

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 «Золотой ключик»

393600 , Тамбовская область, р.п. Мордово, ул, Октябрьская, д.39

47542 3-11-65

## Инновационный проект дошкольной образовательной организации

# «Растим детей здоровыми»

1



## Содержание

1. Введение.....	4
2. Актуальность.....	5
3. Цель и задачи проекта.....	5-6
4. Ресурсное обеспечение инновационной деятельности.....	7-13
5. Этапы реализации проекта.....	13-14
6. Здоровьесберегающие педагогические технологии.....	14-21
7. Работа с родителями.....	21-22
8. Результаты реализации проекта.....	23
9. Заключение .....	24
10.Список литературы.....	25

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ИННОВАЦИОННОГО ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**

**I. Общие сведения**

Полное название образовательной организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1 «Золотой ключик»
Статус образовательной организации (федеральная, региональная инновационная площадка и пр.)	Муниципальная инновационная площадка
Адрес (с индексом)	393600 Тамбовская область, Мордовский район, р.п. Мордово, ул. Октябрьская д.39
Сайт	<a href="http://zolotoy-klyuchik.68edu.ru">zolotoy-klyuchik.68edu.ru</a>
E-mail	klu4ik20011@yandex.ru
Телефон	8(475)3-11-65
Руководитель образовательной организации	Дорофеева Татьяна Александровна

**Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы**

**В.А. Сухомлинский**

Проект направлен на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни с использованием здоровьесберегающих технологий. Проект нацелен на объединение усилий родителей и педагогов для успешного оздоровления и развития детей.

### **Введение**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют, уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Большинство детей дошкольного возраста имеют разные нарушения в психофизическом развитии.

Здоровье, как известно, на 50% определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Поэтому так важно формировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время их общее название «здоровьесберегающие технологии». Данный проект раскрывает работу детского сада и семьи по использованию здоровьесберегающих технологий с детьми старшего дошкольного возраста. Здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма. Поэтому в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться семья, включая всех ее членов и ДООУ, т. е. «вторая семья», где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

## **Актуальность.**

Необходимость разработки проекта (программы) продиктована значимостью дошкольного детства как начального этапа формирования личности человека, воспитания у него ответственного отношения к окружающей природной и социальной среде. Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния и общекультурной готовности ребёнка при переходе из детского сада в общеобразовательную школу. В связи с этим растёт необходимость в таких подходах к оздоровлению детей, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность дошкольников, но и одновременно развивать их интеллектуальные, познавательные способности, социальную компетентность.

Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения:

- правильного рационального питания;
- создание санитарно-гигиенических условий;
- условий для закаливания - оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей;
- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия.

Актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения. Этому искусству, мы думаем, и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении и семье. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых доказано, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

**Цель проекта:** создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у педагогов, родителей и воспитанников ответственности за своё здоровье.

## **Задачи проекта:**

1. Сохранить, уже имеющееся, здоровье воспитанников и укрепить его, совершенствовать физическое развитие воспитанников, повышать сопротивляемость защитных свойств организма.
2. Повысить уровень знаний родителей об использовании здоровьесберегающих технологий в физическом развитии детей и

внедрить их в этапы программных занятий и в различные режимные моменты.

3. Привлечь родителей к организации оздоровительной работы с детьми.
4. Содействовать интеграции семьи и ДООУ в целях накопления и обмена опытом по использованию современных здоровьесберегающих технологий.

**Участники проекта:** воспитанники, педагоги, родители.

**Срок проведения:** с сентября 2022 г. – май 2025 г. (долгосрочный)

**Вид проекта** – оздоровительный

**Тип проекта** – социальный

**Гипотеза:** эффективность внедрения проекта «Растим детей здоровыми!» может быть повышена за счет активного включения родителей в образовательный процесс.

