

Республика Бурятия  
Администрация муниципального образования «Муйский район»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - Детский сад «Медвежонок»

Буряад Улас  
«Муяын аймаг» гэнэн нютагай засагай байгууламжын захиргаан  
Нютагай засагай хургуулийн урдахи болбосоролой бюджетэй эмхи зургаан  
Хүүгэдэй хүгжэлтын түб – хүүгэдэй сээрлиг «Медвежонок»

**Проект**  
**по здоровьесбережению**  
**«Хочу быть здоровым»**  
подготовительная логопедическая группа  
**«Облачко»**



Автор-составитель:  
Н.В. Новикова  
воспитатель

п. Таксимо  
2021 год

«Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

**В.А. Сухомлинский**

**Наименование проекта:** проект по здоровьесбережению «Хочу быть здоровым».

**Вид проекта:** Практико-ориентированный.

**Основания для разработки проекта:** положение о проведении конкурса «Самая здоровая группа» в МБДОУ ЦРР – Д/С «Медвежонок».

**Назначение проекта:**

- Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей;
- Определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации;
- Раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни.

**Сроки реализации проекта:** долгосрочный с 11 октября 2020 г. по 31 мая 2022 г.

**Объект проекта:** Подготовительная логопедическая группа «Облачко» МБДОУ ЦРР – Д/С «Медвежонок».

**Субъекты проекта:** дети подготовительной логопедической группы «Облачко», родители (законные представители), воспитатель, учитель – логопед, инструктор по физическому развитию.

**Разработчики проекта:** учитель – логопед, воспитатель группы.

**Ответственный за контроль реализации проекта:** учитель – логопед, воспитатель группы.

**Пояснительная записка:**

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Очевидно, что без формирования у детей и взрослых потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, сегодня задачу не решить. В проекте собрана вся необходимая для организации оздоровительной деятельности информация и определены ее стратегические направления и механизмы реализации. Проект является основой моделирования

физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения в конкретный период его функционирования.

### **Актуальность проекта:**

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Так, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг здоровья) 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.

### **Проблема:**

- Как укрепить и сохранить здоровье детей?
- Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка?
- Как привить навыки здорового образа жизни?
- Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Большую роль в этом играют *здоровьесберегающие технологии*.

В центре работы по укреплению здоровья и полноценному физическому развитию детей должны находиться образовательное учреждение и семья. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по – иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей. Также необходимо усиление у детей мотивации и потребности к занятиям спортом.

Таким образом, основанием для разработки данного проекта явилось изучение проблемы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в современных условиях, формирование мотива самосохранения, воспитание привычки думать и заботиться о своем здоровье.

### **Цель проекта:**

Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования привычки здорового образа жизни.

### **Задачи проекта:**

1. Оптимизировать оздоровительную деятельность в группе путем организации **здоровьесберегающего педагогического процесса**, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.
2. Осуществить выбор и внедрение новых здоровьесберегающих технологий в практику работы с учетом особенностей группы.
3. Разработать систему педагогических воздействий, направленных на формирование компетентности здоровьесбережения дошкольников.
4. Обогащать социальный опыт дошкольника, способствовать формированию физиологической грамотности.
5. Разработать систему мер, направленных на управление развитием оздоровительной деятельности, ее модернизацию и совершенствование ее качества.
6. Повысить уровень профессионального мастерства педагогов по вопросам здоровьесбережения.
7. Разработать план работы, включающий наиболее эффективные формы сотрудничества с семьей.

### **Условия реализации проекта:**

- Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы.
- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха.
- Наличие теоретических и практических знаний у педагогов. Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения.
- Индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту.
- Создание условий для эмоционального благополучия (уголок уединения).
- Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста.
- Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении.

- Реализация наиболее эффективных форм систематической работы с родителями.
- Активное сотрудничество с семьей и социумом.
- Пропаганда ЗОЖ через «Консультационный пункт» и сайт детского сада

**Ожидаемые результаты:**

- 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) ;
- Сформированные представления, желание и стремление к здоровому образу жизни у всех участников образовательного процесса;
- Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения;
- Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в группе: картотеки - игр, упражнений, медиатеки, проекты, перспективные планы, конспекты НОД, презентации.
- Создание системы мониторинга.

**Механизмы реализации проекта:**

Реализация поставленных задач проходит в три этапа:

I этап – подготовительный

II этап – реализационный

III этап – итоговый (аналитический)

**I этап – подготовительный**

Введение в теорию и практику по физическому развитию является как определение уровня здоровьесберегающей компетентности ребенка, в основе которой лежит его поведенческий опыт и использование этого опыта в разных вариативных условиях, что и способствует социализации личности ребенка – дошкольника в современных социальных реалиях.

