**Проект «Здоровье свыше нам дано , учись малыш беречь его!»**

**Горкина С.С. воспитатель первой категории р.п. Пышма «МБДОУ ПГО «Пышминский детский сад № 7»**

**Актуальность проблемы проекта**

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»             (В.А. Сухомлинский.)*   
  
   Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.   
   Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье—это радостное отношение к трудностям.   
   Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.   
   От чего же зависит здоровье ребенка?   
   Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.   
   Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.   
   Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.   
   В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место.   
   Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

   Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.   
   Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.   
   Проведенный опрос родителей показал, что:   
   - 100% родителей хотят видеть своих детей здоровыми;   
   - 92% - всесторонне-развитыми, обладающими коммуникативными качествами.

Здоровье никому нельзя дать или подарить, его нужно сохранять и укреплять. Для того, чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка коллектив группы и коллектив детского сада пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации режима, общения, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Поэтому, нами был разработан проект «Здоровье свыше нам дано, учись малыш беречь его!**». Мы стремимся к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и  физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила  в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами  деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания  развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

**Наш проект  направлен на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.**

Проект предполагает возможность отбора воспитателями, специалистами детского сада содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

**Участники проекта**: МБДОУ ПГО «Пышминский детский сад №7» дети 2 младшей группы, воспитатели, родители.

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА: 1год**

**Цель проекта:**

   -создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, развитие психических и физических качеств, подготовка ребенка к жизни в современном обществе;

   -формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, осознание ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью;   
   -формирование потребности в занятиях физической культурой;   
   -культивирование и воспитание у детей осмысленного отношения к физическому здоровью;   
   -формирование правильной осанки;   
   -развитие умения абстрактно мыслить, развивать творческое воображение, мыслительные процессы, проявлять творческие способности;   
   -поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

- формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.  
   **Выполнению поставленной цели способствует решение следующих задач:**   
   -формирование элементарного представления о строении собственного тела;   
   -формирование интереса и любви к спорту;   
   -приобщение детей к здоровому образу жизни;   
   -развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, воспитание осознанного отношения к ним;   
   -развитие способности самоконтроля, самооценки при выполнении движений; использования умений в повседневной жизни;

-профилактика нарушений  простудных заболеваний;

-создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;

-формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

-привитие культурно-гигиенических навыков;

-оказание помощи семье в воспитании детей, адаптация к жизни в социуме.

**Основные принципы используемые в проекте:**

научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)

доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);

целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);

оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

**Пути реализации**:   
   1. Внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОУ.   
   2. Партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога.

**Перспектива**: С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных проектов, и использование интегрированного подхода в этом направлении.  
**Ожидаемые результаты:**   1. У детей:   
   -Формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни   
   -Формирование правильного отношения к своему здоровью, чувства ответственности за него   
   -Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни   
      -Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании   
   -Формирование интереса к спортивным играм и упражнениям   
   -Овладение специальными физическими упражнениями для укрепления систем организма   
   -Повышение уровня двигательных умений и навыков. Сохранение и укрепление здоровья детей   
   -Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности   
   -Приобретение элементарных навыков профилактики простудных заболеваний   
   -Овладение простейшими приемами самомассажа   
   -Улучшение работы вестибулярного аппарата, развитие координации движений, пластики движений, музыкальности   
   2. У педагогов:   
   -Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов   
   -Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу   
   -Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем   
   -Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании   
   -Организация рационального питания и витаминизация

   -Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни . Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

   -Формирование представлений и навыков здорового образа жизни   
   3. У родителей:   
   -Формирование понимания родителями ценности здоровья и его значимости.   
   -Формирование у родителей естественной потребности регулярных занятий физической культурой и спортом с детьми   
   -формирование у родителей знаний о воспитании у детей потребности в здоровом образе жизни   
   -Обогащение родителей практическим материалом по вопросам физического совершенствования детей   
   -Приобщение родителей к совместным физкультурно-оздоровительным мероприятиям в ДОУ

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

1 этап – подготовительный

Исходя из проблемы, проводилось обсуждение целей и задач проекта с родителями, создание благоприятных условий, необходимых для реализации проекта.

2 этап – основной

Оформление родительского уголка, размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта в течение года.

Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием и другими атрибутами.

Пополнение материальной базы – оформление картотек, приобретение методической литературы по теме.

3 этап – заключительный

Совместный спортивный праздник детей и родителей «Папа, мама, я- спортивная семья». Провести диагностику, сделать сравнительный анализ. Обработка и оформление материалов проекта.

Оформить отчет по реализации проекта (положительные стороны, отрицательные стороны, причины)

**Проект реализуется  через следующие разделы:**

1. Укрепление материально – технической базы ДОУ.

2.  Работа с детьми.

3.  Работа с педагогами.

4.  Работа с родителями.

**Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.**

Режимные моменты: время приёма пищи (трёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

Работа с сотрудниками и родителями.

**Создание представлений о здоровом образе жизни.**

      Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

привитие стойких культурно – гигиенических навыков;

обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

формирование элементарных представлений об окружающей среде;

формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;

обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;

вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

**Для осуществления вышеназванных принципов  в детском саду созданы необходимые условия:**

сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;

отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания;

развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей;

в группе силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;

эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;

 снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход  к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;

появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые и игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;

большая роль в пси коррекционной работе отводится  музыкотерапии и арт-терапии, , которые оказывают эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

**Лечебно-профилактическая  работа.**

 Осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.

*Она включает в себя:*

 физкультурные занятия босиком;

подвижные игры и физические упражнения на улице;

дыхательная гимнастика после сна;

спортивные игры и соревнования;

элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

**Летняя оздоровительная работа.**

*Формы организации оздоровительной работы:*

закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;

физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);

туризм (походы, экскурсии);

физкультурные досуги и развлечения;

 утренняя гимнастика на воздухе;

витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

**Методические рекомендации по оздоровлению:**

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов  пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

Беседы, валеологические занятия.

**Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

*Профилактика*

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек

Дыхательная гимнастика

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

Прогулки

Закаливание:

Сон без маек

Ходьба босиком

Обучение полоскание полости рта

Частичное умывание

Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)

Оптимальный двигательный режим

*Коррекция*

Упражнения на коррекцию плоскостопия

*Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ*

Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня должны уделяться проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду, поэтому необходимо соблюдать –

Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения

Рациональную неперегревающую одежду детей

Соблюдение режима прогулок  во все времена года

Проведение утренней гимнастики в проветренном помещении

**Работа с детьми.**

1. Беседы с детьми.

а) «Как я буду заботиться о своем здоровье»

б) «Чистота и здоровье»

в) «Кто спортом занимается?»

г) «Как я буду закаляться»

д) «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

 2. Познавательная литература.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | Чтение |
| 1 | К. Чуковский «Доктор Айболит» Стихотворения о здоровье |
| 2 | А. Барто «Девочка чумазая» Потешки |
| 3 | 3. Александрова «Купание» К. Чуковский «Мойдодыр» |
| 4 | Г. Зайцев «Дружи с водой» Загадки, пословицы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| З.Интегрированные занятия. | |  |
|  | Тема, цель | Сроки |
| 1 | «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»  Цель: повышение знаний о значимости зарядки для  здоровья детского организма, заинтересовать детей к  выполнению упражнений, вызвать положительные  эмоции. | октябрь |
| 2 | «Айболит в гостях у детей»  Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть - плохо и что нужно, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах. | ноябрь |
| 3 | «Вымоем куклу Таню»  Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни | декабрь |
| 4 | «Дружим с водой»  Цель: познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода - залог чистоты и здоровья. | январь |

4. Игровая деятельность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Название игры, цель | Сроки |
| 1 | Подвижная игра «Солнышко и дождик»  Цель: развивать двигательную активность детей. | октябрь |
| 2 | «Озорной мяч»  Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме. |
| 3 | «Воробышки и автомобиль»  Цель: закрепление бега в разных направлениях. |
| 4 | Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде. | ноябрь |
| 5 | «Кошки - мышки»  Цель: бегать в определенном направлении не толкая  друг друга, ходить на носках. |
| 6 | Подвижная игра «Кошечка»  Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц  туловища, рук и ног. | декабрь |
| 7 | «Маленькие ножки бегут по дорожке»  Цель: бегать быстро - медленно, реагировать на  сигнал |
| 8 | «Волшебный лес»  Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности. | Январь-февраль  март  апрель-май |
| 9 | «Развитие движения у детей раннего возраста» Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки. |
| 10 | «В стране здоровья»  Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой. |

5.Самостоятельная и совместная художественно -продуктивная деятельность.

Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.

Аппликация «Овощи и фрукты».

Игры с водой на улице и в групповой комнате.

4. Закаливающие мероприятия

5. Прогулки и игры на свежем воздухе, экскурсии.

6. Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формы и методы | Содержание |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | щадящий режим (адаптационный период);  гибкий режим. |
| 2. | Физические упражнения | утренняя гимнастика;  физкультурно-оздоровительные занятия;  подвижные и динамические игры;  спортивные игры;  пешие прогулки (походы, экскурсии). |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | умывание;  мытье рук;  обеспечение чистоты среды;  занятия с водой (центр вода и песок);  создание краткосрочных проектов «Зуб, не болей-ка!», «Формирование культурно-гигиенических навыков удетей младшего дошкольного возраста» |
| 4. | Свето-воздушные ванны | проветривание помещений;  сон при открытых фрамугах;  прогулки на свежем воздухе;  обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. |
| 5. | Активный отдых | развлечения, праздники;  игры-забавы;  дни здоровья. |
| 6. | Арома- и фитотерапия | ароматизация помещений;  витаминизация напитков. |
| 7. | Диетотерапия | рациональное питание. |
| 8. | Светотерапия | обеспечение светового режима. |
| 9. | Музтерапия | музыкальное сопровождение режимных моментов;  музыкальное оформление фона занятий;  музыкально-театральная деятельность. |
| 10. | Спецзакаливание | дыхательная гимнастика;  пальчиковая гимнастика;  стопотерапия;  игровой массаж. |
| 11. | Пропаганда здорового образа жизни | экологическое и валео логическое воспитание;  беседы;  познавательные занятия. |

