

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №30 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

Проект
по здоровьесбережению
МБДОУ "Детский сад №30 комбинированного вида"

«Здоровье в наших руках!»



г. Михайловск,
2018 год

ПРОЕКТ
«Здоровье в наших руках!»
МБДОУ «Детский сад № 30 »

Паспорт проекта

Наименование проекта	Проект по здоровьесбережению «Здоровье в наших руках!» МБДОУ «Детский сад № 30»
Вид проекта	Практико-ориентированный
Основания для разработки проекта	<ul style="list-style-type: none">- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29.12.2012,- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155;- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; - Устав дошкольного образовательного учреждения и др.- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические режима работы дошкольных образовательных организаций»;
Назначение проекта:	Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, физическое развитие детей. Проект определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации; раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни.
Сроки реализации проекта	Период реализации с 1 сентября 2018г. по 31августа 2019г.: долгосрочный.
Цель проекта	Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования привычки здорового образа жизни.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none">1.Оптимизировать оздоровительную деятельность в МБДОУ №30 путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.2.Осуществить выбор и внедрение новых здоровьесберегающих технологий в практику работы с учетом особенностей МБДОУ №30.3.Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование компетентности здо-

	<p>ровьесбережения дошкольников.</p> <p>4.Разработать систему мер, направленных на управление развитием оздоровительной деятельности, ее модернизацию и совершенствование ее качества.</p> <p>5.Повысить уровень профессионального мастерства педагогов по вопросам здоровьесбережения.</p> <p>6.Разработать план работы, включающий наиболее эффективные формы сотрудничества с семьей.</p>
Объект проекта	МБДОУ «Детский сад № 30»
Субъекты проекта	Педагоги, дети, родители
Разработчики проекта	<p>Сологубова Е.В., воспитатель, высшее образование , специализация "Культура и спорт"</p> <p>Кульбакова И.Н., воспитатель с детьми с отклонениями в развитии, специальный психолог, высшая категория</p> <p>Лысенко С.Я., учитель- логопед высшей категории. специальное (дефектологическое образование Логопедия)</p> <p>Корнилова Е.В. - воспитатель высшей категории.</p> <p>Лукинова Н.М., музыкальный руководитель высшей категории.</p>
Постановление об утверждении проекта	Решение Педагогического совета от 28.08.2018 г., протокол № 1.
Ответственный за контроль реализации проекта	Заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе Престенко Елена Михайловна

Актуальность проекта

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Очевидно, что без формирования у детей и взрослых потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, сегодня задачу не решить.

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Так, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг здоровья) показали, что у значительной части де-

тей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

В проекте собрана вся необходимая для организации оздоровительной деятельности информация и определены ее стратегические направления и механизмы реализации. Проект является основой моделирования физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения в конкретный период его функционирования.

Как укрепить и сохранить здоровье детей?

Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка?

Как привить навыки здорового образа жизни?

Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Большую роль в этом играют *здоровьесберегающие технологии*.

Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском саду ребенку необходимо помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Но главным препятствием является отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. Потребность в его здоровье есть у родителей, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Главное – помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Поэтому в центре работы по укреплению здоровья и полноценному физическому развитию детей должны находиться образовательное учреждение и семья. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по – иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей. Также необходимо усиление у детей мотивации и потребности к занятиям спортом.

Концепция проекта

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как:

- состояние окружающей среды,
- здоровье родителей и наследственность,
- условия жизни и воспитания ребенка в семье,
- условия жизни и воспитания ребенка в образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы МБДОУ №30: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Основное содержание проекта

Педагогическая целесообразность педагогического проекта заключается в выбранной тактике использования традиционных и нетрадиционных форм взаимодействия МБДОУ №30 с семьями воспитанников, которые в полной мере решают все поставленные задачи (*схема 1*).

Схема 1.



Основным механизмом для достижения цели проекта и, объединяющим педагогов, детей и родителей, являются формы совместной деятельности.