При этом система работы с семьей должна включать в себя следующее:

- изучение проекта всеми участниками образовательного процесса ДООУ, включая родителей;
- формирование у родителей валеологического мировоззрения в процессе проведения теоретических и практических семинаров;
- разработка методов отслеживания домашней оздоровительной работы

**Стоимость реализации проекта:** для реализации проекта необходимо приобрести:

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)	Стоимость (руб.)
1	Методическая литература	По необходимости	
2	Призы для участников спортивных мероприятий	По необходимости	2500
3	Оформление зала для праздников	По необходимости	2000
4	Приобретение спортивного материала для спортивной площадки, занятий, праздников, развлечений, досугов	Массажные мячи (15 шт.), массажные коврики (2 шт.)	40 000
5	Развивающие игры	7 шт.	2200
6	Материалы для организации закаливающих процедур	По необходимости	1700
7	Мячи	10 шт.	1900
8	Обручи	3 шт.	1300
10	Лыжи	20 пар	100 00
11	Прогулочные веранды	6 шт.	2 400 000
	Итого		2 551 600

## **Принципы реализации проекта:**

### 1. Доступность

- учет возрастных особенностей

### 2. Систематичность и последовательность

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- повторение усвоенных правил и норм в течение всего года;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

### 3. Наглядность

- учет особенностей мышления

### 4. Динамичность

- интеграция программы в разные виды деятельности

### 5. Дифференциация

- учет возрастных особенностей
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни ребенка

## **Условия реализации проекта:**

-реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;

-соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;

-использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;

-индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;

-создание условий для удовлетворения потребности детей в движении;

-реализация различных форм систематической работы с родителями.

## **Ресурсное обеспечение инновационной деятельности.**

### **Характеристика кадрового состава**

Значимой характеристикой педагогического коллектива МБДОУ является наличие опыт инновационной работы. Практически все педагоги (общее количество педагогов – 16 человек) имеют опыт участия в инновационных проектах федерального и муниципального уровней, что позитивно повлияло на формирование их методической компетентности. Большинство педагогов имеет опыт методического обобщения и диссеминации инновационной практики, участия в написании статей и методического пособия, созданного в ходе осуществления работы организации в статусе районной опытно-экспериментальной площадки.

Педагоги коллектива стремятся к творческому росту и саморазвитию, о чем свидетельствует: наличие более чем у трети педагогов высшей и первой квалификационных категорий, высшего профессионального образования – у половины педагогического состава.

Выражено стремление педагогов к диссеминации результатов профессиональной деятельности, в том числе инновационной, о чем

свидетельствует наличие публикаций за период с 2019 года по 2022 год – 71, участие в семинарах и конференция – 42.

### **Характеристики профессионального педагогического образования**

В МБДОУ «Детский сад №1 «Золотой ключик» работает 15 педагогов: 10 человек – 67% имеют высшее педагогическое образование, 5 человек – 33 % имеют средне – специальное образование. Из них имеют стаж работы: до 3 лет - 1 педагог, до 5 лет - 2 педагога, свыше 15 лет – 12. Имеют высшую – 13 %, I квалификационную категорию – 47 %, 33% прошли аттестацию на соответствие занимаемой должности, 7 % - не имеют квалификационной категории (молодые специалисты).

Весь педагогический коллектив детского сада является активным, творческим, легко обучается, внедряет новые образовательные технологии в практику, обладает огромным опытом творческой деятельности, взаимобучения, готов к участию в исследовании.

### **Материально- техническое обеспечение инновационной деятельности**

Материально-техническая оснащённость образовательного пространства организации соответствует требованиям ФГОС ДО.

В каждой «групповой ячейке» имеются следующие помещения: групповая комната, спальня, раздевалка, буфетная, туалетная комната. Групповые комнаты предусматривают игровую, познавательную и обеденную зоны, имеются современные технические средства обучения.

В МБДОУ находятся специализированные помещения для образовательной деятельности с детьми, предназначенные для поочередного использования группами или подгруппами воспитанников: музыкально-физкультурный зал, кабинеты учителя-логопеда и педагога-психолога.

