***Проект***

***здоровьесберегающего направления***

***«Солнышко твоего здоровья»***

***МБДОУ «Детский сад № 44»***

*Составила:*

*инструктор по физвоспитанию*

*Прохорова В.И.*

2013

**Актуальность.**

Современная социально-экономическая ситуация в стране показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

**Цель проекта**: Повышение эффективности здоровьеориентированной деятельности в ДОУ путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям ребенка, использующего адекватные технологии развития и воспитания, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников.

- Совершенствовать физические качества и культурно-гигиенические навыки.

- Формировать представления о здоровом образе жизни.

- Формировать потребность в двигательной активности.

- Способствовать созданию активной позиции родителей в воспитании здоровых детей.

Проект нацелен на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

Он включает в себя 3 основных направления:

Проект «Солнышко твоего здоровья»

***Физическое здоровье***

*Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ и в семье.*

**Психическое здоровье**

*Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.*

**Социально-нравственное здоровье**

*Формирование духовных общечеловеческих ценностей.*

Работа по реализации проекта ***«Солнышко твоего здоровья»***рассчитана на период с 1.11.2013 по 31.05.2014г.

**Содержание работы** предусматривает решение программных

образовательных задач в совместной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов.

**Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| 1. Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| 2. Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| 3. Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог |
| 4. Игровой час во вторую половину дня | Для всех возрастных групп, в игровых зонах. | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. | Все педагоги ДОУ |
| 5. Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, логопед |
| 6. Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| 7. Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| 8. Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по сенсорным дорожкам; легкий бег из спальни в спортивный или музыкальный зал с разницей температуры в помещениях. | Воспитатели |
| 9. Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| 10. Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном зале или на улице. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| 11. Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели. |
| 12. Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| **3. Коррекционные технологии** | | | |
| 13. Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все педагоги |
| 14. Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Воспитатели, педагог-психолог |