Построение педагогического процесса предполагает преимущественное использование наглядно-практических, игровых методов и приемов, способов организации совместной деятельности детей и родителей.

Новизна проекта заключается в разработке и адаптации методов и приемов образовательной деятельности в МБДОУ №30, направленного на формирование у дошкольников основ культуры собственного здоровья, здоровьесбережения:

- внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, коррегирующая гимнастика, познавательные-оздоровительные мероприятия, самомассаж, точечный массаж, сказкотерапия, коммуникативные игры);
- использование валеологических приемов обучения, развития для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни;
- разработке форм и методов по взаимодействию с другими образовательными областями;
- разработке и апробации системы диагностики и системы оздоровительных мероприятий.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет, изолятор, оснащенные необходимым медицинским оборудованием;
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- в каждой возрастной группе имеется нестандартное оборудование для проведения профилактических и закаливающих мероприятий в группе (после сна, на утренней гимнастике, в самостоятельной деятельности детей и т.д.);
- **кабинет психолога** – оснащен программами, методическим материалом, диагностическими методиками и стимульными материалами к ним.
- **логопедический кабинет** – оснащен методическим и наглядно-демонстрационным материалом;
- **спортивная площадка;**
- **тропа здоровья**

Условия реализации проекта

- Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы
- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха
- Наличие теоретических и практических знаний у педагогов. Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения.
- Индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту
- Создание условий для эмоционального благополучия (уголки уединения)
- Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста.
- Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении.
- Реализация наиболее эффективных форм систематической работы с родителями.
- Активное сотрудничество с семьей и социумом.
- Пропаганда ЗОЖ через «Консультационный центр» и официальный сайт МБДОУ №30.

Ожидаемые результаты

1. Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
2. Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону) ;
3. Сформированные представления, желание и стремление к здоровому образу жизни у всех участников образовательного процесса;
4. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения;
5. Наличие у выпускников МБДОУ №30 показателей сформированности ценности здорового образа жизни.
6. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в МБДОУ №30: картотеки, игр, упражнений, медиатеки, проекты, перспективные планы, конспекты НОД, презентации.
7. Создание системы мониторинга.

Основные направления, задачи, средства физической культуры

Направления и целеполагающие основы	Задачи	Средства
Оздоровительное направление	1.Формировать правильное отношение детей к физкультурным мероприятиям в результате	1. Массаж (поглаживание, растира-

<p>ние:</p> <p>Качественное улучшение физического развития и физического состояния ребёнка</p>	<p>специально ориентированной системы мер, методов и методических приёмов, применяемых с учетом возраста детей: широкое использование факторов природы; хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня; наличие благоприятных условий для разнообразной деятельности, и прежде всего для движений ребёнка.</p> <p>2.Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.</p> <p>3.Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.</p>	<p>ние, разминание, поколачивание)</p> <p>2.Закаливание (водные процедуры, обтирание, обливание)</p> <p>3.Физические упражнения</p> <p>4.Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств двигательных способностей: координационных, скоростных, выносливости</p>
<p>Воспитательное направление:</p> <p>Органическая взаимосвязь физического и духовного развития; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений</p>	<p>1.Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.</p> <p>2.Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.</p> <p>3.Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, пользоваться им; бережно относиться к своей и общественной собственности.</p> <p>4.Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях.</p> <p>5.Создать условия для проявления положительных эмоций.</p>	<p>5.Физические упражнения, способствующие развитию свойств психики: развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.</p>
<p>Образовательное направление:</p> <p>Обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств</p>	<p>1.Организовать (насколько это возможно) процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах.</p> <p>2.Создавать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач: подвести ребёнка к творческой самостоятельной деятельности</p> <p>3.Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.</p> <p>4.Обращать серьёзное внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям, формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков в прикладном, спортивном направлении.</p>	

Средства физической культуры

Использование средств физической культуры *в оздоровительных целях* формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки; знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению здоровья детей.

