**ПРОЕКТ**

**«Здоровые дети»**

**« Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении»**

**Старшая группа.**

**Выполнила: Човник Нина Сергеевна.**

2014

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Полное название проекта: «Здоровые дети» |
| 2 | Автор проекта: Човник Нина Сергеевна, воспитатель Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 65 комбинированного вида |
| 3 | Продолжительность проекта: с сентября 2014 года по 1 сентября 2015 года |
| 4 | Тип проекта: комплексный, здоровьесберегающий. |
| 5 | Участники проекта (взрослые, дети): Воспитатели  Дети среднего дошкольного возраста  Инструктор по физической подготовке  Музыкальный руководитель  Родители |
| 6 | Возраст детей: от 5 до 6 лет |
| 7 | Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект: 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 |
| 8 | Цель проекта: Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в практику работы ДОУ. |
| 9 | Задачи проекта: |
|  | . ● Изучить особенности организации здорового образа жизни в семьях дошкольников, представления современных родителей об этой проблеме, интерес к ней.  ● Определить особенности освоения культуры здоровья детьми разных периодов дошкольного детства.  ● Разработать и апробировать систему педагогических воздействий по формированию компетентности здоровьесбережения дошкольников.  ● Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 10 | Форма проведения итогового мероприятия проекта: презентация, викторина |
| 11 | Название итогового мероприятия проекта: «Здоровые дети» |
| 12 | Продукты проекта: |
|  | -для детей:физическая активность, закаливание. |
|  | -для педагогов: методические рекомендации по формированию здоровьесберегающих технологий детей дошкольного возраста |
|  | -для родителей: совместная деятельность с детьми: участие в спортивных мероприятиях, создание информационных стендов |
|  |  |
| 13 | Ожидаемые результаты по проекту: |

• Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;

• Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону) ;

• Совершенствование навыков самостоятельности;

• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ТЕМА ПРОЕКТА:** «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ»

**ОПИСАНИЕ ОСНОВНОЙ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ЕЕ РАЗРАБОТКИ**

**Актуальная тема** для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Данная работа раскрывает опыт по использованию здоровьесберегоющих технологий на современном этапе работы дошкольных образовательных учреждений.

**НОВИЗНА ПРОЕКТА:** реализация проекта осуществляется в сотрудничестве с родителями (законными представителями) детей

**УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА**

Воспитатели

Дети среднего дошкольного возраста

Инструктор по физической подготовке

Музыкальный руководитель

Родители

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА**

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

Задачи:

. ● Изучить особенности организации здорового образа жизни в семьях дошкольников, представления современных родителей об этой проблеме, интерес к ней.

● Определить особенности освоения культуры здоровья детьми разных периодов дошкольного детства.

● Разработать и апробировать систему педагогических воздействий по формированию компетентности здоровьесбережения дошкольников.

● Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.

**СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

1этап : Организационный

* Разработка идеи и постановка задач проекта.
* Планирование основных этапов и структуры проекта.
* Исследование и анализ литературы по формированию основ здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

2этап:Продуктивный.

Совместная деятельность детей и взрослых по решению проблемы и задач проекта:

* подбор инновационных методов работы по организации здорового образа жизни.
* формирование дружеских взаимоотношений между детьми, умения договариваться, помогать друг другу; воспитание доброжелательности, привычки сообща играть, трудиться.
* Обучение детей правилам проведения закаливания .

3 этап: Презентативный.

* Подготовка и представление результатов деятельности
* Презентация опыта работы «Здоровые дети»
* Методические рекомендации по формированию здоровьесберегающей деятельности у детей старшего дошкольного возраста.

4 этап:Итоговый

* Совместное обсуждение хода и результатов проекта на заседании Педагогического коллектива.
* Постановка новой проблемы для разработки проекта.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ЭФФЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

• Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;

• Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону) ;

• Совершенствование навыков самостоятельности;

• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни

ВОЗМОЖНЫЕ СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТНОЙ РАЗРАБОТКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРАКТИКУ МУНЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 65 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

Материально-технические ресурсы:

* ИКТ,
  + методическая литература,
  + художественная литература,
  + дидактические игры,
  + наглядный материал,
  + папки-передвижки,
  + наборы для изодеятельности,

Для решения задач проекта, необходимы условия. Одно из них - это среда.

Уголок по безопасности жизнедеятельности оснащен:

* дидактическими играми;
* учебными макетами;
* книгами разных авторов на соответствующую тематику;
* справочной литературой: энциклопедии, справочники;
* строительным конструктором с блоками среднего и маленького размера;
* транспортом: специальный транспорт (скорая помощь, пожарная машина, машинаполиции) ;
* настольно-печатными играми;
* разными альбомами на данную тему, детскими рисунками;
* альбомами со стихами и загадками, книжками-раскрасками;
* иллюстрациями об опасных ситуациях в жизни детей.

Компоненты:

• мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

• рациональное питание;

• рациональный режим дня;

• закаливание;

• организация профилактических мероприятий в детском саду;

• здоровьесберегающая среда в ДОУ.

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

Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении его рациональным питанием. Рациональное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями развивающегося организма ребенка. В нашем детском саду при организации питания соблюдаются все гигиенические требования к приготовлению, доставке и раздаче пищи. Регулярность питания и создание благоприятной обстановки во время приема пищи способствует выработке у ребенка положительного пищевого рефлекса, что обусловливает

поддержание хорошего аппетита. Каждый прием пищи в детском саду используется как благоприятный момент для воспитания у дошкольников культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Важным моментом в организации питания детей можно считать дежурство детей, которые помогают взрослому накрыть стол, разложить столовые приборы, брать использованную посуду. Однако, особое внимание мы уделяем на то, чтобы у детей, помогающим взрослым, не нарушался режим дня, их деятельность была посильной и не сокращала времени прогулки или дневного сна.

Основные принципы рационального питания:

• Обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма

• Соблюдение режима питания

• Выполнение установленных правил технологии приготовленных блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов.

В соответствии с этими принципами при организации питания должны соблюдаться следующие требования:

-качество поставляемых продуктов

-выполнение натуральных норм

-технологии блюд

-калорийность питания

-выход и качество блюд

-соответствие температуры подаваемых блюд

-доведение норм питания до детей

-своевременность приготовления и сроки реализации готового питания

-количество пищевых отходов

-культура организации питания.

За все мероприятия, связанные с организацией питания детей, несет ответственность врач, заведующий дошкольным образовательным учреждением, воспитатель, младший воспитатель.

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

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда). Для профилактики утомления детей сложные занятия сочетаются с физкультурными и музыкальными. соблюдение максимально допустимой недельной учебной нагрузки;

- соблюдение длительности занятий;

- соблюдение минимального перерыва между занятиями 10 минут;

- чередование в расписании занятий по сложности с усложнением к середине недели;

- чередование активных и малоактивных видов деятельности детей в режиме дня.

Некоторые занятия мы проводим с детьми старшего возраста во второй половине дня, после дневного сна. Длительность этих занятий не более 25 – 30 минут. Общественно-полезный труд детей старших и подготовительных групп проводим в форме самообслуживания.

Физкультурные занятия проводим не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий:

- в младшей группе – 15 минут

- в средней группе – 20 минут

- в старшей группе – 25 минут

- в подготовительной группе – 30 минут.

Одно из трех физкультурных занятий для детей проводится на открытом воздухе. Занятия проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Режим дня во всех возрастных группах включает примерно одинаковые компоненты, однако в зависимости от возраста детей постепенно увеличивается длительность периода бодрствования, объем и интенсивность умственных и физических нагрузок, изменяется их содержание, форма организации, уменьшается длительность дневного сна.

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

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

• Индивидуальные социально-психологические особенности ребенка

• Особенности его эмоционально-личностного развития

• Индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности

• Возрастные и поло-ролевые особенности

• Любознательность, исследовательский опыт и творческие способности

Социально-психологические особенности дошкольников предполагают стремление детей к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, а также время от времени возникающую потребность в уединении. Для этого в каждой возрастной группе должны быть условия для подгрупповых и индивидуальных активных движений детей (физкультурные пособия, спортивные комплексы) В целях реализации индивидуальных интересов предметно-пространственная среда должна обеспечивать право на свободу выбора каждого ребенка на любимое занятие. Развитие любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого ребенка основано на создании спектра возможностей для моделирования, поиска и экспериментировании. Для этого можно использовать модули, маты, кегли и т. д.

**Физкультурно-оздоровительные технологии.**

Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

• развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;

• профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,

• воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Компоненты:

• двигательный режим дошкольников

• оздоровительный режим дошкольников

• динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.)

• подвижные и спортивные игры

• контрастная дорожка, тренажеры

• утренняя гимнастика

• физкультурные занятия

• закаливание

• спортивные развлечения, праздники

• День здоровья

• СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

Организация двигательного режима.

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях. В детском саду также в двигательный режим введены такие виды нетрадиционных видов как оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, прогулки-походы.

Второе место в двигательном режиме занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Физкультурные занятия проводятся разного вида: учебные, игровые, сюжетные, тренирующие. На физкультурных занятиях создаются ситуации для раскрытия ребенка, проявления его творческого потенциала.

Кроме того, модель двигательного режима должна содержать самостоятельную двигательную активность детей и физкультурно-массовые мероприятия.

**Список используемой литературы**

Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

Зедгенидзе, В.Я. Формирование здоровья ребенка /В.Я. Зедгенидзе //Современный детский сад. - 2007. - №1. - С.25-30.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2007.

Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.

Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М., 2000.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.

Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2003.

Сергиенко, Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С.63-68.

Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.