Лямина Елена Вячеславовна

Методист

СП «Детский сад № 55» ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани

Проект по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста **«Здоровый дошкольник».**

**Содержание проекта**:

1. Пояснительная записка.
2. Актуальность проекта.
3. Аннотация.
4. Цель и задачи проекта.
5. Принципы реализации проекта.
6. Гипотеза.
7. Участники проекта.
8. Модель реализации проекта.
9. Этапы реализации проекта.
10. Результативность.
11. Список используемой литературы.

Приложения.

1. **Пояснительная записка**

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это Закон Российской Федерации «Об образовании», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности», а также Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Закон РФ «О физической культуре и спорте», «Конвенция о правах ребенка».

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительной деятельности.

Оснований модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

1. Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
2. Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

* Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
* Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Предлагаемая педагогическая технология формирования у детей представлений о ЗОЖ основана на системном подходе и предлагает работу в следующих направлениях: специальная подготовка педагогов, взаимодействие педагогов с родителями, совместная деятельность педагогов, совместная деятельность педагогов с детьми, родителей и детей.

**II. Актуальность проекта.**

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Анализ сложившейся ситуации в нашем микрорайоне показывает: наш детский сад «Солнышко», структурное подразделение ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани находится в особых условиях. Во-первых, детский сад размещен в экологически неблагоприятном районе (рядом расположен завод ОАО «Тяжмаш»), во-вторых, дети, посещающие данное учреждение, имеют ограниченные возможности здоровья, в-третьих, источником экологической опасности является автомагистраль с оживленным движением, расположенная вблизи детского сада.

Изучение состояния здоровья детей дошкольного возраста микрорайона ОАО «Тяжмаш » показало, что за последние годы увеличилось количество часто болеющих детей, находящихся на учёте в детской поликлинике.

Процент детей, болеющих простудными заболеваниями, остается в целом достаточно высоким. С каждым годом в дошкольное учреждение поступает все больше детей со второй и третьей группой здоровья.

Мы пришли к выводу, что именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ), прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

1. **Аннотация.**

Данный проект разработан с целью создания системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

1. **Цель и задачи проекта:**

**Цель проекта:** организовать физическое воспитание в детском саду таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

**Задачи, направленные на педколлектив:**

* Овладение здоровьесберегающими технологиями;
* Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с воспитанниками и их родителями;
* Охрана жизни и укрепление здоровья детей.

**Задачи, направленные на воспитанников:**

* Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх;
* Обобщение и расширение знаний о здоровом образе жизни;
* Приобщение к общечеловеческим ценностям.

**Задачи, направленные на родителей /законных представителей/ воспитанников:**

* Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.
* Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.
* Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.

1. **Принципы реализации проекта**

**1. Доступность**

* учет возрастных особенностей детей
* адаптированность материала к возрасту;

***2.* Систематичность и последовательность**

* постепенная подача материала от простого к сложному;
* частое повторение усвоенных правил и норм;

**3. Дифференциация**

* создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

***4.*Динамичность**

* интеграция образовательных областей **(Приложение 1)**

**VI.Гипотеза:**

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

1. **Участники проекта*:***

Воспитанники детского сада, родители воспитанников, педагоги (воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, учителя-логопеды, педагог-психолог), администрация детского сада, старшая медицинская сестра.

**Ожидаемый результат:**

* 1. Улучшение соматических показателей здоровья
  2. Обеспечение запланированных показателей развития движений и двигательных способностей
  3. Сформированность гигиенической культуры
  4. Наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения
  5. Индивидуализация физического развития
  6. Овладение навыками самопомощи в соответствующих ситуациях
  7. Осмысленное преобразовательное отношение к собственному физическому и психическому здоровью как единому целому, расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма к современным условиям жизни.

**VIII. Модель реализации проекта *( приложение 2)***

**IX. Этапы реализации проекта:**

**I этап - Информационно-подготовительный: (2012 – 2013г.)**

**Цель:** Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

**Проводимая работа:**

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:

* исследование состояния здоровья детей;
* диагностика физической подготовленности дошкольников

2. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников:

* анкетирование родителей

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.

**Ожидаемый результат:**

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведен мониторинг).