Рассматривая назначение средств физической культуры *в воспитательных целях*, мы всегда помним, что их воздействие распространяется в той или иной степени на психику, сознание, поведение. Применение этих средств в условиях взаимодействия со взрослым и сверстниками позволяют добиться положительного результата в решении воспитательных задач.

Использование средств физической культуры с образовательной направленностью удовлетворяет две важные человеческие потребности: стремление к познанию мира, приобретению знаний, умений и навыков; стремление к формированию собственной индивидуальности, к своему интеллектуальному и физическому развитию.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния детей в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом формируют к следующему звену (школе) личность с определёнными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнерадостности, развитие которых может в дальнейшем осуществляться с максимально возможной равномерностью.

Массаж

Массаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желёз, что положительно влияет на обмен веществ. Массаж приятен детям, вызывает бодрое настроение, побуждает к активности.

Массажным приёмам как средству физической культуры можно обучать, начиная с дошкольного возраста. Необходима определённая *система игр-занятий*, которая позволяет познакомить со способами *самомассажа* и обеспечить применение этих способов в процессе их самостоятельной деятельности.

Закаливание

Закаливание – важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влиянием окружающей среды. *Закаливание* – это система тренировок физическими природными и искусственными факторами, направленная на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающего. Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушно-солнечные ванны. Естественные факторы закаливания: купание, плавание в водоёмах, пребывание на воздухе (воздушные ванны и солнце). Искусственные факторы закаливания: душ, ванны, бани и т.д.

В процессе закаливания у детей закрепляются привычки, положительно влияющие на здоровье детей, воспитывающие у них ряд ценных качеств. Как при массаже, так и при закаливании педагогу необходимо с целью формирования личностных качеств детей руководствоваться осо-

быми методическими приёмами и *методами нетрадиционной педагогики и психологии*. Общие положения при закаливании в воспитательных целях:

- Выбор наиболее приемлемого для ребёнка вида закаливания (обливания, обтирания, купание, солнечные и воздушные ванны);
- Соответствующие условия, приемлемые для каждого ребёнка на первых порах закаливания;
- Постепенный переход к восприятию контрастных видов с учётом эмоциональной положительной реакции детей;
- Использование *музыкальных средств* в зависимости от вида закаливания, освещения (цветовые гаммы в различных сочетаниях);
- Привычка принимать закаливающие процедуры обязательно должна формироваться на фоне приятных эмоций, чтобы всё воспринималось как весёлая игра, а не как тяжкая обязанность.

Физические упражнения

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребёнка. Используются, начиная с раннего возраста в групповой и индивидуальной форме, во время утренней гимнастики, в НОД, физкультминутках, праздниках и т.д. Физические упражнения имеют ряд особенностей и проводятся для: формирования осанки (укрепляются мышцы); развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму, межрёберные мышцы, мышцу брюшного пресса); на отдельные части тела (для рук, плечевого пояса, туловища, шеи, для ног); для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и времени).

Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе выполнения физических упражнений должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных правил. В некоторых случаях эти правила должны стать традиционными. Приучение детей к вежливости, тактичности, внимательному отношению к товарищам, взрослым подкрепляется наличием существующих правил в подвижных играх, в парных упражнениях, в коллективных играх. Деятельность в НОД должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности, на развитие навыков самообслуживания (поручения по уборке инвентаря, подготовке к занятию на доступном детям уровне).

Благотворное влияние физических упражнений на организм детей оказывает музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает, даёт возможность полнее понять движение и лучше его выполнить, так как средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приёмами, делающими НОД удовольствием и даже развлечением, и приёмами, приучающими серьёзно и настойчиво трудиться.

Чем старше дети, тем важнее необходимость в развитии интереса не только к процессу выполнения физических упражнений, но и к результатам деятельности.

Развивая двигательные способности, одновременно формировать волевые качества: смелость – в действиях, требующих преодоления страха; решительность – в ситуациях, где требуется действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание – умение владеть собой и многое другое.

Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов способствуют успешному развитию физических и духовных сил ребёнка.

