Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение ЦРР

«Детский сад №50 «Счастливое детство»

 **«Будь здоров!»**

**Проект по укреплению и сохранению здоровья детей**

****

**Чаринцева Анна Тодоровна, воспитатель**

Тюмень, 2018

**Тема:** Укрепление здоровья детей.

**Цель:** обеспечение дошкольнику возможности сохранения и укрепления **здоровья.**

**Задачи:**

1. Создать оптимальную гигиеническую обстановку, предусматривающую осуществление закаливающих и оздоровительных мероприятий в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья детей и рекомендациями медицинских работников;
2. Формировать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, побуждать к самостоятельному выполнению всех гигиенических процедур;
3. Рационально организовать двигательную активность детей; развивать жизненно-важные двигательные навыки и способности;
4. Удовлетворять природную потребность детей в двигательной активности, как в детском саду, так и за его пределами;
5. Формировать основы знаний и навыков безопасного поведения в быту, в обществе. Здоровье детей последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.

**Тип проекта**: долгосрочный (1год)

**Участники проекта:** воспитатели, дети старшей группы, родители.

**Предполагаемый результат.**

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.
2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
3. Знакомство с причинами болезней.
4. Знакомство с произведениями художественной литературы по теме.
5. Знакомство со строением тела человека.

**Актуальность**

Актуальность опыта состоит в решении проблемы  сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании  осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих  технологий  в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ;

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу      жизни.

**Развивающая среда**

Необходимым   условием для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей является создание развивающей среды. В группе создается «Уголок здоровья» Он оснащается как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием.

1. «Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению  мышц плечевого пояса.
2. Коврик из пробок, пуговиц, крупы - для массажа стопы ног.

3. Султанчики, вертушки - для развития речевого дыхания и увеличения объема легких.

4. Различные массажеры, в том числе и самодельные. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма.

5. Коврики: веревки с узелками, нашитые фломастеры - для массажа ступней ног и развития координации движений

6. Тактильные мешочки.

В «Уголке здоровья» находятся грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия), кора, бусы, чётки, схемы для выражения эмоций, схемы для точечного массажа и т.д.  Все эти предметы хорошо  снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами, незаметно для себя укрепляют свое здоровье.

В «Уголке здоровья» также находятся книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы, альбомы о спорте, рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью; дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», «Бережём уши» и т.д. Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

**Система здоровьесберегающих технологий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий.** | **Описание** | **Атрибуты** |
| 1.Физкультурно-оздоровительная работа. | Технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников. |  |
| Физкультурные занятия | Проводятся согласно сетке занятия для каждого возраста. | Физкультурное оборудование. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры. | -кубики;-большие и малые мячи;-флажки;-осенние листочки;-снежки;-весенние цветочки;-веревочки;-погремушки;-платочки;-султанчики;-тактильные мешочки. |
| Гимнастика после дневного сна | Целью является поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений и контрастных воздушных ванн. Упражнения длятся 10-15 минут | Массажные корригирующие дорожки, коврики из пробок, пуговиц, крупы.Картотека гимнастики после сна. |
| Закаливание | Умывание водой после дневного сна;Полоскание рта Хождение босиком вместе с воздушными ваннами может проводиться на физкультурных занятия и после дневного сна. | Массажные дорожки, резиновые ортопедические коврики. |
| Дыхательная гимнастика | Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, необходимо обеспечить проветривание помещения и провести обязательную гигиену полости носа перед занятием. | -ватные шарики;-перышки;-трубочки для коктейлей;-султанчики;-вертушки;-различные пособия для дыхательных упражнений: «Задуй свечу», «Горячий чай», «Ветерок». |
| Гимнастика для глаз | Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. | Игровые комплексы для проведения гимнастики для глаз (зрительные дорожки, ориентиры). |
| Массаж и самомассаж | Проводятся с младшего возраста ежедневно в целях активизации  | Картотека массажа и самомассажа. Схемы для массажа. |
| Пальчиковая гимнастика | Проводятся с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. | Картотека пальчиковой гимнастики.-мячики су-джок;-платочки;-палочки;-колючие мячи. |
| Артикуляционная гимнастика | Проводится ежедневно с младшего возраста для укрепления мышц языка и становления речи. | Картотека артикуляционной гимнастики.-зеркала. |
| 5-ти минутки здоровья  | Проводятся в течение всего дня с младшего возраста для снятия мышечного напряжения и профилактики утомляемости. | Картотека 5-ти минуток. |
| Физминутки в НОД | Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. | Картотека физминуток и динамических пауз. |
| Физкультурные праздники и развлечения | Проводятся ежемесячно в целях укрепления здоровья детей и формированию привычек к ЗОЖ. | Физкультурное оборудование. |
| Подвижные игры на прогулке | Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, малой, средней и высокой степени подвижности ежедневно для всех возрастных групп.  | Картотека подвижных игр.Физкультурное оборудование (маски, обручи, мячи кегли и др). |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей | Проводятся с младшего возраста в течение дня ежедневно с использованием физкультурного оборудования (выстраивание «полосы препятствий», самостоятельные игры). | Оборудование физкультурного уголка в группе. |
| 2. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка | Технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. |  |
| Музыкотерапия (логоритмика) | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Музыка с движениями, сборники детских песен. |
| Песочная терапия | Песком развивается тактильная чувствительность и мелкая моторика, что напрямую взаимосвязано с интеллектом и речью. Обучение в **песочнице**происходит с удовольствием и приносит ребенку позитивные эмоции. | Песочный стол, спокойная музыка. |
| Ароматерапия | Благотворное воздействие на организм посредством различных запахов. | «Коробочка с ароматами». |
| Психогимнастика | Курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Дети обучаются азбуке выражения эмоций. Основная цель-преодоление барьеров в общении, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения. | Уголок настроения для детей. Наборы карточек с выражением различных эмоций. |
| Использование сюрпризных моментов  | Проводятся в НОД и в течение дня для снятия эмоционального напряжения | Разные сказочные герои. Сюрпризы для детей (медали, наклейки, сюрпризы, подарочки и др.) для создания благоприятной эмоциональной обстановки.  |
| Релаксационные игры | Проводятся в группе, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы. | Спокойная релаксационная музыка, «сухой аквариум». |
| Игры с водой | Игры с водой успокаивают, расслабляют, помогают снять тревожность, благотворно влияют на психическое здоровье ребенка. | Ванны (или иные ёмкости с водой), игра «Рыбалка», «Купание кукол», «Стирка платочков». |
| Сказкотерапия | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. | Русские народные сказки и сказки народов мира согласно возрастной программе. |
| Изотерапия  | Способ оздоровления детей посредством искусства (занятия рисованием, лепкой, аппликацией, оригами). | Наборы для творчества, хорошо оснащенные центры изодеятельности. |
| Скретчинг | Специальные упражнения под музыку, которые проводятся не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. | Музыкальное сопровождение. |
| Коммуникативные игры | Проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Картотеки игр разной степени подвижности. |
| Игротренинг и игротерапия | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. | Наборы дидактических, настольно-печатных игр. Хорошо оснащенные центры сюжетно-ролевых игр. |
| Технологии воздействия цветом | Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. |  |
| 3.Здоровьесберегающие образовательные технологии | Технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его. | Набор наглядного иллюстративного материала о строении и функциях человеческого организма. Правила ЗОЖ в картинках.  |