**II этап - внедренческий: (2013 – 2014г.)**

**Цель:** Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно- образовательный процесс детского сада. Организация здоровьесберегающей среды.

**Здоровьесберегающая среда** - комплекс социально-гигиенических, психолого- педагогических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и учреждении.

К основным характеристикам этой среды следует отнести:

* морально-психологический климат
* экологию и гигиену
* современный дизайн
* рациональный режим жизни, труда и отдыха
* современные здоровьесберегающие методики

и технологии.

Ведущими принципами организации здоровьесберегающей среды являются:

* *динамизм* (возможность изменения, преобразования);
* *открытость* (связь с социумом);
* *гибкость* (учет возможностей как субъектов образования, так и социально- культурного пространства);
* *саморазвитие и взаимосвязь педагогических подсистем* (воспитание, образование, развитие, управление).

**Проводимая работа:**

* Подбор форм и методов оздоровления детей и применение их на практике. **(Приложение 3,4)**
* Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (методические объединения, семинары – практикумы, консультации, мастер-классы, круглые столы).
* Информирование сотрудников и родителей о реализации проекта
* Внедрение современных форм работы с семьей и социумом по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни: (**Приложение 5)**
* Внедрение перспективных планов кружков физкультурно-спортивной направленности «Здравствуй!», «Фит-Денс» для детей старшего дошкольного возраста
* Введение в систему физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса здоровьесберегающие компоненты (утренняя ритмическая гимнастика по технологии Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «СА-ФИ-ДАНСЕ (танцевально-игровая гимнастика для детей), дыхательную гимнастику после сна, физкультминутки, пальчиковую гимнастику, релаксацию, артикуляционную гимнастику, подвижные игры, игры–эстафеты, элементарное оказание первой медицинской помощи, дидактические игры, закаливающие мероприятия.

**Ожидаемый результат:**

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. Расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышения психофизических способностей и общего развития, обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей, снижение заболеваемости и заинтересованности родителей данной проблемой. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой.

**III этап- заключительный, оценочный (2014-2015 г)**

**Цель**: Оценка эффективности форм и содержания здоровьесберегающих технологий. Совершенствование результатов проекта.

**Проводимая работа:**

Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга:

* исследование состояния здоровья детей за 3 года ***;***
* мониторинг физической подготовленности дошкольников за 4 года;
* мониторинг валеологических знаний и умений детей дошкольного возраста за 2 года***;***
* проведение спортивных праздников, дней здоровья, викторин и КВН по ЗОЖ, творческих отчетов в конце учебного года и т.д.

**IV этап – презентационный:** Мультимедийная презентация инновационного опыта педагогическому сообществу **«Здоровый дошкольник».**

**X. Результативность**

В ходе наблюдений за деятельностью педагогов, в рамках **проекта «Здоровый дошкольник»**, изучения материалов по формированию здорового образа жизни, мы пришли к выводу, что педагог, который заботится о своем здоровье, может воспитать здорового ребенка.

