



Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
Городищенский детский сад "Аленушка"

Проект «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

**Проект подготовил
Инструктор по физической культуре
Сороко Анна Сергеевна**



Вид проекта

- **Практико-ориентированный.**

Продолжительность проекта

- **Долгосрочный, 2018-2020**

Участники проекта

- **воспитанники детского сада, коллектив ДОУ, родители**



Цель здоровьесберегающих технологий - формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
2. Содействие правильному физическому развитию детей;
3. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
4. Формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.





Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап:

Доступность темы, мотивация её выбора; формирования задач и цели проекта; подбор методической, справочной, и художественной литературы по тематике проекта; подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта; сделаны игры и пособия по здоровьесберегающим технологиям, были созданы различные картотеки.

Темы «Здоровье», «Здоровый образ жизни» проходят через все виды деятельности ребёнка. В детском саду проводится физкультурно – оздоровительная работа, обеспечивающая поддержку и развитие физического статуса детей.

Таким образом, подобраны инновационные образовательные программы, с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, с целью оздоровления воспитанников, индивидуальных способностей, интересов, перспектив развития.



Программы физкультурно – оздоровительной направленности, используемые в ДОУ

- ***Программа от рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой 2014года в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.***

Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственных черт личности в контексте общего педагогического процесса.

- ***«Здоровье с детства» для детей от 3 до 7лет под редакцией Т. С. Казаковцевой***

Разностороннее и гармоничное развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.



- ***Социально – оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» Ю.Ф.Змановского***

Комплексный подход, наличие физического обоснования в каждом разделе программы, доступность большинства рекомендуемых средств и методов.

- ***«Основы безопасности детей дошкольного возраста»***

Стимулирование развития у детей самостоятельности и ответственности за свое поведение, рассматриваются проблемы безопасности жизни.

- ***Р.Б.Стеркиной, Н.Н.Авдеевой, О.Л.Князевой***

- ***«Физическая культура – дошкольникам» под редакцией Л.Д.Глазыриной***



2. Второй этап- основной(практический):

- анализ собранной информации, выделения главной мысли; реализация проекта через взаимодействия с детьми, родителями; внедрение различных форм работы во все виды деятельности детей.

3. Третий этап- заключительный:

- обобщение результатов работы в форме закрепления полученных знаний.



Предполагаемые результаты

Снижение заболеваемости и повышение роста физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Формирование стремления к духовному и физическому совершенствованию.

Активизация партнерских отношений родителей и детского сада в воспитании и оздоровлении ребенка в условиях ДОУ и дома.



Формы и методы реализации здоровьесбережения:

1 **Подвижные и спортивные игры** – используются как часть физкультурного занятия и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков. (лиса и гуси, волк и зайцы и т.д.)





2. Корректирующие упражнения – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции;





3. **Ортопедические упражнения** – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы; (ходьба по ребристым дощечкам, лестницам и т.д.)





4. **Стретчинг** – включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.

5. **Ритмопластика** – включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;





6. Пальчиковая гимнастика – улучшает координацию движений и мелкую моторику;

7. Дыхательная гимнастика – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект.

8. Беседы о здоровье – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм;



9. Самомассаж – проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка;





10. Активный отдых – проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют артистизм и заинтересованность. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей

