <p>использование специального комплекса упражнений для сохранения осанки здоровой, по профилактике плоскостопия</p> <p>памятки по организации подвижных игр дома и на</p>	<p>Выступление инструктора по физкультуре на родительских собраниях:</p> <p>«Организация физкультурно-оздоровительной работы на учебный год»</p> <p>ознакомление родителей с результатами совместной работы по физкультурно-оздоровительной работе на учебный год</p> <p>«Наши достижения»</p> <p>Консультации и беседы по физкультурно-оздоровительной тематике:</p> <p>«Как организовать занятия физическими упражнениями дома»</p> <p>«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»</p> <p>«Игры с мячом»</p>	<p>Совместная физкультурно-оздоровительная деятельность родителей с инструктором по физкультуре:</p> <p>физкультурные мероприятия - праздники, досуги, развлечения</p> <p>обучение элементам подвижных игр</p> <p>обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья</p> <p>пропаганда здорового образа жизни</p> <p>оптимизация двигательного режима дошкольников</p> <p>профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры</p>

прогулке	«Игры с обручем» «Малоподвижные игры» «Спортивные игры» «Один дома» «Учим детей ходить на лыжах» «Скоро лето»	профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей.
Информационный стенд для родителей с фото прошедших мероприятий «Хорошо у нас в саду!»	«Учим детей ходить на лыжах» «Скоро лето»	Помощь в проведении «Дней интересных встреч»-экскурсий и прогулок
Картотеки подвижных игр	День открытых дверей: День здоровья Неделя здоровья	Помощь в подготовке, организации и проведении «Дней рождения»
Выпуск валеологических газет	Анкетирование: «Физическая культура и оздоровление» «Какое место занимает физкультура в Вашей семье» Физическая культура в Вашей семье»	Изготовление спортивного инвентаря и атрибутики Выставки поделок и рисунков
«Почтовый ящик»		
«Методическая копилка» - стихи, загадки, сказки и рассказы о семье, спорте		

### **Интеграция образовательных областей**

Проект позволяет интегрировать сведения из разных областей знаний, для решения проблемы и применять их на практике.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими областями

#### **Интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие»:**

Заинтересовывать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения. Создавать мотивацию к сохранению и зарождению семейных спортивных традиций, привлекать к составлению соглашения о сотрудничестве и плана взаимодействия. Рекомендовать использовать каждую возможность для общения с ребенком, поводом которого могут стать достижения и трудности ребенка в физическом развитии. Побуждать помогать устанавливать взаимоотношения со сверстниками. Привлекать родителей к разнообразному по содержанию и форме сотрудничеству - участие в деятельности родительского клуба, подготовке к спортивным мероприятиям. Способствовать развитию свободного общения взрослых с детьми посредством совместных физкультурных мероприятий.

#### **Интеграция с образовательной областью «Познавательное развитие»:**

Ориентировать родителей на развитие у ребенка потребности к познанию, посредством чтения художественной литературы о спорте. Показывать пользу прогулок и экскурсий, вызывающих положительные эмоции. Проводить совместные с семьей конкурсы, игры.

#### **Интеграция с образовательной областью «Речевое развитие»:**

Рекомендовать и ориентировать родителей в выборе художественных и мультимедийных фильмов, направленных на развитие интереса к спорту. Привлекать родителей к проектной деятельности (оформление альбомов и коллажей, проиллюстрированных вместе с детьми на спортивную тематику).

#### **Интеграция с образовательной областью «Художественное-эстетическое развитие»:**

Организовывать выставки семейного художественного творчества на спортивную тематику, выделяя творческие достижения взрослых и детей. Раскрывать возможности музыки как средства благоприятного «воздействия на психическое здоровье ребенка».

Показывать родителям влияние семейного досуга (праздников, развлечений) на развитие детско-родительских отношений. Привлекать родителей к разнообразным формам совместной физкультурно-музыкальной деятельности с детьми в детском саду.

### Практическая реализация проекта:

Методическое	Кадровое	Материально-техническое
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методическая литература по данной тематике</li> <li>• Методический и практический материал для работы с детьми</li> <li>• Использование интернет -ресурсов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заведующий</li> <li>• заместитель заведующего по воспитательной работе</li> <li>• воспитатели</li> <li>• специалисты</li> </ul>	Наличие в ДОУ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• методического кабинета</li> <li>• физкультурного зала</li> <li>• музыкального зала</li> <li>• спортивной площадки</li> <li>• медицинского блока</li> <li>• центров двигательной активности в групповых помещениях</li> <li>• уголков релаксации</li> </ul>

### I этап - аналитический

Мероприятия	Сроки реализации	Ответственные	Продукты деятельности
Анализ: - заболеваемости воспитанников Физическая подготовленность	Июнь	Воспитатели, инструктор по физической культуре	Сравнительный анализ за прошедший год
Анализ УМК по вопросам здоровьесбережения	июнь	Воспитатели, инструктор по физической культуре	Список литературы
Оценка организационных условий и ресурсного обеспечения	июнь	Администрация	Аналитическая справка
Организация работы Творческой группы	август	Зам.зав. по ВР	План работы на учебный год. Система работы по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ (Приложение 1)

### II этап- практический

Организация работы творческой группы: - создание единой системы работы по здоровьесбережению всех субъектов образовательного процесса - разработка модели работы по здоровьесбережению	август	Зам.зав по ВР, творческая группа	Модель системы работы по здоровьесбережению (Приложение 2)
Разработка и моделирование образовательного процесса: -Комплекс мер, направленных	август	Творческая группа	Современные здоровьесберегающие технологии

на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития - планирование оздоровительной системы в режиме дня			оздоровительная работа в системе дня (Приложение 3)
--	--	--	---

### Ш этап - Основной

Подготовка программно-методической базы для реализации проекта: - разработка плана работы с педагогами - разработка плана работы с родителями	сентябрь	Зам.зав по ВР, творческая группа	План работы с педагогами План работы с родителями (Приложение 4,5)
Систематизация методических и дидактических материалов обучению воспитанников	Сентябрь-октябрь	Зам.зав по ВР, творческая группа, воспитатели	Подборка практического материала
Психолого-педагогическое просвещение родителей – Система работы с семьями воспитанников «Растим вместе здорового ребенка	октябрь	Зам.зав по ВР, творческая группа, воспитатели	
Координация деятельности педагогов (оперативный контроль)	Сентябрь-апрель	Зам.зав по ВР	
Использование активных форм методической работы: - эстафета педагогического мастерства - акция быть здоровым модно	март	педагоги	Фото отчет
Организация работы творческой группы: -отслеживание промежуточных результатов реализации проекта	декабрь	Зам.зав по ВР, творческая группа, воспитатели	Сравнительный анализ заболеваемости

### IV- заключительный

Организация работы с педагогическими кадрами Оформление методических материалов и разработок организации работы по ЗОЖ	июнь	педагоги
Организация процедуры мониторинга	май	педагоги
Анализ результатов проектной деятельности	май	Администрация, творческая группа
Определение перспектив работы ДОУ	июнь	



## 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.

По реализации данного проекта планируем расширить его границы за счет вовлечения в данную деятельность дошкольные учреждения района. Проект может быть реализован в любом дошкольном образовательном учрежден

Приложение 1

## Содержание образовательной области «Физическое развитие» в ДОУ реализуется в различных видах деятельности:

Образовательная деятельность в режимных моментах	Занятия	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Утренняя гимнастика (традиционная; сюжетная; игрового характера; с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов). Бодрящая гимнастика после сна. Релаксационные паузы. Закаливающие процедуры. Нетрадиционные приемы и методы оздоровления (дыхательная гимнастика, игровой точечный массаж и др.) Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. Решение игровых задач и проблемных ситуаций, дидактические игры (ЗОЖ)...	Физкультурные занятия: учебно-тренирующего характера, сюжетные, игровые, комплексные, контрольно-диагностические. Проектная деятельность тематического характера	Рассматривание познавательных книг, тематических иллюстраций, фотографий. Настольно-печатные игры. Подвижные игры, игры на ловкость («Прокати шарик через воротца», «Загони шарик в лунку» и др.). Игры с элементами спорта. Игры-имитации, хороводные игры. Сюжетно-ролевые игры («Доктор», «Больница», «Зоолечебница» и др.) Игры-диалоги, драматизация, игры-инсценировки («Мойдодыр», «Доктор Айболит» и др.)...	Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ: традиция «Гость группы»; физкультурные досуги и праздники; родительский клуб «Навстречу друг другу». II. Психолого-педагогическое просвещение: «Уголок здоровья»; «Устный педагогический журнал»...