**Итоги реализации задач проекта «Здоровый дошкольник», направленных на педагогов:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Результаты, проблемы, пути решения** |
| **Методическое объединение:**  Тема: «Организация и эффективность здоровьесберегающей деятельности в детском саду» | **Результаты:**   * спланирована система работы по физическому развитию детей; * с педагогами проведен анализ основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования детского сада: определена система оздоровительных и закаливающих мероприятий; * проводился оперативный контроль по соблюдению культурно – гигиенических навыков и двигательного режима в группах; * педагогом-психологом детского сада проводилась консультативная работа с педагогами и родителями о сохранении эмоционального благополучия и психологического здоровья детей, развитии и формировании привычки к здоровому образу жизни; * педагоги использовали в работе разнообразные формы и методы формирования у детей и родителей привычки к ЗОЖ; * повысился уровень профессиональной компетентности педагогов через самообразование по тематике физического развития детей, оздоровительной работы с детьми и родителями.   **Проблемы:**   * недостаточное использование новых форм сотрудничества семьи и детского сада в вопросам ЗОЖ.   **Пути решения:**   * продолжать знакомить педагогов с новыми формами работы с семьей по формированию единого здоровьесберегающего пространства. * провести анализ программы и доп. литературы по проблеме; * дооборудовать уголки физкультуры и здоровья в группах д/с нетрадиционным физ. оборудованием с привлечением родителей; * продолжить отбор, обновление, систематизацию и оформление в группах картотек подвижных игр, спортивных развлечений, правил и моделей, схем ЗОЖ. |
| **Методическая оперативка по теме** «Факторы, влияющие на здоровье дошкольников: гигиенические факторы, организационно-педагогические факторы, психолого-педагогические факторы» |
| **Консультация** «Учет половых особенностей старших дошкольников в процессе физического воспитания» |
| **Консультация**: «Воздействие цвета на психическое здоровье детей дошкольного возраста» |
| **Семинар-практикум «**Здоровьеориентированная деятельность детского сада» (три заседания) |
| **Деловая игра для воспитателей разных возрастных групп**  «Забота о здоровом образе жизни» |
| **Практическое занятие для воспитателей и специалистов:** «Возможности использования фитбола в работе с детьми с нарушениями речи»  (методика Дrums Alive) |
| **Деловая игра для воспитателей**: «Я рисую здоровье…» |
| **Открытые просмотры НОД** по реализации образовательной области «Физическое развитие» |
| **Формирование папки материалов с опытом работы педагогов города** по теме «Здоровьесберегающая деятельность детского сада» |
| Рассматривание **тематических вопросов** на заседаниях методических объединений детского сада |
| **Тематический контроль:**  По теме «Здоровьесберегающая среда в детском саду как условие сохранения психофизического здоровья детей» |

Реализация двигательной активности, совместная образовательная деятельность педагогов с детьми по проблеме ЗОЖ позволяет сформировать у детей представления о здоровом образе жизни. Особое внимание «Служба здоровья» уделяет снижению заболеваемости детей, разработке профилактических мер, составлению индивидуального образовательного маршрута для часто болеющих детей. Для эффективного осуществления физкультурно-оздоровительной работы с детьми в детском саду созданы необходимые условия. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды детского сада соответствуют требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей.

В детском саду есть музыкальный зал, медицинский кабинет, изолятор, спортивные уголки и «Уголки здоровья» в группах (оборудованные физическими пособиями и инвентарем), 2 спортивные площадки и летний плескательный бассейн ( на территории детского сада), - все, что необходимо для проведения работы с детьми по физическому развитию и формированию основ ЗОЖ.

Систематически проводятся: утренняя ритмическая гимнастика, как средство тренировки и закаливания организма, занятия по физическому развитию в зале и воздухе, подвижные игры на прогулке, физкультминутки. Организованы занятия в кружках физкультурно-спортивной направленности: «Здравствуй!» и «Фит-дэнс.», социально-педагогической направленности «Познай себя», работа которых направлена на приобщение детей к здоровому образу жизни, профилактике плоскостопия у детей, укреплению опорно-двигательного аппарата.

**Итоги реализации задач проекта «Здоровый дошкольник», направленных на воспитанников:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Результаты, проблемы, пути решения** |
| **Проведение непосредственно-образовательной деятельности** в форме занятий по познавательному развитию дошкольников с тематикой ЗОЖ во всех группах детского сада:  НОД «Здоровье дарит Айболит» (младший возраст)  НОД «Путешествие в страну Витиминию» (средний возраст).  НОД «Витамины – наши друзья» (средний возраст).  НОД «Здоровый образ жизни» (старший возраст)  НОД «На зарядку по порядку» (дошкольный возраст)  НОД «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»  НОД «К нам весна пришла» (младший возраст) | **Результаты:**   * повысился уровень знаний детей о ЗОЖ; * повысился интерес у детей к участию в спортивных мероприятиях   **Проблема:**  дети ДЧБ (длительно часто болеющие) не получают более полной информации о ЗОЖ и пропускают спортивные мероприятия.  **Пути решения:**   * активизировать аналитическую и организационную работу по выявлению, коррекционной поддержке и психолого-медико-педагогическому сопровождению детей уже начиная с раннего возраста. * воспитателям спланировать работу по данному направлению с детьми ДЧБ; |
| Регулярно проводились **оздоровительные е мероприятия:**   * дыхательная гимнастика после сна; * оздоровительные пешие прогулки и и оздоровительный бег; * закаливающие процедуры; |
| **Акции здоровья в детском саду:**  «Безопасность»  «Береги свои зубы»  «Встреча с Мойдодыром»  «День подвижных игр»  «Движение – это жизнь»  «Лыжи в детском саду» |
| **Организация в детском саду малых летних олимпийских игр** с детьми старшего дошкольного возраста:  «Мы бодры и веселы, мы здоровы и умны…» |
| **Физкультурные мероприятия** для всех возрастных групп в соответствии с планированием инструктора по физической культуре и воспитателей. |
| **Работа дополнительных образовательных услуг.** |