Формы работы по физическому воспитанию: *НОД, утренняя гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные забавы, физкультурные праздники, самостоятельная физкультурная деятельность.*

Положительным является то, что воспитатель имеет право выбора средств, форм, методов оздоровительно-физкультурной работы. Однако от воспитателя требуется выработать новое педагогическое мышление, в процессе своей деятельности при выборе методов воспитания *постоянно учитывать интересы ребёнка.*

В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Здоровьесберегающие технологии

Виды технологий:	Задачи:	Компоненты:
Медико-профилактические технологии	сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала МБДОУ №30 в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.	<ul style="list-style-type: none">• мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;• рациональное питание;• рациональный режим дня;• закаливание;• организация профилактических мероприятий в детском саду;• контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН;• здоровьесберегающая среда в ДОУ.
Физкультурно-	Задачи направлены на фи-	<ul style="list-style-type: none">• двигательный режим дошко-

<p>оздоровительные технологии</p>	<p>зическое развитие и укрепление здоровья ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников; • профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, • воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. 	<p>льников</p> <ul style="list-style-type: none"> • оздоровительный режим дошкольников • динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.) • подвижные и спортивные игры • массажные дорожки, тренажеры • утренняя гимнастика (дыхательная, пальчиковая, психогимнастика) • физическая культура • спортивные развлечения, • неделя здоровья
<p>Здоровьесберегающие образовательные технологии</p>	<p>1) Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровьесберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью, 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.</p> <p>2) Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей МБДОУ №30 и валеологическому просвещению родителей.</p>	<p>Системно организованная <i>совокупность программ, приемов, методов</i> организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов.</p>

Современные здоровьесберегающие технологии в работе педагога

Основные цели и задачи: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у ребенка необходимые знания, умения,

навыки по здоровому образу жизни, научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Рациональное питание. Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении его рациональным питанием. Рациональное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями развивающегося организма ребенка. В нашем детском саду при организации питания соблюдаются все гигиенические требования к приготовлению, доставке и раздаче пищи. Регулярность питания и создание благоприятной обстановки во время приема пищи способствует выработке у ребенка положительного пищевого рефлекса, что обуславливает поддержание хорошего аппетита. Каждый прием пищи в детском саду используется как благоприятный момент для воспитания у дошкольников культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Важным моментом в организации питания детей можно считать дежурство детей, которые помогают взрослому накрыть стол, разложить столовые приборы, убрать использованную посуду. Однако, особое внимание мы уделяем на то, чтобы у детей, помогающим взрослым, не нарушался режим дня, их деятельность была посильной и не сокращала времени прогулки или дневного сна.

За все мероприятия, связанные с организацией питания детей, несет ответственность медсестра, заведующий, воспитатель, младший воспитатель.

Мониторинг здоровья. Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели здоровья, уровня физической подготовленности, данные индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Вся работа по физическому воспитанию должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой является диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей. В этих целях на каждого ребенка составляется индивидуальный листок здоровья, составленный с учетом:

- Выписки из медицинской карты ребенка, выдаваемой участковым педиатром
- Результатов комплексной оценки состояния здоровья
- Показателей физического развития.
- Уровня сформированности основных движений

В соответствии с индивидуальными листами по каждой возрастной группе составляется сводный «Журнал здоровья». Он позволяет педагогам и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии всей группы и каждого ребенка в отдельности, планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом физических возможностей ребенка.

Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН. В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми предусматривается систематический медико-педагогический контроль. На основании анализа комплексных результатов наблюдений за детьми и повторной медицинской диагностики даются новые рекомендации педагогам и родителям по проведению следующего этапа физкультурно-оздоровительной работы.

Рациональный режим дня. Физически правильно построенный режим имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно важных процессов в организме. Одна из главных условий правильного построения режима дня- *обеспечение его соответствия возрастным психофизическим особенностям ребенка.* Рациональный режим дня представляет собой оптимальное сочетание периодов бодрствования и сна в течении суток при реализации принципа рационального чередования разнообразных видов деятельности и активного отдыха в процессе бодрствования.

Учебный план и режим дня в МБДОУ №30 построены в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Здоровьесберегающая предметно-развивающая среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда должна не только обеспечивать физическую активность детей, но и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы рационально организовать среду в группе.

При проектировании предметно-развивающей среды, способствующей физическому развитию детей, следует учитывать следующие **факторы:**

- Индивидуальные социально-психологические особенности ребенка
- Особенности его эмоционально-личностного развития
- Индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности
- Возрастные и поло-ролевые особенности
- Любознательность, исследовательский опыт и творческие способности

Социально-психологические особенности дошкольников предполагают стремление детей к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, а также время от времени возникающую потребность в уединении. Для этого в каждой возрастной группе должны быть условия для подгрупповых и индивидуальных активных движений детей (физкультурные пособия, спортивные комплексы) В целях реализации индивидуальных интересов предметно-пространственная среда должна обеспечивать право на свободу выбора каждого ребенка на любимое занятие. Развитие

любопытности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого ребенка основано на создании спектра возможностей для моделирования, поиска и экспериментирования. Для этого можно использовать модули, маты, кегли и т.д.

Алгоритм совместной оздоровительной работы ДООУ и семьи

- анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- создание в МБДОУ №30 и семьях условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей;
- проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания и т. д.;
- ознакомление родителей с содержанием оздоровительной работы в ДООУ;
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, разнообразные виды закаливания и др.);
- организация совместных праздников, мероприятий;
- освещение передового опыта оздоровительной работы в информационных уголках для родителей.
- Постоянное информирование родителей о работе проводимой детским садом по применению здоровьесберегающих технологий. (раз в квартал).

Целевая аудитория проекта.

1. Дошкольники 5-7 лет (старшие, подготовительные группы).
2. Родители детей 5-7 лет.
3. Сотрудники МБДОУ №30:
 - ✓ воспитатели групп;
 - ✓ учитель-логопед;
 - ✓ педагог-психолог;
 - ✓ музыкальный руководитель;
 - ✓ младшие воспитатели;
 - ✓ медсестра

План-график реализации проекта

Этапы/сроки реализации	Мероприятия	Период выполнения	Ответственный
I этап – информационно-аналитический 2018 год (II полугодие)	1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей: ✓ исследование состояния здоровья детей; ✓ диагностика физической подготовленности дошкольников.	сентябрь	медсестра, администрация МБДОУ №30.
	2. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников: ✓ анкетирование родителей.	сентябрь	администрация МБДОУ №30, педагоги.
	3. Изучение научно-методической литературы по проблеме: ✓ новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей; ✓ анализ существующих инновационных форм работы методической службы; ✓ подбор новых более эффективных форм работы с родителями.	сентябрь	администрация МБДОУ №30, педагоги.
	4. Разработка плана мероприятий совместной деятельности детей и родителей.	сентябрь	Педагоги
II этап – практический 2018-2019 учебные годы.	1. Информирование сотрудников и родителей о реализации проекта «Быть здоровым с детства!»	октябрь	администрация МБДОУ №30, педагоги.
	2. Проведение промежуточного мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей: ✓ исследование состояния здоровья детей; ✓ диагностика физической подготовленности дошкольников.	2 раза в год (сентябрь/май)	Инструктор ФИЗО, воспитатели, врач-педиатр, медсестра, администрация ДОУ.