Адаптационная работа включает в себя:

1. Знакомство детей с выпускниками, участвовавших в спортивном движении, семейными династиями в разных видах спорта.
2. Знакомство детей с параметрами здоровья и методами работы по сохранению и укреплению личного здоровья.

## **II этап – реализационный**

На данном этапе дети старшей группы в процессе обучения и воспитания учатся думать и заботиться о своем здоровье, приемам ухода за телом, открытой демонстрации правильного отношения к своему здоровью.

Выполнение заданий – упражнений, игровых ситуаций, творческих заданий, использование компьютерного пространства по физическому развитию, способствующие формированию у детей правильного представления о здоровом образе жизни.

## **III этап – итоговый (аналитический)**

Определение роли физического воспитания в формировании личности каждого воспитанника, развитие моральных качеств: уважения к достижениям других, принятие личных неудач.

Таким образом, основой физического воспитания дошкольников является формирование знаний, понимание своих возможностей, умение сдержанно выражать свои чувства, свое отношение к личным результатам и результатам сверстников.

На этом этапе применяются разнообразные формы и методы работы с детьми.

Предусмотрена блочная система работы с детьми:

- Спорт – залог здоровья
- Я и моя семья
- Я – человек
- Я и окружающий мир

С детьми проводятся:

- беседы о здоровье;
- практические занятия;
- экскурсии;
- игры – упражнения;
- минутки здоровья;
- аналитическая деятельность;
- мини- проекты.

При необходимости, с учетом возникающих затруднений, в план работы вносятся необходимые коррективы.

### Тематическое планирование

№	Наименование блока	Время проведения	Краткое описание
1.	Тема: «Спорт – залог здоровья»		<p>«Моя школа здоровья»</p> <p>Цель: формирование у дошкольника знаний о своем здоровье.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Показать важность и пользу занятий спортом для здоровья.</li> <li>2. Формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, к занятиям физической культурой.</li> <li>3. Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни.</li> </ol> <p>Оборудование: цифровые иллюстрации, цифровая физкультминутка «Собачий вальс», «Морское путешествие», цифровая гимнастика для глаз «Ночное небо», иллюстративный вернисаж, сигнальные карточки по количеству детей, трафареты внутренних органов человека, картинки вредных и полезных продуктов питания.</p>
2.	Тема: «Я и моя семья»		<p>«Безопасное поведение дома и на улице»</p> <p>Цель: Развитие позитивного мировоззрения, нравственно – этических представлений об основах безопасной жизнедеятельности.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с правилами безопасного поведения в быту и на улице.</li> <li>2. Прививать чувство сплоченности, уважения к жизненному опыту своих родителей.</li> <li>3. Воспитывать любовь к традициям своей семьи.</li> </ol> <p>Оборудование: мотивация игрушка Незнайка, иллюстрация «Соты», карточки по ПДД,</p>

			бейджики, листы бумаги по количеству детей, схема перекрестка, слайды по ПДД, разрезные картинки, сигнальные карты.
3.	Тема: «Я – человек»		<p>«Как устроен я»</p> <p>Цель: формирование полоролевого предназначения.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма, личной гигиеной.</li> <li>2. Углублять представления о себе, своих индивидуальных особенностях.</li> <li>3. Формировать положительную оценку и образ себя, воспитывать индивидуальность.</li> </ol> <p>Оборудование: силуэт тела человека: изображения девочки и мальчика ребенка; фото детей и членов семьи: фломастеры, цв. карандаши, повязка, слайды по рисунку, слайды по иллюстрациям (профессии, снежинки), предметы гигиены, иллюстрации по правам ребенка либо слайды, листы бумаги по количеству детей, смайлики.</p>
4.	Тема: «Я и окружающий мир»		<p>«Мир, в котором я живу»</p> <p>Цель: формирование личной значимости человека в окружающем мире.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить распознавать хорошее и плохое в окружающем мире.</li> <li>2. Развивать воображение и творчество.</li> <li>3. Воспитывать у детей доброжелательное отношение к активному образу жизни.</li> </ol> <p>Оборудование: игрушка волк, лабиринт, сигарета, лист ватмана, воздушный шар,</p>



**Здоровьесберегающая предметно-развивающая среда** является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда в группе 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 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 экспериментирования.