**Таблица сравнительных данных общей физической подготовленности детей**

**за период с 2012 по 2015 гг. высокий уровень.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Годы** | **2012-2013 уч. г.** | | **2013-2014 уч. г.** | | **2014-2015 уч. г.** | |
| начало | конец | начало | конец | начало | конец |
| Средний возраст | 27% | 45% | 29% | 51% | 33% | 58% |
| Старший возраст | 36% | 66% | 38% | 70% | 45% | 72% |
| Подготовительный возраст | 46% | 71% | 47% | 73% | 49% | 76% |
| Общий результат | 36% | 61% | 38% | 65% | 42% | 67% |

**Анализ заболеваемости детей на период с 2012-2015 гг.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень заболеваемости | 2012 г. | 2013 г. | 2014г. |
| Общая заболеваемость | 926 дней  126 случ | 982 дня  121 случ | 839дней  81 случай |
| Простудные заболевания | 106 случаев | 103 случай | 72 случая |
| Процент часто болеющих детей | 11,4 | 9,1 | 5,5 |

Включение родителей в реализацию **проекта «Здоровый дошкольник»**) помогает основательно изучить и осмыслить материал. Родители использовали разные источники поиска информации: Интернет, периодичные издания, книги. Творческие способности родители и дети особенное ярко проявляют при оформлении материалов проекта – сочинении сказок, изготовлении, оформлении книг, презентациях. Организация работы семейного клуба «Крепыш»» в СП ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани «Детский сад № 55» способствует повышению педагогической компетентности родителей по формированию ценностей здорового образа жизни, установлению психо - эмоционального контакта между родителями и их детьми. В ходе общения родителей воспитанников происходит обмен положительным опытом семейного воспитания, знакомство с семейными традициями. В программу работы семейного клуба «Крепыш» включены практикумы: «Нетрадиционные методы закаливания», «Дыхательная гимнастика вместе с мамой, вместе с папой»,» «Точечный массаж».

Активное участие родители принимали в фото - выставках «Папа, мама, я - здоровая (спортивная) семья!», выставках детских работ (совместное творчество родителей и детей) «Здоровье, спорт и творчество!».

Родителям, которые по каким-либо причинам избегали активных форм взаимодействия с педагогами, было предложено повысить свою компетентность через дистанционное образование (сайт дошкольного образовательного учреждения).

**Итоги реализации задач проекта «Здоровый дошкольник», направленных на родителей воспитанников:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Результаты, проблемы, пути решения** |
| **Общее родительское собрание**  «Растим здоровых детей» | **Результаты:**   * повысился интерес родителей к совместному с детьми занятию спортом и отдыху на природе; * повышение здоровьесберегающего компетентностного уровня родителей через организацию работы семейного клуба, проведение консультаций, родительских собраний и других форм работы с родителями.   **Проблемы:**   * привлечение большего количества родителей к организации и участию в спортивных мероприятиях детского сада; * активизация родителей в оснащении здоровьесберегающей среды групп нестандартным спортивным оборудованием.   **Пути решения:**   * продолжать изучать потребности родителей в рассматриваемом вопросе; * воспитателям продумать формы работы с родителями по привлечению их к изготовлению нестандартного спорт. оборудования; * активизировать работу клуба «Крепыш» через интерактивные формы работы (мастер-классы, игры и развлечения совместно с детьми) и привлечение новых семей к участию; * пропагандировать ЗОЖ и информировать родителей о достижениях детей и работе детского сада по физкультурно-оздоровительному направлению через обновление сайта детского сада. |
| **Тематические групповые родительские собрания** |
| **Работа семейного клуба «Крепыш»** |
| **Оформление информационных стендов**  «Малыши-крепыши» |
| **Анкетирование родителей в группах**  «Здоровьесберегающее пространство в детском саду и дома» |
| **Смотр-конкурс** «Зимние постройки на участке» |
| **Участие в спортивных мероприятиях** вместе с детьми (««Мама, папа я – спортивная семья!» ) |
| **Семинар-практикум** «Нарисованный мир. Роль детского творчества в эмоциональном развитии ребенка» |
| **Участие в городской акции** «Здоровье, спорт и творчество!» |