	<p>3. Внедрение современных форм работы с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ физкультурные занятия с дошкольниками 5-7 лет; ✓ физкультурные досуги; ✓ сезонные туристические прогулки-походы. 	<p>1 раз в квартал</p>	<p>администрация МБДОУ №30, педагоги.</p>
	<p>4. Просветительно-профилактическая работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ консультации для педагогов и родителей; 	<p>1 раз в месяц</p>	<p>педагоги</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ индивидуальные беседы; 	<p>по запросу родителей и педагогов</p>	<p>педагоги</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ родительские собрания; ✓ день открытых дверей; ✓ бюллетень здоровья; 	<p>2 раза в год</p>	<p>администрация МБДОУ №30, педагоги.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ фотовыставки; ✓ выставки творческих работ; ✓ буклеты для детей и родителей. 	<p>в течение года</p>	<p>педагоги</p>
	<p>5. Вовлечение детей, педагогов, родителей в единую творческую деятельность в рамках проекта.</p> <p>6. Оформление результатов совместного творчества детей и родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ составление сказок, сочинений, рассказов, кроссвордов про здоровье; ✓ конкурс газет, плакатов; 	<p>в течение года</p>	<p>педагоги</p>
	<p>7. Трансляция промежуточных результатов реализации проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ на педагогическом совете; ✓ на родительском собрании; 	<p>в конце года</p>	<p>педагоги</p>

III этап – контрольно-аналитический 2019 год (II полугодие)	1. Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга: ✓ исследование состояния здоровья детей; ✓ диагностика физической подготовленности дошкольников. 1. Изучение рейтинга МБДОУ: ✓ анкетирование родителей.	Май	администрация МБДОУ №30, педагоги.
	2. Оформление продукта проекта.	Июнь-август	педагоги
IV этап – презентационный 2020 год	Мультимедийная презентация инновационного опыта педагогическому сообществу.	август	педагоги

Ожидаемые результаты

1. Увеличение количества детей с высоким уровнем физической подготовленности к школе.
2. Снижение уровня заболеваемости детей.
3. Активизация участия родителей в физкультурно-оздоровительном процессе.
4. Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.

Результаты реализации проекта

Продуктом педагогического (творческого) проекта «Здоровье в наших руках!» являются методические разработки.

1. Совместная спортивная деятельность:
 - физкультурных занятий,
 - комплексы упражнений ,
 - сценарии физкультурных досугов и туристических прогулок-походов.
2. Оформление результатов совместного творчества детей и родителей:
 - альбом «Сказки про здоровье»;
 - альбом кроссвордов;
 - альбом «Рассказы о здоровой семье».

Оценка результатов будет проведена по следующим критериям

1. Отчёт медсестры детского сада по заболеваемости детей на начало и конец года.

2. Мониторинг овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области «Физическая культура».
3. Результаты анкетирования родителей.
4. Публикации на сайте детского сада.

Перспектива развития проекта

- Тесное сотрудничество с родителями в целях сохранения и укрепления здоровья детей и обучения активному здоровому образу жизни в кругу семьи.
- Трансляция проекта на методическом объединении района и создание методических рекомендаций и сценария праздника для педагогов других дошкольных учреждений.
- Подготовка материалов для публикации на сайте МБДОУ №30

Библиография.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. М., АРКТИ, 2001.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2005.
4. Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М.: творческий центр СФЕРА, 2005.
5. Данилина Т.А. Взаимодействие ДОУ с социумом. М.:АРКТИ, 2004.
6. Дошкольное воспитание №9,1997, Кузнецова М.Н. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении. Старший дошкольный возраст.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В., 2007.
8. Управление ДОУ №5, 2003//Кротова Т.В. Оценка уровня взаимодействия ДОУ и семьи.
9. Управление ДОУ №1, 2004 // Евдокимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ.
10. Управление ДОУ №5, 2004// Лукина Л.И. Работа с родителями в ДОУ.
11. Управление ДОУ №3, 2004 //Рылеева Е.В., Барсукова Л.С. Учимся сотрудничать с родителями.
12. Управление ДОУ №8, 2006// Гордеева В.А. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.
13. Управление ДОУ №1, 2006 // Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью.
14. Управление ДОУ №7, 2006 // Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью.
15. Солодянкина О.В. Сотрудничество ДОУ с семьей, М., 2004.