Система эффективного закаливания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Основные факторы закаливания | закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;  закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;  закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;  закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей; |
| 2. | Комплекс закаливающих мероприятий | ü соблюдение температурного режима в течение дня;  ü правильная организация прогулки и её длительности;  ü соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;  ü облегченная одежда для детей в детском саду;  ü дыхательная гимнастика после сна; |
| 3. | Методы оздоровления: | ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);  дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);  хождение босиком по спортивной площадке (летом);  релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия). |

Организация рациональной двигательной активности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Основные принципы организации физического воспитания в детском саду | физическая нагрузка по возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;  сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;  медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья; |
| 2. | Формы организации физического воспитания | физические занятия в зале и на спортивной площадке;  туризм (прогулки – походы);  дозированная ходьба;  оздоровительный бег;  физкультминутки;  физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;  утренняя гимнастика;  индивидуальная работа с детьми. |
| 3. | Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач | традиционные;  игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;  сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.;  тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч);  занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;  занятия – походы;  занятия в форме оздоровительного бега;  музыкальные путешествия – тесная интеграция  музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам;  занятия на «экологической тропе»; |

Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Форма работы | Время проведения в режиме дня, возраст детей | Особенности методики проведения | Ответственные |
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | | |
| Гимнастика после сна | После сна в постелях каждый день. | Техническая простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта. | Воспитатель |
|  |  |  |  |
| Ритмика | Один раз в неделю во второй половине дня. Музыкальный зал, начиная со средней группы | По программе И. Бурениной | Музыкальный руководитель |
| Игровой час (бодрящая гимнастика) | После сна в группе каждый день. | Комплекс состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений | Воспитатель |
| Динамические паузы | Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. | Комплексы физкульминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз. | Воспитатель |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. используются только элементы спортивных игр. | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели |
|  | | | |
| Пальчиковая гимнастика | индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени | Воспитатель |
| Дорожки здоровья | После сна вся группа ежедневно. На физкультурном занятии | Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки. | Воспитатель |
| Творческий час | Один раз в неделю, вся группа в первой или второй половине дня, |  | 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. | Воспитатель |
| Дыхательная гимнастика | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. | Воспитатель |
| Игровой массаж | Ежедневно в режимных моментах и на занятиях. | По методике А. Уманской и К. Динейки | Воспитатель |
|  |  |  |  |
| Лечебные игры | Ежедневно в режимных моментах, на занятиях. | По методике Галанова | Воспитатель |
| Технологии обучения здоровому образу жизни. | | | |
| Физкультурные занятия | Три раза в неделю в спортивном и музыкальном залах, в группе, на улице, | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад. | Инструктор по физической культуре, воспитатели. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей. | Воспитатели |
|  |  |  |  |
| Занятия по здоровому образу жизни. | Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, | Технологии Л.В. «Уроки здоровья для дошкольников» | Воспитатели |
| Точечный массаж | Сеансы или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Проводится по специальной методике (по Уманской), показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность. | Медсестра,  воспитатели |
| Веселые старты | Один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке | Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме. Инструктор по физической культуре. | Воспитатели,  Инструктор по физической культуре. |
| Физкультурные досуги и праздники | Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста. | Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели. |
| СМИ (ситуативные малые игры) | Два раза в месяц в группе в музыкальном и спортивном залах. Младший дошкольный возраст. | Ролевая подражательная имитационная игра. | Воспитатели |
| Коррекционные технологии | | | |
| Арт-терапия | Используется в различных режимных моментах. Со среднего дошкольный возраста | Оздоравливаие психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО) | Воспитатели |
| Технология музыкального воздействия | Внесены в музыкальные занятия и в режимные моменты во второй половине дня в музыкальном зале. | Используем спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы.Вибрационные упражнения М. Лазарева, Звуковая и вибрационная гимнастика Востокова. | Музыкальный руководитель, воспитатель |
| Сказкотерапия | Два раза в месяц, во второй половине дня, в совместной деятельности, | Использование методики О.А. Шорыгиной «Играем в сказку» | Воспитатели |
| Психогимнастика | Один раз в месяц, по 10-12 человек в группе в музыкальном и физкультурном залах, | Проводится по методике Е.А. Алябьевой и Чистяковой. | Воспитатели |
| Артикуляционная гимнастика | Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в музыкальном и физкультурном залах, в группе, на прогулке, | Цель – фонематическая грамотная речь без движений. | Воспитатели |
|  |  |  |  |
| Сенсорная комната | Два раза в неделю | Цель – активизирование и развитие мышления ребенка путем стимуляции его органов чувств, мелкой моторики, двигательной активности, благотворно влияющей на психическое и физическое здоровье, как основу психоэмоциональной реабилитации детей, формирование саморегуляции поведения. По методике Г.Г. Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении» | Воспитатели |