**Перспектива развития проекта.**

**Проект «Здоровый дошкольник»** является результатом творческой деятельности детей, родителей, педагогического коллектива детского сада. Особенностью проекта является создание единого воспитательно-образовательного пространства, основанного на доверительных партнерских отношений детского сада с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в детском саду по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и вос­питательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

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

**XI. Список использованной литературы:**

1. Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре», 2010г.
2. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.
3. Учебно-методические журналы: «Обруч», «Практика управления ДОУ»,2014
4. Интернет ресурсы.

***Приложение 1***

**Интеграция образовательных областей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Интегрированное содержание** |
| Физическое развитие | Техника безопасности при движении, прогулках, спортивных играх. Назначение специальной спортивной одежды и обуви. Необходимость прививок. Понятие об экологической безопасности. |
| Социально-коммуникативное развитие | Воспитание активной жизненной позиции. Сильный человек – не угроза, а опора для слабого. Управление эмоциями через движение. Самоконтроль и саморегуляция собственных действий. Правила спортивных игр. Забота о себе – обязанность гражданина. Освоение культурно-гигиенических норм.  Развитие умения понимать словесную инструкцию, подчиняться определенным правилам, участвовать в коллективных действиях, общаться. |
| Речевое развитие | Развитие речи как средство общения и культуры. Обогащение активного словаря. Разучивание пословиц, считалок, речевок, девизов. |
| Познавательное развитие | Строение человеческого организма. Способы передвижения человека и животных. Развитие сенсорики, мелкой моторики (дорожки здоровья). Пополнение словаря. Математические представления, связанные с движением: бег с ускорением, прыжки в длину и высоту, количество повторений, ориентирование по плану и т.д. Формирование пространственных представлений и ориентации в пространстве. Материаловедение (из чего сделан спортивный инвентарь и одежда). |
| Художественно-эстетическое развитие | Чтение произведений по теме («Мойдодыр», «Веселый турист», «Румяные щеки», «Два Мороза» и др.  Продуктивная деятельность – рисование спортсменов, изготовление атрибутов, эмблем для игр и спорта.  Музыкальное оформление всех спортивных мероприятий. Ритмические движения и упражнения. Развитие положительных эмоций (коррекция психологических стрессов). Песенное творчество. |