## План работы Творческой группы на учебный год

Тема	Ответственные	Сроки
Организационное заседание творческой группы	Зам.зав.по ВР	Июнь
Мониторинг качества освоения программы и анализ заболеваемости детей	Творческая группа инструктор по физической культуре, воспитатели	Июнь, декабрь, май
<b>Обзор</b> новинок методической литературы, передового педагогического опыта в области здоровьесбережения, физической культуры и спорта.	Творческая группа	Июль, в течение года
<b>Заседание:</b> «Алгоритм взаимодействия субъектов образовательного процесса ДОУ по здоровьесбережению»	Творческая группа	июль
<b>Заседание:</b> - Система работы по здоровьесбережению в ДОУ - Разработка и моделирование образовательного процесса	Творческая группа	Август Сентябрь
<b>Систематизация</b> методических и дидактических материалов по тематике проекта	Творческая группа	Сентябрь Октябрь
<b>«Информационная педагогическая копилка»</b> «Использование активных форм работы с родителями по формированию здорового образа жизни»	Творческая группа	Сентябрь
<b>Смотр-конкурс</b> «Игровых макетов и дидактических игр»	Творческая группа воспитатели	Октябрь
<b>Проблемные педчасы:</b> «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» «Нетрадиционные методы закаливания дошкольников в практике работы ДОУ» «Оптимизации двигательной активности дошкольников на прогулке»	Творческая группа медицинская сестра,	октябрь ноябрь Март
Смотр-конкурс участков «Зимняя сказка»	Творческая группа	Январь
<b>Семинар-практикум</b> «Гендерный подход в организации двигательной деятельности дошкольников»	инструктор по физической культуре	Февраль
<b>Итоговое заседание творческой группы</b> «Эффективность реализации проекта (плюсы, минусы, перспективы дальнейшей работы)»	заведующая, старший воспитатель	Май

## Система оздоровительной работы

№ п/п	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, летний период года);</li> <li>- Щадящий режим дня (в дни карантинов и повышенной заболеваемости)</li> <li>- Режим дня для плохой погоды</li> <li>- Режим дня «Каникулы»</li> <li>- Индивидуальный режим дня</li> <li>- Коррекция учебной нагрузки</li> </ul>
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>- подвижные и динамические игры;</li> <li>- профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- оздоровительный бег, ходьба</li> <li>- пешие прогулки (турпоход)</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание;</li> <li>- мытье рук;</li> <li>- игры с водой;</li> <li>- обеспечение чистоты среды</li> </ul>
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений (в том числе сквозное);</li> <li>- сон при открытых фрамугах;</li> <li>- прогулки на свежем воздухе</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники, забавы, игры;</li> <li>- дни здоровья;</li> <li>- каникулы</li> </ul>
6.	Свето-цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима;</li> <li>- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ul>
7.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>- музыкальное оформление фона занятий;</li> <li>- музыкально театральная деятельность</li> </ul>
8.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>- игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний;</li> <li>- коррекция поведения</li> </ul>
9.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- босохождение, игровой массаж;</li> <li>- обширное умывание;</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>
10.	Коррекционная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- артикуляционная гимнастика</li> <li>- ритмопластика</li> <li>- упражнения на фитболах</li> </ul>
11.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выпуск газет, буклетов</li> <li>- курс лекций и бесед;</li> </ul>

## Система закаливания в группе

Время дня	Теплый период года	Холодный период года
Утро	- Полоскание горла прохладной кипяченной водой. - Утренняя гимнастика с фитболами.	- Полоскание рта прохладной кипяченной водой. - дыхательная гимнастика - игровой массаж (А. Уманской и К. Динейки)
Во время занятий	- Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде.	- Физкультурные занятия в зале в облегченной одежде
Прогулки	- Солнечные и свето - воздушные ванны, - подвижные игры в облегченной одежде, - игры с водой, - хождение босиком по горячему, холодному песку и траве.	- Подвижные игры и развлечения в облегченной одежде
После прогулки	- умывание; - контрастное обливание ног; - точечный массаж	- умывание; - точечный массаж
Дневной сон	- Полоскание рта и горла - Воздушные ванны во время переодевания; - сквозное проветривание спальни перед сном, - босохождение перед сном, - ходьба по «дорожкам здоровья»	
После дневного сна	- гимнастика пробудки; - контрастное воздушное закаливание; - умывание; - «дорожки здоровья»	

### Приложение 2

#### Система работы по использованию здоровьесберегающих технологий:

- **Медико-профилактические**  
Цель: сохранение и приумножение здоровья детей
- **Физкультурно-оздоровительные**  
Цель: физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.
- **Образовательные**  
Цель: обучения здоровому образу жизни
- **Социально-психологические**  
Цель: обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка
- **Валеологическое просвещение родителей**

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.

**Образовательный задачи:** совершенствовать жизненно необходимые двигательные навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.), развивать скоростные качества, координацию, выносливость; формировать элементарные знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии, технике движений, правилам соревнований, спортивных игр и т.д.

**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	Виды технологий:	Разделы
<p><b><u>1. «Я знаю как быть здоровым»</u></b>  <b>Цель:</b> Формировать представления о здоровом образе жизни  <b>Задачи:</b>            1. Формировать элементарные знания по анатомии, гигиене и физиологии человека, технике движений, правилам соревнований, о спорте и олимпийском движении и т.д.            2. Обеспечивать интеллектуальное, личностное и физическое развитие дошкольников</p>	<p>Технологии обучения здоровому образу жизни;            Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.</p>	<p><b>Что я знаю о себе»</b>            -Вот я какой! (внешнее строение человека)            -Органы чувств (зрение, слух, вкус, обоняние)  <b>«В гостях у Мойдодыра»</b>            -Чистота – залог здоровья            -Чтобы зубы были здоровыми            -От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена)  <b>«Безопасность»</b>            -Помоги себе сам            -Человек и природа  <b>«В здоровом теле - здоровый дух»</b>            -Откуда берутся болезни            -Овощи и фрукты –полезные продукты            -Золотые правила питания            -Спорт и олимпийское движение</p>
<p><b><u>«Я хочу быть здоровым»</u></b>  <b>Цель:</b> Формирование навыков здорового образа жизни  <b>Задачи:</b>            1. Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств детей;            2. Способствовать функциональному развитию органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.);            3. Содействовать формированию гармо-</p>	<p>Медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; техноогии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка. Коррекционные технологии</p>	<p><b>«Полезные привычки»</b>            -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.)  <b>Оздоровление детей</b>            -закаливание;            -профилактические мероприятия  <b>«Учимся владеть собой»</b> (психо –</p>

<p>ничного 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 психо-эмоционального состояния детей;  6.Обеспечить физическую готовность детей к школе.</p>		<p>эмоциональное благополучие)  -язык эмоций  -психокоррекция  -социальные навыки  <b>Коррекционно – оздоровительная работа</b>  - коррекционно – речевая деятельность  <b>Здоровьесберегающая среда</b></p>
<p><b><u>3. «Я научу маму и папу быть здоровым»</u></b>  <b>Цель:</b> Взаимодействие с семьями воспитанников для обеспечения полноценного развития ребенка.</p>	<p>Валеологическое просвещение родителей</p>	<p>Родительские собрания и конференции  Оформление информационных стендов  Индивидуальные консультации  Совместные мероприятия с детьми</p>

Приложение 3

**Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ**

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные.
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Фитбол	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста в физкультурном или музыкальном залах, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку.	Рекомендуется детям с вялой осанкой	Инструктор по физкультуре
Бодрящая гимнастика	После сна в группе каждый день. Начиная с первой младшей группы	Комплекс состоящий из игровых упражнений, основных движений.	Воспитатель

Динамические паузы	Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. Начиная со 2-й младшей группы	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.	Воспитатели.
Подвижные и спортивные игры	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.	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.	Воспитатели
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной осанки.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
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.	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.	По методике А. Уманской и К. Динейки	Воспитатель
Антистрессовый и интеллектуальный массаж	Перед занятиями с высокой интеллектуальной нагрузкой.	По методике швейцарского детского психолога, профессора Фрица Ауглин.	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма		Инструктор по физической культуре

	проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей		
Гимнастика ортопедическая	в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.		Инструктор по физической культуре
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни.</b>			
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего возраста	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Старшая, подготовительная, логопедическая группа – на воздухе.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
Занятия по здоровому образу жизни.	Один раз в неделю в режимных процессах, как целое занятие начиная со второй младшей группы 1 раз в месяц (вместо 1 развлечения)	«Уроки здоровья для дошкольников»	Воспитатель
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.	Инструктор по физической культуре.
Ритмическая гимнастика	Два раза в неделю в физкультурном зале, подгруппа детей. Со средней группы	По плану кружковой работы	Инструктор по физической культуре.
Физкультурные праздники	Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная с младшего дошкольного	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель,



	возраста.	эмоциональное развитие	воспитатели.
<b>Коррекционные технологии</b>			
Песочная терапия	Используется в различных режимных моментах. Со среднего дошкольный возраста	Оздоровляющие психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО)	Воспитатель
Технология музыкального воздействия	Внесены в музыкальные занятия и в режимные моменты во второй половине дня в музыкальном зале. Старший дошкольный возраст.	Используем спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы. Вибрационные упражнения М. Лазарева, Звуковая и вибрационная гимнастика Востокова.	Музыкальный руководитель, воспитатель
Сказкотерапия	Два раза в месяц в совместной деятельности начиная со среднего дошкольного возраста.	Использование методики О.А. Шорыгиной «Играем в сказку»	Педагог – психолог
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в музыкальном и физкультурном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.	Цель – фонематическая грамотная речь без движений.	Воспитатели групп Учитель – логопед

## План работы с педагогами

Месяц	Виды и формы работы	Ответственный
Сентябрь	Консультации: «Создание здоровьесберегающей системы ДОУ» Тематическая выставка в методическом кабинете Разработка плана совместной работы педагогов по формированию представлений детей о ЗОЖ»	Зам.зав по ВР воспитатели
Октябрь	Круглый стол «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ и критерии их оценки». Организация в группах здоровьесберегающего пространства. Конкурс на лучшую дидактическую игру, придуманную или сделанную своими руками.	Зам.зав по ВР воспитатели, специалисты
Ноябрь	Консультация «Дидактические игры в формировании элементарных представлений детей о ЗОЖ» Конкурс детских групповых альбомов «Здоровый образ жизни».	Зам.зав по ВР воспитатели, специалисты
Декабрь	Педагогическая мастерская «Оздоровительные игры в образовательном процессе ДОУ» -Гимнастика игрового характера после дневного сна; -Проведение игрового массажа; -Пальчиковая гимнастика	Зам.зав по ВР воспитатели, специалисты  Психолог
Январь	Из опыта работы: Здоровьесберегающие технологии в работе учителя-логопеда	логопед
Февраль	«Закаливание – в системе оздоровления ребенка-дошкольника».	Инструктор по ФИЗО
Март	Обмен опытом: «ЗОЖ в содержании сюжетно-ролевых игр» (организация, проведение).	Зам.зав по ВР воспитатели, специалисты
Апрель	Обмен опытом «Использование различных видов и форм работы с детьми при формировании элементарных представлений детей о ЗОЖ»	Зам.зав по ВР воспитатели, специалисты
Май	Эстафета педагогического мастерства. Творческие отчеты педагогов о проделанной работе.  Мониторинг эффективности педагогической работы по формированию представлений детей о ЗОЖ	Зам.зав по ВР воспитатели, специалисты

