*Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Луганской Народной Республики «Городской методический кабинет управления образования»*

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

**«ДОШКОЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РОДЗИНКА»**

**Проект**

**«Я здоровье сберегу – сам себе помогу »**

**(здоровьесберегающие технологии в ДУУ «Родзинка»)**

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

*В.А. Сухомлинский*

**

**

г.Ровеньки 2016 -2019 г

В ГБОУ ЛНР «ДУУ «Родзинка» разработана система физкультурно – оздоровительной работы с учетом парциальных программ «Здравствуй!» М.Л.Лазарева, «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста» Н. Н. Ефименко. Увеличен охват дошкольников здоровьесберегающими технологиями по физической культуре, спорту и оздоровлению. Повышен профессиональный уровень педагогов.

Педагогический коллектив разработал практико–ориентированный, долгосрочный проект **«Я здоровье сберегу – сам себе помогу »!**

**Актуальность проекта**: Самое драгоценное у человека – здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы.

Сегодня вопросы сохранения и укрепления здоровья становятся наиболее актуальными в условиях увеличение числа детей с адаптивными трудностями, нарушениями в эмоционально – личностной сфере, с негативными поведенческими особенностями. Современная тенденция ухудшения состояния здоровья в детской среде и определяет необходимость поиска новых форм приемов работы с детьми дошкольного возраста и пропаганде здорового образа жизни для их родителей.

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда

происходит формирование и «настройка» функционирования многих систем

организма. 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

воспитанников практические навыки здорового образа жизни, осознанную

потребность в систематических занятиях физической культурой, поэтому

большую роль в этом играет внедрение оздоровительного проекта, направленного на создание благоприятного здоровьесберегающего пространства.

Ежегодно подводим итоги работы по каждому этапу проекта

**Цель проекта**: создание целенаправленной эффективной системы работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников через использование здоровьесберегающих технологи.

**Задачи проекта**:

* снизить заболеваемость дошкольников посредством эффективного внедрения физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий;
* формировать у дошкольников потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
* увеличить охват дошкольников дополнительными образовательными услугами по физической культуре, спорту и оздоровлению;
* повысить профессиональный уровень педагогов, в том числе, инструкторов по физическому воспитанию;
* привлечь родителей к участию в проекте;
* расширить здоровьесберегающую среду ДУУ;

**Тип проекта**: долгосрочный проект, интегрированный в реальную жизнь (социально-образовательный проект).

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Этап проекта | **Содержание этапа** |
| **1.** | Организационный | - изучение нормативно – правовой базы реализации проекта;  - изучение психолого-педагогического опыта по здоровьесбережению детей;  - составление схем взаимодействия с узкими специалистами;  - систематизация материла; |
| **2.** | **Основной (практический)** | -апробация и внедрение здоровьесберегающих методик;  -изучение и описание опыта педагогов по проблеме;  - формирование учебно-методической базы;  -промежуточный контроль, анализ, корректировка;  - дооборудование спортивного зала, оборудование спортивной площадки, дорожки здоровья;  - укрепление материально-технической базы. |
| **3.** | **Заключительный** | Подведение итогов работы по внедрению проекта, анализ выполненной работы. |

**Сроки реализации проекта**: 2016 - 2019 годы

**Участники проекта:** сотрудники ГБОУ ЛНР «Родзинка», воспитанники и их родители, социальные партнеры.

**Ответственные за реализацию проекта**: воспитатель - методист, педагоги, учитель – логопед, психолог, инструктор по физической культуре, старшая медсестра, диетсестра, муз. работник, хореограф.

**Прогнозирующий результат:**

* сформировать у детей потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
* постепенно снижать уровень заболеваемости детей посредством реализации инновационных здоровьесберегающих технологий ;
* обеспечить увеличение количества участвующих в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня;
* увеличить охват детей дополнительными физкультурно-оздоровительными мероприятиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья ;
* привести физкультурное оборудование в соответствие с санитарными нормами и требованиями «Типовая общеобразовательная программа дошкольного образования» ЛНР.

Конечным результатом реализации здоровьесберегающего проекта является формирование валеологической компетентности дошкольников, направленной на способность обеспечивать организму нормальную регуляцию поведения, а также эффективную деятельность личности.

*Схема 1. Валеологическая модель выпускника ДУУ «Родзинка»*

**Физическое здоровье**

* соответствие данных антропометрии возраста
* имеет 1 или 2 группу здоровья

**Психическое здоровье**

* сформированы все психические функции

Валеологическая модель выпускника

ДУУ «Родзинка»

имирт

**Социальное здоровье**

* имеет представления о духовных ценностях
* имеет представления о здоровом образе жизни
* имеет представление о социальных ценностях
* умеет строить взаимоотношения со взрослыми и

сверстниками

* умеет управлять эмоциями и поведением

**РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ГБОУ ЛНР «ДУУ «РОДЗИНКА»**

**ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ ПРОЕКТА**

***Задача 1: снижение заболеваемости дошкольников посредством эффективного внедрения физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий;***

Многокомпонентная здоровьесберегающая среда ДУУ обеспечивает возможность развивать физические качества и двигательную активность, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

*Схема 2. Компоненты здоровьесберегающей среды ДУУ «Родзинка»*

Для сохранения и укрепления здоровья оборудованы помещения.