**Модель реализации проекта в СП «Детский сад № 55»**

**ГБОУ СОШ № 19 г. Сызрани**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание деятельности** | **Возрастные группы** | **Периодичность выполнения** | **Ответственные** | **Сроки проведения** |
| **1. Оптимизация режима** | | | | | |
| 1 | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | Все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели, педагог-психолог, врач-педиатр, старшая медсестра | В течение года |
| 2 | Определение уровня физической подготовленности. | Средняя, старшая, подготовительная группа | 2 раза в год (в сентябре, мае) | Старшая медсес­тра, педагог-психолог, врач-педиатр. | В течение года |
| **2. Организация двигательного режима** | | | | | |
| 1 | Утренняя ритмическая гимнастика | Все возрастные группы | Ежедневно | Инструктор по физической  культуре | В течение года |
| 2 | Занятия по физическому развитию ( в зале) | I младшая.-средняя группы  Старшая и подг.гр | 3 раза в неделю  2 раза в неделю | Инструктор по физической  культуре | В течение года |
| 3 | Занятия по физическому развитию на свежем воздухе | стар­шая, подготови­тельная группы | 1 раз в неделю | Инструктор по физической  культуре | В течение года |
| 4 | Гимнастика после дневного сна | Все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели, контроль  медработника | В течение года |
| 5 | Прогулки с включением подвижных игр | Все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| 6 | Музыкальная деятельность | Все возрастные группы | 2 раза в неделю | Музыкальный руководитель | В течение года |
| 7 | Физкультурный досуг | Средняя, стар­шая, подготови­тельная группы | 1 раз в месяц | Инструктор по физической  культуре | В течение года |
| 8 | Спортивный праздник | Средняя, стар­шая, подготови­тельная группы | 2 раза в год (лето, зима) | Инструктор по физической культуре, воспитатели | В течение года |
| 9 | Спортивные игры (элементы) | Средняя, стар­шая, подготови­тельная группы | Ежедневно  (I половину дня) | Инструктор по физической  культуре | В течение года |
| 10 | Индивидуальные занятия в летнем открытом бассейне | Все возрастные группы | Ежедневно (по  погодным  условиям) | Инструктор по физической культуре, воспитатели | Летний период |
| 11 | Индивидуальная профилактическая работа по профилактике осанки и плоскостопия | Старшая, подго­товительная группы | Ежедневно | Инструктор по физической  культуре | В течение года |
| 12 | Кружок физкультурно-спортивной направленности «Фит-денс» | Старшая, подго­товительная группы | 1 раз в неделю | Инструктор по физической  культуре | В течение года |
| 13 | Кружок физкультурно-спортивной направленности «Здравствуй! » | Подго­товительная группа | 1 раз в неделю | Музыкальный руководитель | В течение года |
| 14 | Физкультминутки | Все возрастные  группы | Во время НОД | Воспитатели и специалисты | В течение года |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Пальчиковая гимнастика | Все возрастные группы | 3 —4 раза в день | Воспитатель, учитель-логопед | | В течение года |
| 16 | Оздоровительный бег | Все возрастные группы | Ежедневно во время прогулок | Воспитатели | | В течение года |
| 17 | Индивидуальная работа по физическому развитию | Все возрастные группы | Ежедневно утром и вече­ром | Воспитатели | | В течение года |
| **3. Охрана психического здоровья** | | | | | | |
| 1 | Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы | Все возрастные группы | Ежедневно несколько раз в день | Воспитатели, специалисты | В течение года | |
| 2 | Психогимнастика | Со средней группы | Ежедневно | Педагог-психолог, специалисты | В течение года | |
| **4. Профилактика заболеваемости** | | | | | | |
| 1 | Дыхательная гимнастика в игровой форме | Все возрастные группы | 3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна. | Воспитатели,  контроль  медработника | В течение года | |
| **5. Коррекционная работа** | | | | | | |
| 1 | Артикуляционная гимнастика | Со средней группы | В течение дня ежедневно | Воспитатели, специалисты | В течение года | |
| 2 | Пальчиковая гимнастика | Все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели, специалисты | В течение года | |
| 3. | Индивидуальная коррекционная работа | Все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели, специалисты | В течение года | |
| **6. Закаливание, с учётом состояния здоровья ребёнка** | | | | | | |
| 1 | Воздушные ванны | Все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года | |
| 2 | Солнечные ванны | Все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели | Июнь-август | |
| 3 | Прогулки на воздухе | Все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года | |
| 4 | Босоножье | Все возрастные группы | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | В течение года | |
| 5 | Обширное умывание /элементы/ | Все возрастные группы | Ежедневно | Воспитатели | В течение года | |
| 6 | Игры с водой | Все возрастные группы | Во время прогулки, во время занятий | Воспитатели | Июнь-август | |
| 7 | Прогулки по экологической тропе | Все возрастные группы | Во время прогулки | Воспитатели | В течение года | |
| **7. Лечебно - оздоровительная работа** | | | | | | |
| **Витаминотерапия** | | | | | | |
| 1 | «Ревит», поливит | Все возрастные группы | В домашних условиях | Родители | Декабрь-февраль | |
| 2 | Витаминизация блюд | Все возрастные группы | Ежедневно | Старшая медсестра | В течение года | |