Использование нетрадиционного оздоровления  
по возрастным категориям детей дошкольного возраста.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | Возрастные категории детей | | | |
| Ранний возраст | Младший дошкольный возраст | Средний дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| Элементы точечного массажа (по А.А. Уманской) | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В полном объеме | В полном объеме |
| Пальчиковая гимнастика | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В полном объеме | В полном объеме |
| Дыхательная и звуковая гимнастика |  | Начальный комплекс | Начальный комплекс | Полный комплекс |
| Психогимнастика по методике М. Чистяковой, Алябевой | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом |
| «Дорожки здоровья» | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом | В соответствии с возрастом |
| Звуковая гимнастика Лобанова | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |
| Элементы упражнений хатха-йога | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный комплекс |
| Игровой массаж А. Уманской и к. Дийнеки | Элементы комплекса | Элементы комплекса | Полный комплекс | Полный комплекс |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Организация двигательного режима.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Традиционные формы работы | Возраст детей, лет | Инновационные формы работы | Возраст детей, лет |
| Утренняя гимнастика с упражнениями на дыхание | 1,5 – 7 | Оздоровительно-игровой час в группе | 1,5 - 3 |
| Физкультминутки на занятиях | 1,5 – 7 | Динамический час на дневной прогулке | 3 – 7 |
| Плановые физкультурные занятия | 1,5 – 7 | Час двигательного творчества в спортивном зале | 3 – 7 |
| Музыкальные занятия | 1,5 – 7 | Физкультурная терапия (с мая по сентябрь в утренний отрезок времени) | 2 - 7 |
| Двигательная активность детей на прогулке | 1,5 – 7 | Психотерапевтические прогулки | 5 - 7 |
| Самостоятельная двигательная деятельность | 1,5 – 7 | Неделя здоровья (каникулы) | 3 – 7 |
| Гимнастика после сна | 1,5 – 7 | Дни здоровья (1 раз в месяц) | 1,5 - 7 |
| Подвижные игры | 1,5 – 7 | Олимпийские игры (1 раз в год) | 4 - 7 |
| Спортивные праздники | 3 – 7 | Фитнес - Данс | 5 – 7 |
| Спортивные досуги (1 раз в месяц) | 3 – 7 | Ритмика | 5 – 7 |

**Работа с родителями.**

      Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

     Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром» - семья, детский сад, общественность.

**Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:**

Повышение педагогической культуры родителей.

Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через   беседы, тренинги, консультации, семинары.

Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

**Формы работы с родителями:**

Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.

Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

Дни открытых дверей.

Показ занятий для родителей .

Совместные занятия для детей и родителей.

Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (  инструктора по физической культуре, медицинской сестры).

Организация совместных дел.

**Методы, используемые педагогами в работе:**

Анкета для родителей.

Беседы с родителями.

Беседы с ребёнком.

Наблюдение за ребёнком.

Изучение рассказов,

Посещение семьи ребёнка.

**С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед:**

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.

2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.

4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.

5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.

6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.

7. О питании дошкольников.

8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.

9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.

10. Профилактика кишечных заболеваний у детей.

11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.

12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.

**13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка**

Памятка «Нестандартное оборудование своими руками»

Папка-передвижка «Как приучить ребенка к зарядке»

Папка-передвижка «Профилактика плоскостопия у детей»

Папки-передвижки «Как закаливать ребенка?»

Консультация «Значение режима дня в сохранении эмоционального благополучия ребёнка»

Консультация «Гимнастика и зарядка дома» Ц.: Развитие у детей и родителей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательно-игровой деятельности

Родительское собрание «Закаливание как одно из средств профилактики простудных заболеваний».

Семинар-практикум «Играем пальчиками»

Приобщение родителей к изготовлению снежных построек на участке

Физкультурный досуг на воздухе с использованием снежных построек

Круглый стол «Выходные с пользой» (обмен опытом)

Круглый стол «Делимся опытом оздоровления детей»

День открытых дверей (просмотр родителями утренней гимнастики, подвижных игр, образовательной деятельности по физической культуре, прогулок)

Фото выставка «Мама, папа, я – спортивная семья»