**ВЫВОД:** организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей воспитанников. В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Одной из первоочередных задач ДУУ «Родзинка» является обеспечение физического, психологического, морального здоровья детей, через формирования доступных знаний и представлений о здоровом способе жизни, об основах ОБЖ путём новейших здоровьесберегающих технологий, формирование здоровьесберегающей компетенции детей. Реализация поставленной задачи обусловила разработку модели физкультурно – оздоровительной работы в ДУУ «Родзинка»

При разработке данной модели были выбраны современные методические походы к проблемам сохранения и укрепления детей дошкольного возраста. Главными принципами работы, обеспечивающим эффективность модели оздоровительной системы являются систематичность и последовательность.

*Схема 3. Модель физкультурно – оздоровительной работы*

*в ДУУ «Родзинка»*

Физкультурно – оздоровительная работа

в ДУУ «Родзинка»

**ВЫВОД:** реализуемый комплекс оздоровительных мероприятий в ДУУ благоприятно влияет на охрану, укрепление и коррекцию здоровья воспитанников.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению осуществляется педагогами при регулярном контроле со стороны медицинских ра­ботников , заведующего, воспитателя - методиста, специалиста по физической культуре ДУУ.

Медико-педагогический контроль, ко­торый предусматривает различные виды контроля за физическим воспитанием ребенка и включает следующие важные показатели:

*Схема 3.* *Система медико – педагогического контроля в ДУУ «Родзинка»*

Медико-педагогические наблюдения за организацией дви­гательного режима

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физи­ -

ческим развитием детей

**Система**

**медико – педагогического**

**контроля в ДУУ «Родзинка»**

Контроль за санитарно-

гигиеническим состоянием мест про­ведения занятий (помещение, участок, оборудование, одежда),

.

Санитарно-просветительная работа по вопросам физического воспитания дошкольников

**ВЫВОД:** работа ДУУ «Родзинка» по сохранению и укреплению здоровья воспитанников представляет систему физкультурно-оздоровительных, коррекционных, профилактических, закаливающих мероприятий и является инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам с учетом перспективы.

С целью реализации этапов проекта, ежегодно разрабатывается план мероприятий, направленных на снижение заболеваемости дошкольников, формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**План мероприятий,**

**направленных на снижение заболеваемости дошкольников, формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом**

**на 2018 – 2019 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | | **Срок** | | **Ответственные** |
| *Работа с детьми* | | | | |
| Интегрированные оздоровительные занятия в спортивном зале | | 2 раза в неделю | | воспитатели инстр.по ф/к |
| Оздоровительные физкультурные занятия  на свежем воздухе | | 1 раз в неделю | | воспитатели инстр.по ф/к |
| Непосредственно образовательная деятельность по ОБЖ | | 1 раз в неделю | | воспитатели |
| Музыкально – ритмические занятия | | 2 раза в неделю | | муз. руководитель |
| Хореография | | согласно графику | | хореограф |
| Кружковая работа:  «Хатха – Йога»  «Фитбол»  «Детский «Пилатес»  «Гидроаэробика» | | согласно графику | | инстр.по ф/к |
| Неделя ОБЖ | | сентябрь | | воспитатели инстр.по ф/к |
| День здоровья | | 1 раз в квартал | | воспитатели инстр.по ф/к |
| Физкультурный досуг | | 1 раз в месяц | | воспитатели инстр.по ф/к |
| *Работа с педагогами* | | | | |
| Цикл консультаций по теме:   * «Зачем нужно соблюдать режим дня» * «Закаливание ребенка» * «Использование нестандартного оборудования для повышения интереса у детей к двигательной активности» * «Игры для укрепления здоровья детей» * «Закаливание ребенка» | | сентябрь  декабрь  апрель  май | | инстр.по ф/к |
| Педагогический совет  Тема «Совершенствование форм физического развития и укрепления здоровья дошкольников в процессе взаимодействия ДУУ и родителей. | | ноябрь | | заведующий  воспитатель - методист  старшая медицинская сестра  инстр.по ф/к |
| Педагогические часы   * «Результаты работы по реализации мероприятий 1 этапа проекта * «Внедрение инновационных образовательных технологий по физическому развитию детей дошкольного возраста» * «Результативность работы по реализации мероприятий 2 этапа проекта * Подведение промежуточных итогов реализации проекта | | сентябрь  декабрь  март  май | | заведующий  воспитатель - методист  старшая медицинская сестра |
| Презентация  «Здоровьесберегающие технологии  в ДУУ «Родзинка» | | сентябрь | | воспитатели |
| Мониторинг о состоянии и мерах по совершенствованию работы по снижению заболеваемости воспитанников ДУУ | | в рамках пед.советов  май | | ст.медсестра,  воспитатели |
| Организация спортивных праздников в каникулярное время | | согласно плану | | муз. рук., воспитатели,  инстр. по ф/к |
| *Работа с родителями* | | | | |
| Родительский всеобуч «БЖД и семья». | сентябрь | | воспитатели  младших групп | |
| Информационный пресс-центр  «Наши верные друзья – полезные привычки». | май | | воспитатели | |
| Общие родительские собрания   * Деловая игра: «Что мы должны знать о здоровье?» * Организация питания в ДУУ | октябрь  май | | заведующий  воспитатель - методист | |
| Беседы с родителями о здоровье детей | индивидуально в течение года | | ст. медсестра,  воспитатели | |
| Совместные спортивные праздники | ежегодно | | инстр. по ф/к  воспитатели | |
| Оформление и обновление «Уголка здоровья» для родителей с советами специалистов | сентябрь  ежегодно | | воспитатели | |
| Педагогическое просвещение родителей  (изготовление буклетов, памяток, оформление информационных стендов) | в течение года | | инстр. по ф/к  воспитатели | |
| Заседания родительского комитета   * Об организации питания детей в ДУУ. Диетическое питание. Медицинское обслуживание. * Мероприятия по предупреждению детского травматизма. * Профилактика простудных заболеваний. * Охрана жизни и здоровья детей летом. | ноябрь  февраль  май | | старшая медсестра, диетсестра.  Председатель РК  воспитатель - методист | |
| Анкетирование   * «Условия здорового образа жизни в семье» * «О здоровье всерьёз!» | сентябрь  январь | | воспитатели | |

Одним из компонентов оздоровительной работы является закаливание детей в ДУУ. Закаливание представляет собой комплекс мероприятий, направленных на оздоровление ребенка, нормализацию его терморегуляции, что ведет к значительному повышению уровня устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям. Процедуры, проводимые с целью оздоровления, направлены на поднятие уровня иммунитета и проводятся с учетом возраста детей и их состояния здоровья.

Закаливание детей в ДУУ «Родзинка» состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия.

***Система закаливающих мероприятий в течение дня***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | Ранний возраст | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовит.  группа |
| Прием детей на воздухе | С мая по сентябрь при благоприятных условиях погоды | | | | |
| Утренняя зарядка | В группе | В теплое время года - на улице в облегченной одежде.  В холодное время года - в зале в спортивной форме. | | | |
| Воздушно-температурный режим | Группа + 20  Спальня + 18 | | Группа + 18  Спальня +16-17 | | |
| Сквозное проветривание | |  | | --- | | 5 раз в день согласно графика в отсутствии детей | | | | | |
| Одежда детей в группе | Облегченная одежда в зависимости от комнатной температуры | | | | |
| Сон дневной | В хорошо проветренном помещении | | | | |
| Гимнастика пробуждения | С элементами коррекционной и дыхательной гимнастики, точечного массажа и самомассажа, ходьба по коврикам раздражителям, Рижский метод. | | | | |
| Занятия по физической культуре | 2 занятия - в помещении,  1 занятие - на улице | | | | |
| Прогулки |  | До – 15 в безветренную погоду | | До -20 в безветренную погоду | |

Следует отметить, что в ДУУ «Родзинка» разработана система мероприятий по усовершенствованию физкультурно-оздоровительной работы в группах.

***Мероприятия***

***по усовершенствованию физкультурно-оздоровительной работы***

***в группах .***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Организационные формы работы*** | ***Возрастные группы*** | ***Время проведения, длительность*** |
| ***1.*** | ***Физкультурные занятия***  ***(длительность занятий на прогулках такая же, как и занятий в зале)*** | Все: | По расписанию: |
| 1 младшая группа | 15 – 20 мин |
| 2 младшая группа | 20 – 25 мин |
| Средняя группа | 25 – 30 мин |
| Старшая группа | 30 – 35 мин |
| ***2.*** | ***Утренняя гимнастика – свободный доступ свежего воздуха, рациональная одежда детей, достаточность физических нагрузок*** | Все: | По расписанию: |
| 1 младшая группа | 4 -5 мин |
| 2 младшая группа | 5 – 6 мин |
| Средняя группа | 6 – 8 мин |
| Старшая группа | 8 – 10 мин |
| **3.** | ***Гимнастика после дневного сна***  ***(на кроватях, возле них)*** | Все: | По расписанию: |
| 1 младшая группа | 5 мин |
| 2 младшая группа | 6 мин |
| Средняя группа | 8 мин |
| Старшая группа | 10 мин |
| ***4.*** | ***Физкультминутки*** | Средняя группа | На 7 -9й мин занятия (1–2 мин, 3-5 упражнений по 4-6 раз) |
| Старшая группа | На 10-12й мин занятия (1-2 мин, 3-5 упражнений по 4-6 раз |
| ***5.*** | ***Физкультпаузы***  ***(динамические перерывы)*** | Все | Между занятиями от 5 мин до 10 мин |
| ***6.*** | ***Общезакаливающие процедуры*** | Все | Согласно режима дня |
| ***7.*** | ***Занятие физическими упражнениями на прогулках*** | Все | Ежедневно |
| ***8.*** | ***Физкультурные праздники*** |  | 1 половина дня: |
| Средняя группа | 50 мин |
| Старшая группа | 60 мин |
| ***9.*** | ***Физкультурные развлечения*** | Все: | 2 половина дня: |
| 1 младшая группа | 20 мин |
| 2 младшая группа | 20 мин |
| Средняя группа | 30 мин |
| Старшая группа | 40 мин |
| ***10.*** | ***Детский туризм (прогулки – походы за пределы учреждения при наличии соответственных условий окружающей среды)*** | 2 младшая группа | 15 мин |
| Средняя группа | 25 мин |
| Старшая группа | 25 мин (в одну сторону) |
| ***11.*** | ***Подвижные игры сюжетные, бессюжетные, в том числе соревновательного характера, аттракционы, народные, спортивные игры и забавы (разучивается на прогулках, первую игру начинают через 10 мин после начала прогулки)*** | Все: | Ежедневно: |
|  | Утром: 1 игра маленькой и средней подвижности. Прогулка в первой половине дня: 3 игры. Прогулка во второй половине дня: 3 игры |
| ***12.*** | ***Самостоятельная подвижная деятельность*** | Все | Свободные от занятий часы |
| ***13.*** | ***Дни здоровья*** | Все: | Последний день каждого месяца (или другой определенный день) на свежем воздухе |
| 1 младшая группа |
| 2 младшая группа |
| Средняя группа |
| Старшая группа |
| ***14.*** | ***Недели здоровья*** | Все: | Во время каникул |
| 1 младшая группа  2 младшая группа  Средняя группа  Старшая группа | (осень, зима, весна, лето) |
| ***15.*** | ***Индивидуальная работа по физическому воспитанию с одним ребенком или подгруппами по 2 – 4 ребенка*** | Все | Ежедневно в свободные от занятий часы |