Программное обеспечение проекта

Название программ	Количество групп	
Комплексные программы		
1. «Детство»/ под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева	12 групп	
2. Основная образовательная программа МБДОУ №30	12 групп	
Парциальные программы		
2.1 "Светофор" Т.И. Даниловой	12 групп	
2.2 «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (О.Князева, Р.Стеркина)	12 групп	
2.3. "Природа и художник" Т.А. Копцевой	12 групп	
Коррекционные программы		
3. «Цветик-семицветик» Программа интеллектуального, эмоционального и волевого развития детей./ Под ред Н.Ю. Куражевой –М.:Сфера,2011.	12 групп	
4. Коррекционная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи Л.В. Лопатина	2 группы	
Оздоровительные мероприятия	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 – 8 мин.	Ежедневно 8 – 12 мин.
Воздушно-температурный режим: - в группе, приёмной (ясли) - в группе, приёмной (дошк.) - в спальне - в туалете (ясли) - в туалете (дошк.) Залы (муз-й, физк-й)	Ежедневно 22° С 19° С 22° С 19° С 19° С	Ежедневно 21° С 19° С 19° С 19° С
Сквозное проветривание (за 30 мин. до прихода детей)	4 раза в день, в течение 10 – 20 мин., t не более чем на 2-4 ° С	4 раза в день, в течение 10 – 20 мин., t не более чем на 2-4° С
Одежда детей в группе	Облегчённая, 2 слоя	Облегчённая, 2 слоя
Разминки, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения детей, 5 – 10 мин.	Ежедневно по мере пробуждения детей, 5 – 10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день	Ежедневно, не менее 2 раз в день, 15 – 20 мин.
Физкультурные прогулки, походы		1 раз в месяц, 60 – 120 мин.
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2 – 5 мин.	

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы оздоровительной работы	Особенности организации	Длительность				
		Группа раннего возраста	младшая	Средняя	Старшая-подготовительная	Подгот.
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия						
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе, в зале или на открытом воздухе	3-5 мин.	5 мин.	7 мин.	10 мин.	12 мин.
Физкульт-минутки, двигательные оздоровительные моменты	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД	1-2 мин.	1-2 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	5 мин.
Физические упражнения после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей	2-3 мин.	3 мин.	5 мин.	7-10 мин.	не более 10 мин.
Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей в сочетании с контрастными воздушными ваннами			5 мин.	7-10 мин.	не более 10 мин.
Дыхательные упражнения	Ежедневно по мере необходимости	1-2 мин.	1-2 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	5 мин.
Психогимнастика	Ежедневно по мере необходимости, утомляемости детей	1 мин.	2/3 мин.	3 мин.	4 - 5 мин.	5 мин.
Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж	Ежедневно в группе, в зале или на открытом воздухе: хождение по массажным дорожкам, коврикам; самомассаж	1 мин.	2/3 мин.	3 мин.	4-5 мин.	5 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во вторую половину дня	3 мин.	5 мин.	7-10 мин.	12 -15 мин.	15 мин.
2. НОД						
Физическая культура	Три раза в неделю с учётом состояния здоровья детей; проводится в первой и 2-й половине дня (одно на воздухе)	10 мин	15 мин.	20 мин.	25 мин.	25-30 мин.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, с учётом уровня двигательной активности детей	5-10 мин.	10-15/ 15-20 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
3. Самостоятельная деятельность детей						
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
4. Физкультурно-массовые мероприятия						
Физкультурные прогулки – походы	1 раз в квартал	-	30 мин.	30-50 мин.	1,5-2 часа	2,5 часа
Неделя здоровья	Два раза в год					
Физкультурный досуг	Один раз в месяц в физкультурном зале или на воздухе	25 мин.	30/45 мин.	30-45 мин.	50 мин.	60 мин.
Физкультурно-спортивные праздники в зале и на открытом воздухе	Два раза в год	До 45 мин.	45-60 мин.			60-90 мин.
Спартакиады вне ДОУ	Один раз в год	-			не более 120 мин.	
5. Дополнительное образование						
Кружок	После дневного сна, 1 раз в неделю, группой до 15 человек.	-	-	20 мин.	25 мин.	30 мин.
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи						
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов					