**Валеологическое просвещение родителей.**

Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**Формы работы с родителями:**

* Родительские собрания.
* Консультации, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок, по поводу соблюдения личной гигиены и занятий в спортивных секциях.
* Семинары-практикумы. Тренинги.
* Папки передвижки.
* Спортивные праздники, развлечения, дни здоровья.
* Буклеты, памятки, выпуск газеты.
* Дни открытых дверей.
* Приглашение родителей на физкультурные занятия.
* Совместное проведение утренней гимнастики.
* Проектная деятельность.
* Фотоконкурсы на тему приобщения детей к спорту и ЗОЖ.

**Заключение**

Итак, здоровьесберегающая среда, создаваемая  в условиях детского сада воспитателями, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Результатом эффективной работы воспитателей является снижение заболеваемости детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует  для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка

**Список используемой литературы**

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

2.Безруких М. М. Здоровье, формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5 -6 лет. - Издательство: [Владос](https://www.google.com/url?q=http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url%3D/editeurs/view/id:375/source:default&sa=D&usg=AFQjCNHWYPw7PmYdnY3DdY3g54IZhIXHtw), 2001 г.

3. Береснева З. И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: Сфера, 2005г.

4.Волошина Л. Н, Играйте на здоровье. – М.: 2003

5.Волошина Н. Л, Организация здоровьесберегающего пространства. – Дошкольное воспитание, 2004 №12 с. 107 -109

6. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999г.

7.Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010

8.Павлова М. А., Лысогорская М. В, Здоровьесберегающая система ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009

9. Выготский Л.С. Педагогическая психология /Под ред. В.В.Давыдова.// -М.: Педагогика, -1991. -С 87.

10. Концепция модернизации российского образования до 2010 года.- М.: -2003. -С 67.

11.Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез /Е.Л. Солдатова**//** - Ростов на Дону: Феникс-2004. С 15.

12. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.:     Т.Ц. Сфера, 2005.

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

14. Подольская И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. – Издательство Учитель, 20012

15. Рунова М. А, Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез 2002

16. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2 010.

17. Педагогическая валеограмотность. / под редакцией Т.А. Солдатовой. // - Ростов-на-Дону-1997. - С 13.

18.Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровье сберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис. Кемерово: КГУ.-2007.-С 21.

***Приложение***

Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утро | 1 половина дня | Прогулка | 2 половина дня | 2 прогулка | Вечер |
| Утренний приём на воздухе (тёплый период).Утренняя гимнастика на воздухе (тёплый период).Утренняя гимнастика в группе или физкультурном зале (холодный период).Упражнения для профилактики сколиоза, плоскостопия.Дыхательная гимнастика.Коммуникативные игры.Игры средней подвижности.Беседы на валеологические темы из серии «Здоровье»Самостоятельная двигательная деятельность детей | В организованных формах обучения: физкультминуткиГимнастика для глазПальчиковая гимнастикаАртикуляционная гимнастикаРелаксацияРазнообразие форм организации детей во время НОД (стоя в кругу, сидя на ковре, стоя за столами)НОД по физической культуреНОД из серии «Здоровье»В перерывах между НОД динамические паузы, подвижные игрыРастяжки и забавные упражнения (во время НОД по физической культуре) | Подвижные игрыСпортивные игрыНОД по физической культуре на воздухеИгры - соревнованияВыполнение физических упражнений со всеми детьмиДыхательная гимнастика | Гимнастика после дневного снаАртикуляционная гимнастикаСамомассаж (лица, спины, ног, рук, биологически активных точек)Физкультурные досуги, праздники (1раз в месяц)Игры – соревнования между возрастными группамиИгры в сухом бассейне, тренажерыЗанятия по здоровому образу жизни (хождение по дорожке здоровья, мешочкам с разными наполнителями, беседы, закаливание и т.д.)Театрализованная деятельность | Подвижные игрыСпортивные игрыИндивидуальная работа по развитию движений | Психогимнас тикаСказкотера пияИгры на снятие отрицательных эмоций, нервных состоянийНародная педагогика (фольклор, народные игры, хороводы)Логоритмика |