В период летнего оздоровления приоритетным является организация деятельности детей физкультурно-оздоровительной направленности. Следует отметить, что в этот период активно используются закаливающие мероприятия с помощью природных факторов.

***Закаливающие мероприятия с помощью природных факторов***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Закаливающие**  **процедуры** | **Особенности**  **организации** | **1 – 3 года** | **3 – 4 года** | **4 – 6 лет** |
| **Воздушные ванны** | Во время утренней гимнастики (майки, трусики) | При t 16-22 от 5 мин. до 40 мин ежедневно уменьшать t на 1через 2-3 дня увеличивать на 1 мин | При t 20от 5-7 мин до 60 мин еженедельно уменьшать t на 1, через 2-3 дня увеличивать на 1 мин | При t 19-20  до 14 от 10 до 120 мин, через 2-3 дня увеличивать на 1 мин |
| **Водные процедуры**  **через 1-2 месяца после воздушных ванн** | | | | |
| **Умывание** | Обмывание лица, шеи, рук по локти, верхней части грудной клетки | При t воды с 26-22 до 18-17, через 1-2 дня уменьшать на 1 | При t воды с 22-20 до 17 через 1-2 дня уменьшать на 1 | При t воды с 22-16 через 1-2 дня уменьшать на 1 |
| **Ванны для ног** | Танцевать ногами в тазу с водой, обливать ноги из лейки или мыть ноги | t воздуха 20 t воды 36-24 от  1-3 мин  С 1,5-2 лет, еженедельно уменьшать t  на 1 | t воды с 36-20 от  1-4 мин, через 3-4 дня уменьшать t на 1 | t воды 33 до 18-16  от 2-5 мин, через2-3 дня уменьшать на 1 |
| **Душ** | Летом на воздухе с 1,5 лет | t 18-20 t воды 34-20 | t 19 t воды 32-22 | t 18-20 t воды 30-22 |
| **Солнечные ванны** | В утреннее время до 10 часов. Перед и после свето-воздушных ванн. После солнечной ванны обливаются водой (от 26-25 до20-22), вытираются полотенцем, отдыхают в тени 30 мин. | t воздуха не ниже 22-20 | | |

***Особенности физкультурно-оздоровительной работы***

***в летний оздоровительный период в режиме дня***

***по ГБОУ ЛНР ДУУ «Родзинка»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Формы работы** | **Особенности организации** | **Ранний возраст** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** |
| **УТ**  **Р**  **О** | 1. Утренняя гимнастика  2.Оздоровительный бег  3.Точечный массаж, массаж ушных раковин  4.Подвижные игры/самостоятельная подвижная деятельность  5. Полоскание рта после приема пищи. | Ежедневно на свежем воздухе  Во время утренней гимн-ки  Три раза в день: 9 точек (в хорошо проветриваемом помещении) | 4-5 мин  ------  3 мин.  6-10 мин | 5-6 мин  3 мин  3-5 мин.  6-8 мин. | 6-8 мин  5 мин.  5-10 мин  8-10 мин | 8-10 мин  7 мин.  10 мин.  8-12 мин. |
| **З**  **А**  **НЯ**  **Т**  **И**  **Е** | 1.Стимулирующая гимнастика  2.Хореография  3.Физкультминутки  4.Комбинированные физпаузы (психогимнастика) | 5 упражнений, длительность 3 мин перед занятием в хорошо проветриваемом помещении  По расписанию  На протяжении дня | 3 мин.  -----  1-2 мин.  3-5 мин. | 3 мин.  25 мин.  1-2 мин.  6-8 мин. | 3 мин.  30 мин.  1-2 мин.  7-8 мин. | 3 мин.  35 мин.  1-2 мин.  8-12 мин. |
| **ПРОГУЛКА** | 1.Динамический перерыв (психомоторика)  2.Коррекция осанки и профилактика плоскостопия  3.Гимнастика для глаз  4. Самостоятельная п/д  5. Пеший переход  6. Воздушные ванны  7. Ходьба босиком (по траве)  8. Дыхательная гимнастика | Постоянно, в повседневной жизни 5-6 упражнений, повтор 4 раза  Систематически включать в комплекс 1-2 общеразвивающих упражнений (под наблюдением медсестры)  5-6 упражнений, во время физкультминуток и динамических перерывов  Игры с ветром (под наблюдением медсестры)  (под наблюдением медсестры) – закаливание  На протяжении года | 5-10 мин.  5 мин.  2-3 мин.  10 мин.  ----  5 мин.  4-5 мин.  3 мин. | 15-20 мин.  5-10 мин.  3-5 мин.  10-15 мин.  15-20 мин.  5-7 мин.  5-6 мин.  3 мин. | 20-25 мин.  10-15 мин.  5-7 мин.  20-30 мин.  25 мин.  10-30 мин  6-8 мин.  3 мин. | 30-35 мин.  20 мин.  7-10 мин.  30-35 мин.  25-30 мин.  30-45 мин  8-10 мин.  3 мин. |
| **ПЕРЕД**  **ОБЕДОМ** | 1.Ароматерапия  2.Умывание лица и рук по локти  3.Мытье ног, контрастные ванны для ног с морской солью и хвойным экстрактом, галькой  4. Пальчиковая гимнастика | Использование травянистых свечек за 1 час до еды  После возвращения детей с прогулки – закаливание  Ежедневно, после возвращения с прогулки (под наблюдением медсестры) – закаливание  На протяжении дня, в хорошо проветриваемом помещении, как физкультминутки, в театрализованной деятельности, в свободное время | ----  2-3 мин | 5 мин.  3-5 мин. | 10 мин.  5-7 мин. | 10 мин.  7-10 мин. |
| **ПЕРЕД**  **ДНЕВНЫМ**  **СНОМ** | 1.Сказкотерапия  2.Музыкотерапия | На протяжении дня, во время подготовки ко сну  Прослушивание классической музыки во время подготовки ко сну | 5 мин.  5 мин. | 5-7 мин.  5-7 мин. | 7-10 мин.  7-10 мин. | 10-12 мин  10-12 мин |
| **ПОСЛЕ СНА** | 1.Гимнастика пробуждения  2.Дорожка здоровья - «Рижский метод» | Ежедневно, после дневного сна  После гимнастики пробуждения | 4-5 мин.  31 сек. | 5-6 мин.  31 сек. | 6-8 мин.  31 сек. | 8-10 мин.  31 сек. |
| **ВТОРАЯ**    **ПОЛОВИНА**  **ДНЯ** | 1.Миогинастика (смехо-, музыко – терапия)  2. Развитие мелкой моторики рук  3.Подвижные игры  4. индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно, на протяжении дня, по желанию детей  Ежедневно, на протяжении дня, как специальное занятие по желанию детей | 5 мин.  4-5 мин.  4-5 мин.  4-5 мин. | 5-10 мин.  10-15 мин  6-8 мин.  5-6 мин. | 10-15 мин  20-25 мин  8-10 мин.  6-8 мин. | 15-20 мин  до 30 мин  8-12 мин.  8-10 мин. |

**ВЫВОД:** разработанная система мероприятий направлена на укрепление физического и психологического здоровья воспитанников, повышение качества оздоровительной работы в ДУУ, пропаганду здорового образа жизни среди всех участников воспитательно-образовательного процесса. Для каждой возрастной группы разработан двигательный режим, план физкультурно-оздоровительной работы, различные виды занятий: сюжетные, интегрированные, в форме круговой тренировки, состоящие из подвижных игр и эстафет.

В воспитательно-образовательном процессе педагоги активно используют ***здоровьесберегающие технологии***, которые способствуют повышению, как физического здоровья, так и психоэмоционального состояния воспитанников.