***Приложение 3***

***Формы и методы оздоровления детей.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы работы** | **Содержание** |
| ***1*** | ***Образовательная деятельность по физическому развитию*** | * по единому сюжету * тренировочные * построенные на одном движении * круговая тренировка * построенное на подвижных играх * построенные на музыкально-ритмических движениях * походы * с элементами спортивного ориентирования * интегрированные * игровые   -с нестандартным оборудованием |
| ***2*** | ***Образовательная деятельность по физическому развитию на прогулке*** | * прогулки по маршруту (простейший туризм) * пешеходные прогулки * экскурсии |
| ***3*** | ***Утренняя гимнастика*** | * ритмическая гимнастика; * на воздухе |
| ***4*** | ***Образовательная деятельность с музыкальным руководителем*** | * ритмопластика * музыкально - ритмические движения * хороводы * музыкальные игры (с движениями) |
| ***5*** | ***Физкультминутки и динамические паузы*** | * пальчиковая гимнастика * профилактическая гимнастика для глаз * динамические упражнения |
| ***6*** | ***Подвижные игры на прогулке и в помещении*** | * малой, средней, большой подвижности * эстафеты * народные игры * спортивные игры |
| ***7*** | ***Физические упражнения после сна*** | профилактическая гимнастика: физические упражнения под музыку |
| ***8*** | ***Индивидуальная работа по физическому развитию*** | * на воздухе * в дни, неблагоприятные для прогулок |
| ***9*** | ***Спортивные игры*** | - элементы игр на прогулке |
| ***10*** | ***Спортивный досуг*** | * развлечения * праздники * совместные мероприятия с родителями |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** |
| 1 | ***Обеспечение здорового ритма жизни*** | * щадящий режим (адаптационный период); * гибкий режим; * соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха * максимальное пребывание детей на открытом воздухе * организация здорового микроклимата * учет возрастных и индивидуальных особенностей |
| 2 | ***Физические упражнения*** | * утренняя гимнастика; * физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; * подвижные игры; * профилактическая гимнастика после сна; * физкультурные минутки; * спортивные игры; * спортивные упражнения с элементами соревнований * прогулки по маршруту (простейший туризм) |
| 3 | ***Элементы закаливания в повседневной жизни*** | * умывание; * мытье рук; * игры с песком и водой в летний период; * обеспечение чистоты среды; * широкая аэрация помещений; * прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); * обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; * организация дневного сна при открытых окнах в теплое время года |
| 4 | ***Активный отдых*** | * развлечения, праздники; * игры-забавы; * экскурсии; * пешеходные прогулки * досуги. |
| 5 | ***Музыкальная деятельность*** | * муз. сопровождение режимных моментов; * муз. оформление фона занятий; * музыкально-театральная деятельность; |
| 6 | ***Психогимнастика*** | * игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; * игры и упражнения на развитие выразительных движений и приобретение навыков в саморасслаблении |
| 7 | ***Пропаганда ЗОЖ*** | * чтение художественной литературы; * просмотр познавательных программ и фильмов * наглядная пропаганда; * кружковая работа по логоритмике; * цикл бесед по ЗОЖ |

***Приложение 5***

**Формы взаимодействия учреждения с социумом и семьёй**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы взаимодействия** | **Содержание** |
| ***1*** | ***Работа в социуме*** | * участие в городских и окружных конкурсах * участие в открытых мероприятиях (методические объединения, педагогические совещания) * обобщение опыта работы и его презентация * размещение информации в сети интернет |
| ***2*** | ***Преемственность с образовательными программами начального общего образования*** | * проведение общих мероприятий с воспитанникам * консультации, семинары, круглые столы и др. * совместные педагогические советы * совместная работа по оздоровлению детей в летний период |
| ***3*** | ***Совместная работа воспитателей и родителей*** | * работа актива родителей в творческой группе * родительские собрания * консультации специалистов * открытые просмотры * участие в досугах и праздниках * наглядная пропаганда |
| ***4*** | ***Совместная работа с детской поликлиникой*** | * проведение профилактических и оздоровительных мероприятий * проведение углубленных профилактических осмотров детей * организация и проведение летней оздоровительной работы * иммунопрофилактика * мероприятия по обеспечению адаптации |