### **Основополагающие принципы**

**Принцип фасцинации (от англ.fascination –очарование).** Важным фактором в физическом совершенствовании дошкольников является развитие у них интереса к процессу движений и двигательных действий, что в свою очередь облегчает учебно-воспитательный процесс, делает его плодотворным и способствует формированию у детей положительного отношения к предмету деятельности, с которым ему приходится заниматься. Ребёнка нужно очаровать предметом. Это сделать легко, так как в каждом предмете есть столько интересного для него. Педагогу необходимо очаровать ребёнка и собой: своей улыбчивостью, жизнелюбием, словами и действиями, внешним обликом. Дети должны очаровываться друг другом: проявлять интерес, восхищаться (особенно при изучении частей тела).

**Принцип синкретичности** ( от греч.sunkretismos –соединение, объединение). Он отражает единство в выборе средств и методов воздействия на ребёнка. То есть, когда педагог управляет процессом двигательной деятельности детей, опираясь не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекает всё, что находится в поле зрения самого ребёнка и взрослого и даже то, что находится за пределами видимости и в процессе двигательной деятельности и различных манипуляций детей с предметом воспитатель обязательно увязывает эти действия с явлениями природы. Тогда физические и духовные возможности ребёнка раскрываются во всей полноте. Таким образом, педагог решает сразу оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

**Принцип творческой направленности.** В результате этого принципа ребёнок сам создаёт новые движения, основанные на имеющемся двигательном опыте, наличии мотива, побуждающего к творческой деятельности. Педагог даёт возможность ребёнку самому создавать различные двигательные ситуации.

Система перечисленных принципов предполагает отсутствие, какого бы то ни было насилия над ребёнком. Педагог организует процесс так, чтобы СОТВОРЧЕСТВО с ним ни на минуту не прерывалось.

**Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте рекомендуются следующие группы средств:**

#### **Средства физической культуры:**

Использование средств физической культуры в оздоровительных целях формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки; знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению здоровья детей.

Рассматривая назначение средств физической культуры в воспитательных целях, мы всегда помним, что их воздействие распространяется в той или иной степени на психику, сознание, поведение. Применение этих средств в условиях взаимодействия со взрослым и сверстниками позволяют добиться положительного результата в решении воспитательных задач.

Использование средств физической культуры с образовательной направленностью удовлетворяет две важные человеческие потребности: стремление к познанию мира, приобретению знаний, умений и навыков; стремление к формированию собственной индивидуальности, к своему интеллектуальному и физическому развитию.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния детей в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом формируют к следующему звену (школе) личность с определёнными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнерадостности,

развитие которых может в дальнейшем осуществляться с максимально возможной равномерностью.

### **Физические упражнения**

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребёнка. Используются, начиная с раннего возраста в групповой и индивидуальной форме, во время утренней гимнастики, в НОД, физкультминутках, праздниках и т.д. Физические упражнения имеют ряд особенностей и проводятся для:

- формирования осанки (укрепляются мышцы);
- развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму, межрёберные мышцы, мышцу брюшного пресса);
- на отдельные части тела (для рук, плечевого пояса, туловища, шеи, для ног);
- для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);
- на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и времени).

Благотворное влияние физических упражнений на организм детей оказывает музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает, даёт возможность полнее понять движение и лучше его выполнить, так как средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях.

Чем старше дети, тем важнее необходимость в развитии интереса не только к процессу выполнения физических упражнений, но и к результатам деятельности.

Развивая двигательные способности, одновременно формировать волевые качества: смелость – в действиях, требующих преодоления страха; решительность – в ситуациях, где требуется действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание – умение владеть собой и многое другое.

Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов способствуют успешному развитию физических и духовных сил ребёнка.

Формы работы по физическому воспитанию:

- НОД,
- утренняя гимнастика,
- физкультурные минутки,
- физкультурные забавы,
- физкультурные праздники,

- самостоятельная физкультурная деятельность.

Положительным является то, что воспитатель имеет право выбора средств, форм, методов оздоровительно-физкультурной работы. Однако от воспитателя требуется выработать новое педагогическое мышление, в процессе своей деятельности при выборе методов воспитания постоянно учитывать интересы ребёнка.

### **Подвижные игры на прогулке, в спортивном зале.**

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

Г.А. Сперанский писал: "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. С детьми необходимо как можно больше находиться на свежем воздухе.

### **Физкультминутки и динамические паузы.**

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.