**Здоровьесберегающие педагогические технологии**

**в ДУУ «Родзинка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | | |
| **Ритмопластика** | | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Воспитатели инстр.по ф/к  музыкальный руководитель, |
| **Физкультминутки** | | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах | 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 | Воспитатели |
| **Подвижные и спортивные игры** | | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. | Ежедневно для всех возрастных групп.  Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДУУ используем лишь элементы спортивных игр. | Воспитатели инстр.по ф/к |
| **Релаксация** | | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. | Для всех возрастных групп.  Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели,  инстр.по ф/к  психолог |
| **Технологии эстетической направленности** | | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др | Для всех возрастных групп  Осуществляется на занятиях по программе ДУУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Воспитатели |
| **Гимнастика пальчиковая** | | Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. | Воспитатели, логопед ДУУ |
| **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 | Воспитатели |
| **Гимнастика дыхательная** | | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Воспитатели |
| **Гимнастика пробуждения** | | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Во всех возрастных группах. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. | Воспитатели, |
| **Оздоровительный бег** | | Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. | Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви. | Воспитатели,  инстр.по ф/к |
| **Массаж и самомассаж** | | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели |
| **«Дорожки здоровья»** | | Ежедневно, после сна;  В летний период при проведении закаливающих процедур. | Дети выполняют упражнения босиком. | Воспитатели  инстр.по ф/к |
| **Точечный массаж** | | Проводится в 2-3 раза в день кончиком указательного, среднего или большого пальцев, надавливая на кожу и делая вращательные движения по часовой стрелке (6-9 раз) и против неё, продолжительность воздействия на точку – не менее 3 – 5 секунд. | Можно использовать многократно в течение дня, включая в различные режимные моменты, проводится в игровой форме. | Воспитатели |
| **Гимнастика ортопедическая** | | Ежедневно после дневного сна, в летний период проводится совместно с закаливающими процедурами | Гимнастика должна проходить регулярно и последовательно.  Дети выполняют упражнения босиком. | Воспитатели  инстр.по ф/к |
| **Гимнастика корригирующая** | | Проводится как часть физкультурного занятия или гимнастики пробуждения | - во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;  - расслабление должно быть более длительным, чем напряжение; | Воспитатели  инстр.по ф/к |
| **Криотерапия** | | Процедуру рекомендуется проводить через день, длительность каждой от 7 до 20 секунд. Курс включает в себя 10-12 процедур в течение зимы. | При использовании приемов криотерапии необходимо помнить и о противопоказаниях. Нельзя проводить криотерапию с детьми, имеющими эписиндром, с миопатией; с осторожностью применять криотерапию с длительно и часто болеющими детьми; гипервозбудимыми детьми | Воспитатели |
| **Чесночная и луковая терапия** | | Процедура проводится с младшего возраста и включает в себя ношение специальных кулонов и употребление лука и чеснока во время еды. | При использовании приемов данной терапии необходимо помнить и о противопоказаниях и индивидуальной непереносимости. | Воспитатели |
| **Витаминотерапия** | | Процедура проводится ежедневно (в осенне – зимний период) в виде употребления фиточая и дополнительного источника витаминов. | При использовании приемов данной терапии необходимо помнить и о противопоказаниях и индивидуальной непереносимости. | Воспитатели,  м/с  физ. кабинета |
| **Сенсорные мешочки** | | Используется с раннего возраста, ежедневно. | Можно использовать многократно в течение дня, использовать как дидактический материал. | Воспитатели |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | | |
| **Физкультурное занятие** | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст – в групповой комнате или физ.зале – 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. | | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДУУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатели  инстр.по ф/к |
| **Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)** | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста | | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Психолог, педагоги ДОУ |
| **Коммуникативные игры** | 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. | Психолог, педагоги ДОУ |
| **Чтение художественной литературы** | С раннего возраста, как часть занятия или во второй половине дня. | | При обсуждении произведения необходимо выделять «здоровьесберегающее» содержание произведения. | Воспитатели |
| **Устное народное творчество (потешки, пословицы, поговорки)** | С раннего возраста, как часть занятия или во второй половине дня. | | Необходимо выделять «здоровьесберегающее» содержание. | Воспитатели |
| **Просмотр мультимедиа**  **( презентаций, видеороликов, обучающих мультфильмов)** | С младшего возраста, как часть занятия или в каникулярное время. | | Строго выполнять санитарно- гигиенические требования. | Воспитатели |
| **Коррекционные технологии** | | | | |
| **Технологии музыкального воздействия** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах | | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Воспитатели,  музыкальный руководитель |
| **Технологии воздействия цветом** | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста | | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДУУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Воспитатели,  психолог |
| **Арт – терапия** | Проводится в процессе самостоятельной деятельности ребенка, во второй половине дня. | | Занятия арт-терапией носят спонтанный характер и направлены не на результат, а на сам творческий процесс. Состояние свободного творчества дает эмоциональную разрядку, возможность самовыражения, и доставляет огромное удовольствие всем участникам процесса | Воспитатели,  психолог |
| **Сказкотерапия** | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. Со старшего возраста | | 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. | Воспитатели  психолог |
| **Песочная терапия** | Терапия используется в летний период, с раннего возраста. | | Строго выполнять санитарно- гигиенические требования, правил техники безопасности. | Воспитатели |

Первые шаги к здоровью: стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении с применением разнообразных форм. В современных условиях, наряду с традиционными формами здоровьесбережения, применяем и современные, адекватные возрасту дошкольников.