#### **Физкультурное оборудование для младших групп**

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега и равновесия	Коврик, дорожка массажные, со следочками		3
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
	Кегли (набор)		1

Для катания, бросания, ловли	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	4
Для ползания и лазанья	Туннель		1
Для общеразвивающих упражнений	Кубики		20
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	5

Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Дорожка массажная		2
	Шнур длинный	Длина 150-см, диаметр 2 см	1
Для прыжков	Скакалка короткая		
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Кольцеброс (набор)		1
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 75 см	2
Для ползания и лазанья	Туннель		1
Для общеразвивающих упражнений	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч	Диаметр 10-12 см	5
	Мяч	Диаметр 20 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Кубики		20
	Ленточки разноцветные		15
	Султанчики		10
	Шнур короткий	Длина 75 см	5

Примерный набор физкультурного оборудования  
для старшей и подготовительной групп

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный		2
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	4
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	1
	Обруч большой	Диаметр 75 см	5
Мяч - массажер		5	
Для ползания и лазанья	Туннель		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		6
	Лента короткая	Длина 50-60 см	5
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	5

Примерный набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3

	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2	
	Коврик массажный	75 x 70 см	5	
Для прыжков	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	3	
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	20	
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2	
	Кольцеброс (набор)		3	
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5	
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2	
	Мяч средний	10-12 см	15	
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 15	
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2	
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2	
	Канат гладкий	270-300 см	1	
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1	
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2	
Для общеразвивающих упражнений	Гантели		30	
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30	
	Мячи-массажеры		15	
	Мяч малый	6-8 см	17	
	Мяч средний	12 см	17	
	Мяч большой	25 см	17	
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10	
	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	20	

Сетевые и коммуникационные устройства:

- имеется электронная почта, официальный сайт детского сада.

На основании вышеизложенного можно констатировать, что ДОО обладает базой для реализации целей и задач инновационной площадки.

### **Социальные партнеры и опыт работы в данной сфере**

Социальным партнёром в данной проекте является МОУ ДОД «ДЮСШ»

Опыт работы детского сада по воспитанию здорового образа жизни является достаточным для проектирования инновационной деятельности в учреждении.

Реализация поставленных задач будет происходить в три этапа: подготовительный, практический, заключительный.

<b>Этапы инновационной деятельности</b>	<b>Прогнозируемый результат</b>	<b>Сроки</b>
Организационно-подготовительный: выявление интересов и потребностей детей, родителей, педагогов.	<ul style="list-style-type: none"><li>- разработка методического аппарата эксперимента (изучение методической литературы по данной теме, выбор методов, технологий, средств и форм реализации проекта (программы);</li><li>-разработка диагностического инструментария, позволяющего оценивать эффективность реализации проекта (программы);</li><li>- диагностика и анализ исходного состояния уровней вовлеченности дошкольников, педагогов, научных сотрудников, администрации и родителей детского сада в оздоровительную, здоровьесберегающую, физическую деятельность;</li><li>-разработка плана проекта (программы);</li><li>-координация деятельности субъектов физкультурно-оздоровительного процесса (дети, родители, педагоги);</li><li>- создание и регулярное обновление страницы на официальном сайте детского сада в сети Интернет.</li></ul>	2022 г.

Внедренческий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание и развитие оздоровительной и здоровьесберегающей среды детского сада;</li> <li>- моделирование и внедрение проекта (программы) в образовательный процесс детского сада;</li> <li>- разработка комплекса мероприятий по повышению уровня физической воспитанности дошкольников и воспитания здорового образа жизни (на основе разработанной программы).</li> </ul>	2022-2024 гг.
Результативно обобщающий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мониторинг степени усовершенствования спортивной среды детского сада;</li> <li>- проверка эффективности разработанного комплекса мероприятий по повышению уровня физического воспитания дошкольников, воспитания здорового образа жизни с помощью диагностических мероприятий;</li> <li>- подведение итогов по реализации проекта (программы);</li> <li>- представление аналитических материалов о ходе и результатах инновационной деятельности на научно-практических конференциях.</li> </ul>	2024-2025 гг.

**Этапы реализации проекта:**

**I этап – подготовительный (диагностический):**

**Задачи:**

1. изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме;
2. разработать анкеты для родителей и диагностические методики;
3. определить педагогические условия взаимодействия ДООУ и семьи;
4. разработать перспективный план совместных мероприятий;
5. согласовать с родителями профилактические мероприятия, закаливающие процедуры, здоровьесберегающие технологии, проводимые в группе;

**II этап – практический (организационный):**

**Цель:** формирование у всех участников процесса ответственных взглядов в деле сохранения здоровья.

**Задачи:**

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
2. Создание соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность детей;

3. Организация консультативной помощи родителям по вопросам физического воспитания и здоровья детей.
4. Познакомить родителей с инновационными здоровьесберегающими технологиями;

### **III этап – заключительный (рефлексивный):**

**Цель:** обобщение результатов работы.

**Задачи:**

1. Проанализировать результаты работы по использованию здоровьесберегающих технологий, соотнесение результатов с поставленными задачами;
2. Разработать методические рекомендации по проблеме взаимодействия ДОО с родителями по проблеме;
3. Осознание трудностей реализации проекта и перспектив дальнейшего взаимодействия с семьей;
4. Проведение мониторинга динамики показателей здоровья детей и их ориентации на здоровый образ жизни;
5. Проведение итогового мероприятия викторины «Мама, папа, я – здоровая семья».

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

**Цель здоровьесберегающих технологий:**

1. Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровьесберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, здоровьесберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
2. Содействие становлению культуры здоровья и валеологическому просвещению родителей.

### **Современные здоровьесберегающие технологии**

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственный</b>

<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Инструктор по физической культуре
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатель
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем	Воспитатели, инструктор по физической культуре

	подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	лишь элементы спортивных игр	
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог - - психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно- эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель - логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

	нагрузки с младшего возраста		
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор по физической культуре
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			

Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка,	Воспитатели, педагог - психолог
	фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Кружок по валеологии	Воспитатели
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как	Воспитатели, инструктор по физической культуре

		не нанести вред своему организму	
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Биологическая обратная связь (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуются со старшего возраста	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуются специальная методика для дошкольников	Воспитатели
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, педагог - психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги

Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели, педагог - психолог
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, педагог - психолог
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют	Воспитатели, педагог - психолог

		диагностический инструментарий и протоколы занятий	
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, педагог - психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурно - музыкальном зале. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, инструктор по физической культуре, учитель - логопед

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

### **Работа с родителями:**

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами работы в детском саду.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учёта их интересов и способностей.

В соответствии с этими основными положениями в систему работы с семьёй мы включили:

#### **Совместные физкультурные занятия:**

Совместные физкультурные занятия родителей и детей с использованием здоровьесберегающих технологий в рамках данного проекта (родители не только приобретают теоретические знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей).

#### **Семейные творческие проекты:**

Метод проектов предусматривает такую систему обучения, когда дети получают знания и овладевают умениями в процессе выполнения системы спланированных практических заданий. Для проектного метода характерна групповая деятельность, вот почему с его помощью можно успешно включить родителей в жизнь группы. Опыт включения родителей в проекты говорит о положительных результатах. Сначала не все родители включались в совместную деятельность с педагогами и детьми, но потом, видя искреннюю заинтересованность участников, присоединились. Совместная проектная деятельность помогла сплотить коллектив родителей, они получили возможность познакомиться и узнать интересы других семей, подружиться. В совместной проектной деятельности могут быть реализованы следующие темы: «Реклама полезных продуктов», «Разговор о правильном питании», «Полезные привычки» и др.

**3. Мероприятие «Встреча с интересными людьми»** (для старших дошкольников) проводится раз в месяц.

Гостями группы являются увлеченные взрослые: родители, родственники, сотрудники детского сада, бывшие выпускники. В рамках данной традиции дети знакомятся с разнообразной деятельностью, приобретают культурные ценности, расширяют эрудицию. Родители рассказывали о своих профессиях, связанных со спортом, полезных для здоровья увлечениях.