### **Пальчиковая гимнастика.**

Гимнастика проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

### **Дыхательная гимнастика.**

Гимнастика рекомендуется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

- «Найди и покажи носик»;
- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).
- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.
- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.
- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.
- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».
- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

**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.

**Массаж глаз** – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

**Зрительная гимнастика** – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводится несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

**Зрительные ориентиры (пятна)** – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

### **Закаливание.**

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.
- Привычка принимать закаливающие процедуры обязательно должна формироваться на фоне приятных эмоций, чтобы всё воспринималось как весёлая игра, а не как тяжкая обязанность.

### **Гимнастика после сна.**

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место.

**Гимнастика после дневного сна** – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у

ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:

- звуковые сигналы (например, музыка)
- зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
- импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

### **Самомассаж.**

Массаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желёз, что положительно влияет на обмен веществ. Массаж приятен детям, вызывает бодрое настроение, побуждает к активности.

Массажным приёмам как средству физической культуры можно обучать, начиная с дошкольного возраста. Необходима определённая система игр-занятий, которая позволяет познакомить со способами самомассажа и обеспечить применение этих способов в процессе их самостоятельной деятельности. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Массаж делайте 1-2 раза в день.

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

#### **Релаксация.**

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача педагога состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в работе используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

#### **Аромотерапия.**

Большой оздоровительный эффект имеет "Аромотерапия" - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бактерии. Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

При выполнении здоровьесберегающих средств необходимо соблюдать несколько принципов:

**Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**Принцип активности и сознательности** - поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по здоровьесбережению детей.

**Принцип комплексности и интегративности** - решение здоровьесберегающих и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

**Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой медико-психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

**Алгоритм совместной оздоровительной работы ДООУ и семьи**  
**(приложение № 1)**

- анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- создание в группе и семье условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей;
- проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания и т. д.;
- ознакомление родителей с содержанием оздоровительной работы в ДООУ;
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, разнообразные виды закаливания и др.);
- организация совместных праздников, мероприятий;
- освещение передового опыта оздоровительной работы в информационных уголках для родителей.
- Постоянное информирование родителей о работе проводимой детским садом по применению здоровьесберегающих технологий.

**Результаты реализации проекта**

1. Снижение уровня заболеваемости детей.
2. Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
3. Повышение уровня образования родителей по формированию здорового образа жизни у детей.
4. Упрочение связей между детским садом и семьёй;
5. Пополнение спортивного уголка в группе спортивным оборудованием и инвентарём.
6. НОД по здоровьесбережению «Теремок на новый лад».
7. Создание презентаций на тему спорт.



8. Создание лепбуков на спортивную тему.

**Оценка результатов будет проведена по следующим критериям:**

1. Отчёт медсестры детского сада по заболеваемости детей на начало и конец года.
2. Результаты анкетирования родителей.
3. Публикации на сайте детского сада.

**Перспектива развития проекта:**

- Тесное сотрудничество с родителями в целях сохранения и укрепления здоровья детей и обучения активному здоровому образу жизни в кругу семьи.
- Подготовка материалов для публикации на сайте ДОУ.

В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в группе, по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач.

### **Список литературы:**

- «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста». Планирование работы. Беседы. Игры. СПб.: ООО «Издательство Детство - Пресс», 2011, 240 с.
- Т.П. Гарнышева ОБЖ для дошкольников. Планирование работы, конспекты занятий, игры. СПб.: ООО «Издательство Детство - Пресс», 2011, 128 с.
- А.В. Дронь., О.л. Данилюк. Взаимодействие ДООУ с родителями дошкольников. Программа «ребенок – педагог - родитель». СПб.: ООО «Издательство Детство - Пресс», 2011, 96 с.
- О.И. Давыдова., А.А. Майер Компетентностный подход в работе дошкольного образовательного учреждения с родителями. СПб.: ООО «Издательство Детство - Пресс», 2013, 128 с.

План сотрудничества с семьей

Направление	Форма общения	Мероприятия
Информационно-аналитическая	Проведение опросов, анкетирование	<p>Анкета «Растем здоровыми».</p> <p>Опрос «Здоровый образ жизни в семье»</p>
Познавательное	Родительские собрания, семинары – практикумы	«Здоровье ребенка в ваших руках».
Наглядно – информационное	Организация дней открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности, информация на стенде, папки – передвижки, разработка памяток, консультации.	<p>Памятка – физкультурные игры и упражнения «Вместе с мамой».</p> <p>Памятка «Расти здоровым, малыш – утренняя гимнастика».</p> <p>Памятка «Здоровье ребенка».</p> <p>Папка – передвижка «Советы доктора Градусника».</p> <p>Папка – передвижка «Сундучок здоровья»</p> <p>Оформление стенда «10 советов родителям по укреплению физического здоровья детей».</p>

		<p>Консультация «Здоровье начинается со стопы».</p> <p>Консультация «Спорт – это здоровье»</p>
Досуговое	Совместное проведение досугов, праздников, экскурсий, выставки семейных творческих работ, участие в конкурсах по здоровьесбережению.	<p>«Здоровый образ жизни нашей семьи» - выставка семейных газет.</p> <p>Конкурс «Нетрадиционное оборудование».</p> <p>Совместная игра «Слабое звено».</p> <p>Спортивное развлечение «Моя спортивная мама».</p> <p>Спортивное развлечение «Мама, папа и я – спортивная семья».</p>

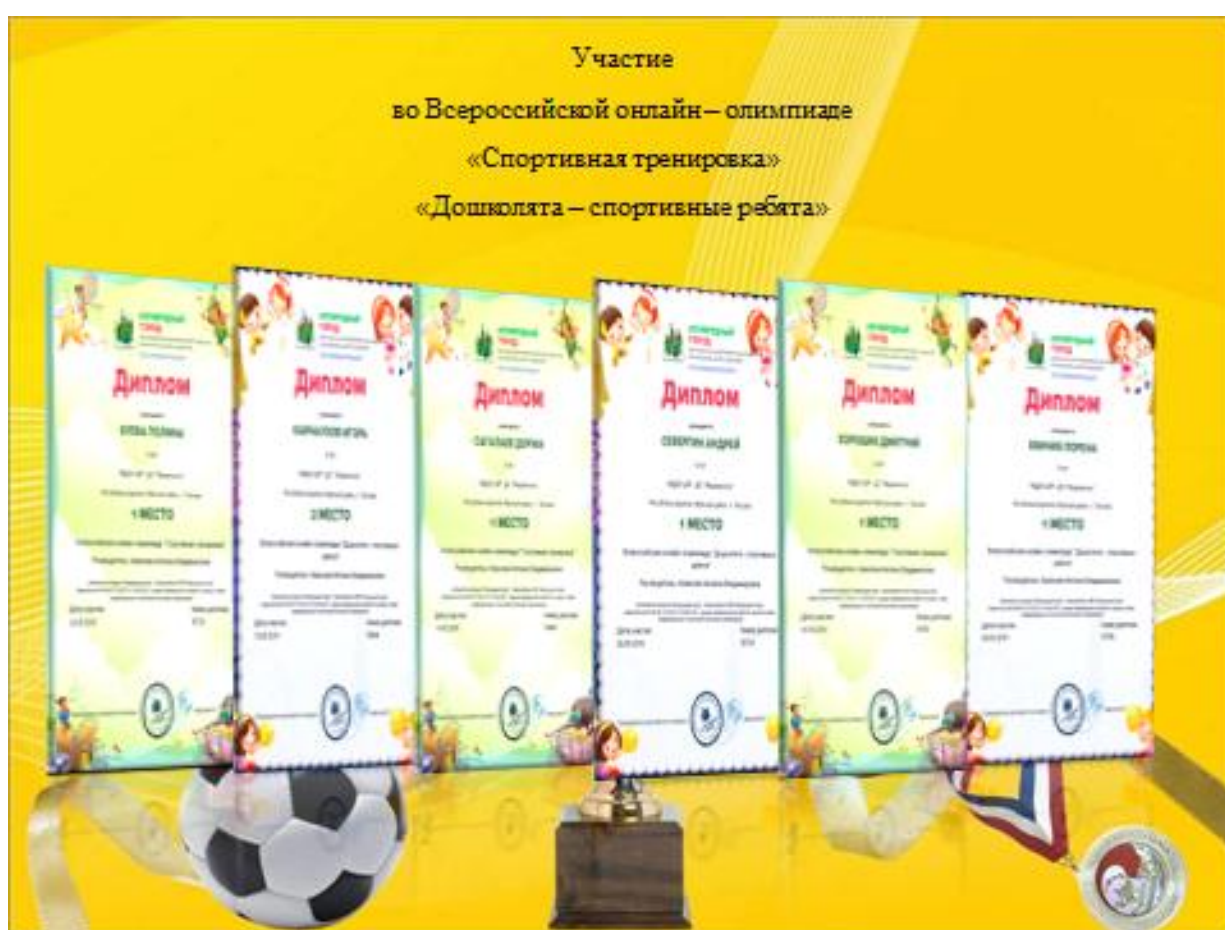


Зарядка, НОД, подвижные игры



Прогулка







Итоговое развлечение  
«Теремок на новый лад»



Мониторинг