*Схема 4. Инновационные формы работы в ДУУ «Родзинка».*

Занятия в бассейне

Кружковая работа

Проектная деятельность

О

Экскурсии,

Экологическая тропа ДУУ

Создание альбома

«Будь здоров, смолоду»

Занятия по обучению

ходьбе на лыжах

Одним из эффективных способов оздоровления в ДУУ « Родзинка» являются занятия в бассейне. При обучении плаванию обязательно учитываются возраст и индивидуальные особенности каждого ребёнка. Все занятия по обучению плаванию строятся на игровых элементах.

|  |  |
| --- | --- |
| Цель: | Содействие оздоровлению, закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки детей к деятельности в непривычных условиях. |
| Задачи: | Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; создания основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем). |
| Особенность проведения занятий | Для средней группы — игры по ознакомлению со свойствами воды и освоения передвижения в ней, игры для приобретения навыков погружения в воду. Для старшей и подготовительной группы — игры для овладения навыком скольжения, игры-эстафеты, упражнения и игры для развития кистей, дыхательные упражнения. |

**ВЫВОД:** В ДУУ « Родзинка» созданы условия для оздоровления воспитанников. Комплекс оздоровительных мероприятий закладывает фундамент здоровья каждого воспитанника: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно-гигиенические навыки, нарабатываются приёмы самообслуживания. Именно в дошкольном возрасте зарождаются предпочтения, привычки, представления, черты характера ребёнка, от которых будет зависеть образ жизни человека в дальнейшем.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ВОСПИТАННИКАМИ**

**Показатель по группам здоровья по ДУУ «Родзинка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа здоровья | 2016 | 2017 |
| 1 группа | 141 | 147 |
| 2 группа | 60 | 58 |
| 3 группа | 1 | 5 |
| Списочный состав | 202 | 210 |

**ВЫВОД**: из таблицы видно, что детей первой группы здоровья больше. Это обеспечено созданием в дошкольном учреждении благоприятных условий для профилактики заболеваний и направлено на оздоровление детей.

Особое внимание уделяется часто болеющим детям – осуществляется индивидуальный подход к их закаливанию: более длительно проводится мягкие формы закаливания, снижается нагрузка во время непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию.

**Показатели общей заболеваемости по ДУУ «Родзинка»**

**ВЫВОД:** заболеваемость снизилась по сравнению с прошлыми годами, так как профилактическая работа нацелена на укрепление здоровья детей, профилактику заболеваний и это даёт свои результаты.

**Показатель работы ДУУ**

**2016 год**

**2017 год**

**Процент заболеваемости по ДУУ « Родзинка»**

**ВЫВОД:** по показателям работы ДУУ можно сделать вывод, что средняя численность детей на протяжении двух лет увеличивалась, а показатель пропущенных дней по болезни уменьшался. На основании этого можно сказать, что оздоровительная работа в ДУУ ведется целенаправленно на снижение заболеваемости детей.

Задача 2: формирование у детей потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Создание развивающей оздоровительной среды в ДУУ «Родзинка» направлено формирование у детей потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Большой популярностью у детей пользуются физкультурный зал, спортивные уголки в группах, которые постоянно пополняются новым физкультурным оборудованием и инвентарем, нестандартными пособиями, изготовленными педагогами и родителями. Спортивная площадка и игровые площадки для занятий детей на воздухе оснащены малыми архитектурными формами.

Система двигательной активности детей

|  |  |
| --- | --- |
| НОД по физической культуре | В соответствии с программными требованиями. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в группах или в спортивном зале; в теплое время года - на улице |
| Двигательная разминка | Во время перерыва между занятиями |
| Физкультминутка | Ежедневно, как часть занятия, для предупреждения утомляемости детей. |
| Подвижные игры и физические упражнения | Ежедневно утром и вечером по 1 – 2 игре на прогулке и в группе |
| Индивидуальная работа по освоению ОВД | Ежедневно вечером или во время прогулки |
| Упражнения после дневного сна | Гимнастика пробуждения в соответствии с возрастом детей |
| Оздоровительный бег | Со старшей группы 1 раз в неделю по 5 – 7 детей во время утренней прогулки с учетом погодных условий |
| Целевые прогулки | В младшей группе - 1раз в 2 недели; со средней группы - 1раз в неделю |
| Спортивные праздники | Со средней группы - 2 раза в год на открытом воздухе или в зале |
| Дни здоровья | 1 раз в квартал в соответствии с возрастом |
| Каникулы | Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками. |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья |
| Занятия с часто- и длительно болеющими детьми | Со средней группы - по плану инструктора по физической |

Следует отметить, хорошую результативность в работе по оздоровлению детей, которая приносит радость и неоценимую пользу, является активный отдых. Планирование физкультурно – оздоровительной работы предусматривает систематическое проведение физкультурных досугов, физкультурных праздников, дней здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия |  | Цель | Срок |
| *Физкультурный праздник* |  | Демонстрация ЗОЖ, представление достижений в формировании двигательных качеств и психофизических навыков | 2 раза в год |
| *Физкультурный*  *досуг* |  | Создать бодрое, радостное настроение, стимулировать  активность каждого ребёнка. Предоставить возможность испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, радость от успехов. | 1 раз в  месяц |
| *День здоровья* |  | Приобщать к занятиям физкультурой и спортом;  развивать морально – волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом, оказывать взаимопомощь, воспитывать у детей положительные эмоций от мероприятия. | 1 раз в квартал |
| *Каникулы* |  | Организовать мероприятия, направленные на профилактику перегрузки нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно-эмоционального состояния психики детей. | согласно планированию |

Работе по формированию потребности у детей занятиями физкультурой способствует интеграция физического развития в образовательные области.

Интеграция содержания физического развития

|  |  |
| --- | --- |
| Направления развития | Содержание |
| *Познавательное развитие* | В части двигательной активности: усвоения ребенком предметных действий и овладение операциональным составом различных видов детской деятельности. Формирование и расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни |
| *Социально-*  *коммуникативное*  *развитие* | Формирование осторожного, осмотрительного отношения в процессе двигательной активности, основ безопасной собственной жизнедеятельности. Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ. |
| *Речевое*  развитие | Развитие моторики для успешного освоения речи. Использование художественных произведений для обогащения знаний о ЗОЖ |
| *Художественно-эстетическое развитие* | Развитие моторики, музыкально-ритмической деятельности на основе движений и физических качеств. Использование музыкальных и продуктивных видов деятельности для обогащения знаний по ЗОЖ |

**ВЫВОД**: сложившаяся система работы в ДУУ «Родзинка» свидетельствует о том, что у большинства воспитанников сформирована база знаний и практических навыков ЗОЖ, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задача 3: увеличить охват дошкольников дополнительными образовательными услугами по физической культуре, спорту и оздоровлению.

Оздоровительный эффект на организм ребенка оказывает занятия в кружках по специальным программам.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид кружковой работы** | **Оздоровительный эффект** |
| «Хатха – йога» | Хатха-йога — это система физических, дыхательных и медитационных упражнений, предназначенных для физического и духовного совершенства. Йоговые позы развивают гибкость и силу, медитация и дыхательные упражнения помогают развить равновесие и внутреннюю силу, формируя уверенную в себе личность. В совокупности всё это помогает противостоять болезням и стрессам. |
| «Гидроаэробика» | Это совершенно особый вид физической активности, когда одновременно работает вся мускулатура. Это замечательная зарядка для суставов. Вода – естественный массажист. Упражнения в воде стимулируют кровообращение за счет массажного эффекта. Такой массаж приводит к расслаблению, снимает напряжение и физический стресс. Помимо всего прочего, вода способствует укреплению нервной системы, здоровья вообще. |
| «Детский «Пилатес» | Комплекс упражнений положительно влияет на опорно-двигательный аппарат, в особенности, на позвоночный отдел. Упражнения пилатеса для детей мягко воздействуют на мышечный каркас, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки, а также на дыхательную систему, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную и нервную систему.. |
| «Хореография» | Занятия хореографией способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается мышечный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Укрепляет здоровье, физические силы она гармонично, равномерно и с одинаковой степенью активности развивает все группы мышц, в том числе и лицевых (мимика). |
| «Фитбол» | Занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц: мышечный корпус, грудная клетка, руки, ноги, желудок, кишечник и прочее. Комплекс фитбол-упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка. |

**ВЫВОД:** в ДУУ «Родзинка» воспитанники охвачены дополнительными образовательными услугами по физкультурно – оздоровительному направлению. Ежегодно руководители кружков отчитываются о результатах работы с воспитанниками, проводят открытые занятия. Достижения своих детей в физическом развитии отмечают и родители.

Задача 4: повысить профессиональный уровень педагогов, в том числе, инструкторов по физическому воспитанию.

Профессиональный уровень педагогов дает возможность признать достаточную компетентность педагогического коллектива в обеспечении комплексного медико-психолого-педагогического воздействия на оздоровление воспитанников, формирование, сохранение и укрепление их здоровья.

В ДУУ существуют различные формы методической работы для повышения квалификации педагогов, каждая из которых имеет свои специфические особенности.

* Обучающие семинары;
* Мастер- классы;
* Круглые столы;
* Открытые просмотры НОД;
* Педагогические советы и часы;
* Педагогическая мастерская;
* Работа творческой группы;
* Банк творческих идей.

Задача 5: привлечение родителей к участию в проекте.

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями, одним из самых важных и ближайших партнёров педагогов.

Цель сотрудничества: повышение педагогической культуры родителей и привлечение их к активной совместной работе по оздоровлению и формированию основ здорового образа жизни.

**Задачи сотрудничества:**

* повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством систематического просвещения.
* повысить интерес родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятий вместе с детьми.
* сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни в семье.
* оказать адресную квалифицированную помощь родителям воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей силами специалистов ДУУ «Родзинка».

**Результат взаимодействия с родителями на данном этапе проекта:**

* родители понимают, что мы, педагоги, искренне заинтересованы в сохранении и укреплении здоровья их детей.
* внимательно прислушиваются к советам, рекомендациям.
* родители выступают не только в роли пассивных участников консультаций и зрителей спортивно-развлекательных мероприятий, а активно вовлекаются в педагогический процесс в рамках реализации проекта и презентаций семейного опыта .
* ежегодно увеличилось число родителей, активно участвующих в спортивной жизни ДУУ.
* во многих семьях родители оборудовали для детей спортивные уголки, записали их в секции. В выходные дни они вместе с детьми охотно приобщаются к спорту.

На данном этапе проекта симбиоз педагогов и родителей помог добиться позитивной динамики физического развития дошкольников, снижения уровня их заболеваемости.