#### **4. Физкультурные досуги, праздники и развлечения.**

Физкультурные досуги, праздники, развлечения с использованием здоровьесберегающих технологий являются радостными событиями в жизни детей. Они позволяют продемонстрировать ЗОЖ, который ведут дети, их достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств. Главные задачи при проведении физкультурных досугов, праздников, развлечений - создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка, предоставление каждому возможности испытать удовольствие от выполнения движений, радость за успех сверстников.

#### **Критерии эффективности программы.**

1. Повышение активности родителей, проявляющейся в участии:

- физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимых в ДОУ;

- различных формах работы по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- развитию предметно-пространственной окружающей среды в группах и на участке ДОО.

## 2. Положительная мотивация к здоровому образу жизни в семье:

- устойчивое желание отказаться от вредных привычек;
- посещение кружков, секций оздоровительной направленности;
- активный отдых вместе с детьми;
- проведение закаливающих процедур;
- использование рекомендаций, полученных в ходе педагогического и медицинского просвещения.

## 3. Повышение интереса у родителей к ежедневному посещению детьми детского сада. Снижение числа пропусков посещений детьми детского сада по болезни.

### **Ожидаемые результаты:**

- осознание взрослыми и детьми понятие «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- соответствие физического развития воспитанников дошкольной группы возрастной норме;
- активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств, накапливаемость резерва здоровья;
- проявление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса;
- показание высоких результатов мониторинга по снижению заболеваемости, двигательной активности и физической подготовленности, формирование личных качеств детей;
- овладение навыками самооздоровления;
- формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, освоение культурно -гигиенических навыков;
- дети знают большое количество упражнений, много подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик;
- составление перспективно-тематического плана физкультурно-оздоровительной деятельности детей, сценариев проведения мероприятий, конспектов утренних и бодрящих гимнастик, в соответствии с лексическими темами;
- составление картотек подвижных, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик, картотеки по основным движениям;
- повышение уровня ориентации воспитанников к современным условиям жизни.

Планируется создать методическое руководство по использованию инновационных и здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя ДОО.

Итак, основными результатами реализации данного проекта являются:

1. Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния детей.
2. Снижение уровня заболеваемости детей.
3. Сформированность у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
4. Устойчивое желание сохранять и укреплять свое здоровье у детей и родителей.
5. Освоение практических навыков, умений поддержания и приумножения собственного здоровья.
6. Повышение активности родителей в образовательном процессе, в оздоровлении детей.

### **Перспективы развития проекта:**

- данный проект может быть использован другими педагогами, как в полном объеме, так и парциально на разных уровнях образовательной системы. Учитывая эффективность результата проекта, предполагается дальнейшая перспектива его продолжения и развития с привлечением родителей воспитанников;
- разработана методическая база для детей 5-7 лет (серию физкультурных занятий совместно с родителями, комплексы упражнений в детско-родительской паре, сценарии досугов);
- презентация «10 правил здоровья».

### **Заключение**

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация проекта зависит от множества факторов, основной задачей является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни.

### **Литература:**

1. Н. Е. Вераксы Т. С. Комаровой Э. М. Дорофеевой. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы», М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019.
2. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников, М.: Педагогическое общество России, 2006.
3. Деркунская В. А. Проектная деятельность дошкольников, М.: Центр педагогического образования, 2012.
4. Деркунская В. А. Игры- эксперименты с дошкольниками, М.: Центр педагогического образования, 2012.
5. Бочкарева О. И. Система работы по формированию здорового образа жизни. Старшая группа, Волгоград: ИТД «Корифей»
4. Управление ДОУ №1, 2006 // Зуйкова М. Б. Режим – путь к здоровью.
6. З.И.Береснева. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. Москва. Творческий центр. 2005.