

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 322 «Морозко»

660130, г. Красноярск, ул. Гусарова, 31

тел. 246-47-79

**ПРОЕКТ ПО
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В МБДОУ
№ 322**

Красноярск, 2018

«Здоровьесбережение в МБДОУ»

Актуальность создания 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 ДООУ, воспитанники и их родители

Продолжительность: долгосрочный

Сроки реализации: сентябрь 2016 – сентябрь 2017

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 ДООУ, 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 проекта:

- 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 ДООУ, 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 (сентябрь 2016)

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 (октябрь 2016 г -декабрь 2016 г)

Цель: разработка системы работы по здоровьесбережению в МБДОУ-«Будьте здоровы».

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 системы по здоровьесбережению;
- разработка методических рекомендаций по использованию Системы / педагогический инструментарий/;
- разработка системы мониторинга промежуточных и итоговых результатов реализации проекта.

III этап – основной (январь 2017 г – июнь 2017 г)

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 в 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 июль 2017 – август 2017 г

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.

Ресурсное обеспечение

- Методическая литература по данной тематике;
- методический и практический материал для работы с детьми
- Использование Интернет - ресурсов

Наличие в ДОУ:

- методического кабинета
- физкультурного зала
- музыкального зала
- медицинского блока
- Центров двигательной активности в групповых помещениях
- Углов релаксации
- Кабинет логопеда

Оборудование:

- Спортивное
- медицинское
- для проведения закаливающих и профилактических мероприятий
- для проведения коррекционно – оздоровительной работы

Имеющиеся ресурсы:

- компьютеры
- принтеры
- проекторы
- экраны
- фотоаппарат

Ожидаемые результаты от реализации проекта

- Повышение профессиональной компетентности педагогов: теоретический компонент, практический компонент; мотивационный компонент;

- создание алгоритмов работы по здоровьесбережению всех субъектов образовательного процесса ДОУ;
- создание комплексной системы работы по здоровьесбережению в МБДОУ;
- разработка методических рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий;
- снижение заболеваемости детей на 10 %;
- разработка системы мониторинга

Механизмы оценки результатов: наблюдения, анкетирование, беседа с педагогами, самоанализ, педагогическая диагностика.

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.

Проект может быть реализован в любом дошкольном образовательном учреждении.



Система работы по здоровьесбережению

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.); с
- 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 1 «Я знаю как быть здоровым»

Цель: создание условий для формирования представлений о здоровом образе жизни

Задачи:

1.формировать элементарные знания по анатомии, гигиене и физиологии человека, технике движений, правилам соревнований, о спорте и олимпийском движении и т.д.;

Виды технологий:

- Технологии обучения здоровому образу жизни;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Разделы:

«Что я знаю о себе»

-Вот я какой! (внешнее строение человека)

-Органы чувств (зрение, слух, вкус, обоняние) «В гостях у Мойдодыра»

-Чистота – залог здоровья

- Чтобы зубы были здоровыми;
- От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена)

«ОБЖ»

- Помоги себе сам
- Человек и природа
- «В здоровом теле - здоровый дух»
- Откуда берутся болезни
- Овощи и фрукты – полезные продукты;
- Золотые правила питания
- Спорт и олимпийское движение

Планирование детской деятельности

- ✓ В совместной деятельности педагога с детьми (НОД, деятельность в режимных моментах);
- ✓ В самостоятельной детской деятельности

БЛОК 2 «Я хочу быть здоровым»

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

Задачи:

- 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 гармоничного 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.

Виды технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.
- коррекционные технологии

Планирование деятельности:

В совместной деятельности педагога с детьми в режимных моментах

В самостоятельной детской деятельности

Разделы:

«Полезные привычки»

- личная гигиена (КГН и навыки самообслуживания);

- правильное питание;
- режим дня;
- двигательная активность (физкультурные занятия и досуги, прогулка, утренняя гимнастика, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика побудки, динамический час,)

Оздоровление детей

- закаливание;
- профилактические мероприятия

Коррекционно – оздоровительная работа

- коррекционно – речевая деятельность
- Здоровьесберегающая среда

БЛОК 3 «Я научу маму и папу быть здоровым»

Цель: создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников для обеспечения полноценного развития ребенка.

Виды технологий:

- Родительские собрания и конференции
- Оформление информационных стендов
- Индивидуальные консультации
- Совместные мероприятия с детьми

Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

- 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. Ответственные: 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. Ответственные: воспитатели, учителя-логопеды
- Дорожки здоровья. После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. Обучение правильной ходьбе, формирование правильной осанки. Ответственный: воспитатель
- 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. Ответственный: 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.
- Гимнастика, корригирующая в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
- Физкультурные занятия. Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего возраста. Занятия проводятся в соответствии с ООД ДО. Ответственные: инструктор по физической культуре, воспитатели.
- Утренняя гимнастика. Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.
- Занятия по ОБЖ. Один раз в неделю в режимных процессах, «Уроки здоровья для дошкольников»
- 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.
- Ритмическая гимнастика. Два раза в неделю в физкультурном зале, подгруппа детей. Со средней группы

- Физкультурные праздники. Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.
- Песочная терапия. Используется в различных режимных моментах. Со среднего дошкольного возраста. Оздоровление психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО)
- 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 звуки природы.
- Сказкотерапия. Два раза в месяц в совместной деятельности начиная со среднего дошкольного возраста. Использование методики О.А. Шорыгиной «Играем в сказку»
- 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.
- Биоэнергопластика. Два раза в неделю с детьми логопедической группы.

СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МБДОУ

- Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, летний период года);
- Щадящий режим дня (в дни карантин и повышенной заболеваемости)
- Режим дня «Каникулы»
- Индивидуальный режим дня
- Коррекция учебной нагрузки

Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;
- физкультурно-оздоровительные занятия
- подвижные и динамические игры;
- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);
- спортивные игры;
- оздоровительный бег, ходьба

Гигиенические и водные процедуры:

- умывание;
- мытье рук;
- игры с водой;
- обеспечение чистоты среды

Свето-воздушные ванны:

- проветривание помещений (в том числе сквозное);
- сон при открытых фрамугах;
- прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»);
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

Активный отдых:

- развлечения, праздники, забавы, игры;
- дни здоровья;
- каникулы

Свето-цветотерапия:

- обеспечение светового режима;
- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса

Музыкотерапия:

- музсопровождение режимных моментов;
- музоформление фона занятий;

- музтеатральная деятельность

Аутотренинг и психогимнастика:

- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
- игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний;
- коррекция поведения

Спецзакаливание:

- босоножье, игровой массаж;
- обширное умывание;
- дыхательная гимнастика

Коррекционная деятельность:

- логопедические занятия;

Пропаганда ЗОЖ