

Бюджетное учреждение «Дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей №4 «Родничок»  
города Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры



# Проект «Расти здоровым малыш»

Непеляк Мария Ивановна,

воспитатель

# Цели и задачи проекта

**Цель:** охрана и здоровье детей, формирование основы культуры здоровья.

**Задачи:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.



# Формы реализации проекта:

1. Специально организованная деятельность
2. Совместная деятельность с детьми
3. Самостоятельная деятельность детей
4. Интеграция с другими образовательными областями
5. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы
6. Взаимодействие со специалистами ДОУ
7. Внешние связи

Все формы работы позволяют повысить двигательную активность детей



# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ:

- ✓ народные игры, подвижные игры, спортивные игры
- ✓ игровые упражнения, игровые задания
- ✓ гимнастика коррегирующая
- ✓ гимнастика пальчиковая
- ✓ гимнастика для глаз
- ✓ динамическая пауза
- ✓ Релаксация
- ✓ Прогулка
- ✓ утренняя гимнастика
- ✓ закаливание
- ✓ бодрящая гимнастика



# Модель формирования культуры здоровья



# Принципы проекта:

- принцип индивидуальности;
- принцип цикличности и систематичности;
- принцип оздоровительный;
- принцип взаимосвязи с семьей;
- принцип ответственности сотрудников ДОУ;
- принцип соблюдения прав человека и гражданина;
- принцип обеспечения равных возможностей при реализации проекта оздоровления детей;
- принцип активности детей.



# Оптимизация режима

Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей

Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима

Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка

Обеспечение щадящего режима дня для детей ( по показаниям врача)

Распределение двигательной нагрузки в течение дня



# Организация правильного питания



- Питание по 20-ти дневному меню
- Организация второго завтрака ( соки, фрукты)
- Введение овощей и фруктов в обед и полдник
- Замена продуктов для детей аллергиков
- Витаминизация пищи витамином «С»
- Строгое соблюдение питьевого режима

# Организация двигательной деятельности

- Утренняя гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Прием детей на улице
- Физкультурные занятия
- Музыкально-ритмические занятия
- Физкультура на улице
- Бодрящая гимнастика после сна,  
постепенное пробуждение
- Физкультминутки
- Подвижные игры
- Спортивные досуги
- Дни здоровья
- Индивидуальная работа с детьми



# Охрана психического здоровья



- Игра!!!
- Уважительный стиль общения
- Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников
- Оптимизация моторной плотности занятий
- Чередование и интеграция видов детской деятельности
- Использование приемов релаксации ( минута тишины, музыкальные паузы)
- Физкультминутки, динамические паузы



# Система закаливания

- Утренний прием на улице
- Облегченная форма одежды
- Воздушные ванны
- Игры с водой
- Умывание рук и лица прохладной водой
- Полоскание рта водой комнатной температуры
- Упражнения для профилактики нарушения осанки
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Босохождение (летом)



# Условия реализации модели в детском саду



Создание комфортной среды в детском саду

- Спортивный зал
- Спортивная площадка на улице
- Медицинский кабинет с изолятором



Создание комфортной пространственной среды в группах

- подбор мебели по росту, правильная рабочая поза
- центры и уголки двигательной активности в группах



Кадровые условия реализации модели:

- Медсестра
- Инструктор физического воспитания
- Музыкальный руководитель

# Результативность реализации модели

- Дети активны, накапливается резерв здоровья
- В результатах мониторинга сформированности ценностей здорового образа жизни у воспитанников наблюдается положительная динамика
- Это означает, что у детей формируются ценности здорового образа жизни и как результат, происходит воспитание целеустремленной личности, компетентной в области собственного здоровьесбережения
- Социализация детей с задержкой речевого и психического развития происходит естественно и не содействует выработке стереотипов



# Сотрудничество с родителями

Цель: формированию у детей ценности  
здорового образа жизни

Задачи:

Привлечение родителей к проблеме  
оздоровления детей

Вовлечение родителей в планирование  
здоровьесберегающих и оздоровительных  
мероприятий

Пропаганда активного семейного отдыха



# Формы работы с родителями



## Традиционные

- Родительские собрания
- Открытые занятия
- «Дни открытых дверей»
- Консультации специалистов
- Информационный бюллетень «Здоровье»
- Анкетирование и др.

## Нетрадиционные (интерактивные)

- Совместные детско-родительские народные и календарные праздники, досуги в том числе, фольклорные, включающие в себя народные игры и развлечения
- Спортивные праздники «Папа, мама, я спортивная семья»
- Дни здоровья
- Мастер-классы

# Результативность



- соответствующее физическое развитие детей группы возрастной норме
- активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств, накапливаемость резерва здоровья
- появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса
- показание высоких результатов мониторинга по снижению заболеваемости, двигательной активности и физической подготовленности, формирование личных качеств детей
- формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, освоение культурно-гигиенических навыков
- дети узнают большое количество упражнений, много подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик

Большой эффект в реализации проекта будет достигнут комплексным подходом к оздоровительной работе

# Литература



1. Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ /Т.С. Яколева, 2006 г /
2. Развивающая педагогика оздоровления /В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г./
3. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ /Л.В. Кочеткова – М, МДО, 1999 г./
4. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольников: методическое пособие /Н.Н. Ефименко – М, Линка-пресс, 1999 г./
5. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, коммуникативного. Расту здоровым [текст] программ. Методическое пособие для дошкольников образовательных учреждений /В.И. Зимонина – М, ВЛАДОС, 2003 г./
6. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г./
7. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина
8. «Игры, которые лечат» Е.А. Бабенкова
9. «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина
10. «Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И. Ковалько



**НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ  
ВЫБИРАЕТ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**