Физкультурно-оздоровительная работа

Утренняя гимнастика

Закаливание

НОД «Физическая культура»
на улице и в зале

Воздушный режим помеще-
ний

Физкультминутки во время
НОД

Рациональная одежда в по-
мещениях и на улице

Гимнастика
после сна

Воздушные ванны
в режиме дня

Подвижные игры

Самомассаж «Гимнастика ма-
леньких волшебников»

Спортивные праздники

Дыхательная гимнастика

Физкультурные развлечения и
игры-эстафеты

Профилактика плоскостопия

Совместные досуги с роди-
телями

Профилактика
нарушения осанки

Пальчиковая гимнастика

Психогимнастика
Релаксация

Физкультурные прогулки

Гимнастика для глаз

**План- график физкультурных праздников и развлечений в
МБДОУ "Детский сад №30" на 2018-2019 уч.год**

1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов группа	Сроки, ответст.
"На солнечной полянке"	«Праздник Осени»	Пробег «Мы вместе!»			октябрь
			Спортакиада	Папа, мама, я- спортивная семья!	ноябрь
«Весёлая физ- культура" (с родителями)	«Спортивная сказка»	Спортивная семья	Баскетбол для дошколят		Декабрь
Новый год	«Новый год у ворот»	Зимние гулянья		Кругосветное путешествие	Декабрь
Зимние забавы	Зимние радости	«Зимние приключения»			Январь
«Поиграй со мной!» (с родителями)	Неделя здоровья. «Зимняя Олимпиада» Спортивные соревнования между группами				Февраль
"Руки выше!"	«Мой веселый, звонкий мяч!»	"Веселая Масленица!"			Март
«Летчики!»		«День Космонавтики»			Апрель
"Дождик"	"Силачи!"	«Красный, желтый, зеленый»			Май

План медико-педагогического контроля в 2018-2019 учебный год

Содержание	Виды контроля	Сроки, ответст.
1.Создание условий для двигательной деятельности в группах и залах 2.Анализ состояния здоровья детей	Оперативный	Сентябрь Педсовет
1.Анализ адаптации вновь поступивших детей 2.Организация дополнительного образования: кружок 3.Организация питания	Предупредительный	Сентябрь- октябрь
1.Сотрудничество с родителями в процессе физического воспитания 2.Уровень знаний родителей по вопросам ЗОЖ	Тематический	Ноябрь
1.Выполнение физкультурно-оздоровительных мероприятий 2.Создание условий на участках для развития движений.	Оперативный	Декабрь
1.Заболеваемость и посещаемость в МБДОУ. 2.Итоговые срезы по программам, реализуемым в МБДОУ.	Итоговый	Январь
1.Уровень проведения Недели здоровья 2.Участие родителей в подготовке и проведении Недели здоровья	Оперативный	Февраль
1.Эффективность деятельности коллектива по реализации проекта по здоровьесбережению «Здоровье в наших руках!»	Промежуточный	Март
1.Эффективность реализации основной образовательной программы дошкольного образования по направлению «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе. 2.Диагностика психологической готовности к школьному обучению.	Итоговый	Апрель
1.Выполнение программы по физическому-му развитию. 2.Готовность МБДОУ №30 к организации летней оздоровительной работы.	Итоговый Предупредительный	Май

1. Организация закаливания. 2. Уровень проведения праздников, развлечений, прогулок. 3. Организация работы с родителями, социумом. 4. Заболеваемость и посещаемость. 5. Итоги реализации проекта.	Оперативный Итоговый	Июнь Июль Август
---	-------------------------------------	------------------------

Информационные ресурсы

1. «Детство»/ под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева
2. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с. (Программа развития). С. 3-6
3. Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ: АРКТИ, 2005;
4. Педагогическое проектирование: учеб. пособие для высш. учебн. заведений / под ред. В.А. Слостёнина, И.А. Колесниковой. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия». — 2008. — 288с.
5. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль, 2003.
6. Филиппова С.О «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005 г.
7. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009.
8. Интернет-сайт «Дошколёнок.ру».