## План работы с родителями

Месяц	Виды и формы работы	Ответственный
Сентябрь	Анкетирование родителей. Собеседования. Наблюдение. Обобщение результатов исследования.	Зам.зав.по ВР Психолог, воспитатели,
Октябрь	Консультации: «Растим вместе здорового ребенка» «Правильное питание дошкольников» Наглядная агитация (оформление для родителей стендов, санбюллетеней, памяток, газеты «Растем здоровыми».) Родительские собрания «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»	Зам.зав.по ВР Инструктор по ФИЗО  Педагоги
Ноябрь	Подготовка совместно с педагогами выставки детской литературы «В стране Здоровья» Консультации: «Спортивный досуг семьи. Движения и игры на прогулке» «Режим и его значение в жизни ребенка» «День Здоровья»	Зам.зав.по ВР Педагоги
Декабрь	Родительская конференция «Физкультура и здоровье ребенка» -Показ физкультурного занятия в нетрадиционной форме; -Результаты диагностики навыков и умений детей. - Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней -Делимся опытом семейного воспитания «Наша спортивная семья» (родители) -«Уголок для занятий физкультурой дома» (рекомендации воспитателя по ФИЗО); -Выставка методической литературы о физкультуре, спорте и здоровье	Зам.зав.по ВР Педагоги
Январь	Нетрадиционные родительские собрания(в форме КВН, викторин и т.д.) «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»	Педагоги групп
Февраль	Консультация «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка» Участие в спортивных соревнованиях «Мы мороза не боимся» День Здоровья	Педагог-психолог  Инструктор по ФИЗО
Март	Семейный клуб. Встреча-дискуссия «Здоровье без лекарств» -Как природа нам помогает быть здоровыми» -Музыкотерапия	медсестра, инструктор по ФИЗО, педагоги
Апрель	Обмен опытом «Вкусно, полезно, доступно» (блюда полезные для здоровья). Подготовка совместно с педагогами и детьми к выставке газет «К здоровью вместе с мамой и папой» День Здоровья	медсестра воспитатели
Май	Участие в спортивном празднике “Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим!”	Зам.зав.по ВР Инструктор по ФИЗО

## Задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома

В семье	В ДОУ
1. По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.	1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Желательно приобрести несколько настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни.	2. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
3. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.	3. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек -как основу становления характера ребенка.
4. Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любили заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.	4. Оказывать постоянное внимание и проявлять уважение к выбору подвижных игр. Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
5. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.	
6. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.	6.Соблюдение требований САНпиНа по организации жизни детей в ДОУ.
7. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур.	
8. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.	
9. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача	
10. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.	10. Пропагандировать среди родителей детской литературы, являющейся педагогически ценной.
11. Личный пример взрослых родителей и педагогов — мы за здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т.п.	
12. По мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.	12. Обогащать знания детей о жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни.

## Этапы работы с семьей

№ п/п	Этапы	Задачи
1.	<b>Подготовительный (ознакомительный)</b>	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДООУ, которые посещает их ребенок.
2.	<b>Просветительский</b>	Совершенствование содержания и образования в ДООУ в соответствии с реализуемой программой развития «Формирование здорового образа жизни в совместной деятельности с семьей»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбор методических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды;</li> <li>• распространение лучшего опыта семейного воспитания;</li> <li>• подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.</li> </ul>
3.	<b>Совместной деятельности с семьей.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми;</li> <li>• подчеркивание роли отца в воспитании детей;</li> <li>• проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;</li> <li>• обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.</li> </ul>

## Формы и виды работы с семьей

№ п/п	формы	виды
1.	<b>Интерактивная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование;</li> <li>• интервьюирование;</li> <li>• дискуссия;</li> <li>• круглые столы;</li> <li>• консультации специалистов.</li> </ul>
2.	<b>Традиционная</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День здоровья»;</li> <li>• семейные спортивные соревнования;</li> <li>• акция «Здоровый образ жизни»;</li> <li>• вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».</li> </ul>
3.	<b>Просветительская</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использование СМИ для освещения деятельности ДООУ по формированию ЗОЖ у детей;</li> <li>• выпуск бюллетеней, информационных листовок;</li> <li>• стенд «Здоровье с детства»;</li> <li>• уголок в группах.</li> </ul>

### **Используемая литература.**

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Подвижные игры на прогулке» . – М.:ТЦ Сфера, 2011. – 96с.
2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Планирование и конспекты. - М.:ТЦ Сфера, 2008. – 208с.
3. Волошина Л.Н. «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников» - Волгоград: Учитель, 2013. – 141с.
4. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Методическое пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2007. – 160с.
5. Кареева Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», Волгоград: Учитель, - 2012, - 170с.
6. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» . – М.:ТЦ Сфера, 2007. – 384с.
7. Картушина М.Ю. «Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ». – М.: Скрипторий 2003,2011. – 112с
8. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Практическое пособие – Воронеж, 2007, - 176с.
9. Морозова Л.Д. «Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в детском саду», М.: 2012. - 88с.
10. Подольская Е.И «Формы оздоровления детей 4-7 лет» - Волгоград: Учитель, 2009. – 207с.
11. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». - М. :ТЦ Сфера, 2012. – 128с.