



# Тема: «Мы за здоровый образ жизни!»

МАДОУ «ЦРР – детский сад №167  
«Родничок»  
Воспитатель Панкратьева Оксана  
Вячеславовна

**База исследования:** МАДОУ детский сад общеразвивающего вида.

**Участники проекта:**

Дети, воспитатель по физической культуре, руководитель ФИЗО, воспитатели дошкольных групп, специалисты ДОУ, методист ДОУ, заведующая ДОУ, родители.

**Продолжительность:** долгосрочный.

**Тип проекта:** информационный; практико-ориентированный.



## Условия реализации проекта

- Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;
- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;
- Индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- Реализация различных форм систематической работы с родителями.



**Цель проекта:** организовать физическое воспитание в ДОО таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

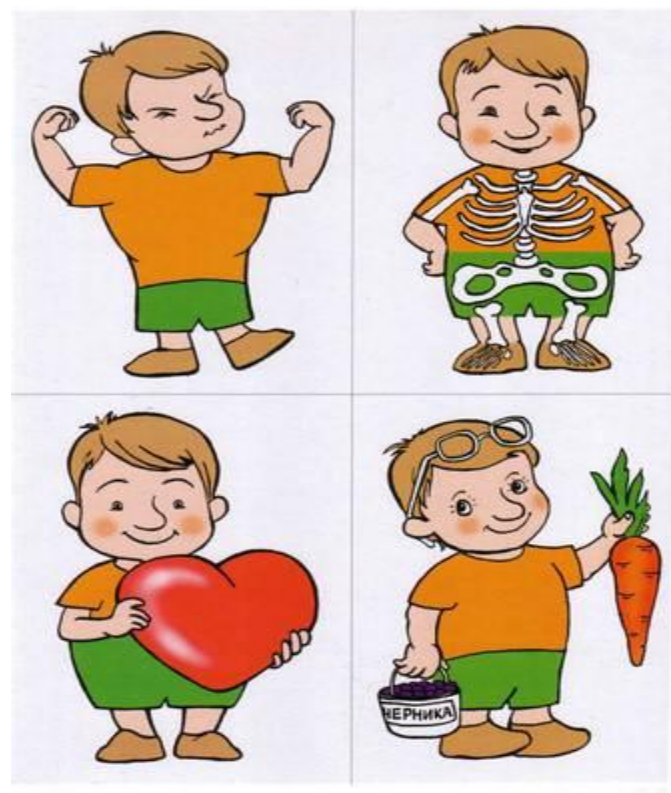


## Задачи.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.

Способствовать повышению резервных сил организма за счет функциональных возможностей.

Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.





**Сущность проекта:** Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья).





**Актуальность:** Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Забота о ЗОЖ – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

**Практическая значимость:** Знания и умения, массаж, закаливание приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя ритмическая гимнастика, бег, НОД по физической культуре, дыхательные упражнения, и т.д. – к ежедневным занятиям по физической культуре; подвижные игры способствуют развитию речи, внимания, памяти, логики, смекалки, физических и нравственных качеств.





## Этапы реализации проекта:

### **I этап - подготовительный:**

**Цель:** Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

### **Задачи:**

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:
  - исследование состояния здоровья детей;
  - диагностика физической подготовленности дошкольников
2. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников:  
анкетирование родителей
3. Изучение научно-методической литературы по проблеме:
  - новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей;
  - анализ существующих инновационных форм работы методической службы;
  - подбор новых более эффективных форм работы с родителями.

## Содержание I этапа:

- Анализ научно – методической литературы;
- Разработка программы «Здоровый малыш»;
- Разработка опытно-экспериментального проекта программы «Пути оптимизации здоровья детей»
- Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно методических условий;
- Оценка степени развития заболеваний и имеющих морфофункциональных нарушений в развитии детей;
- Анкетирование родителей.

## Ожидаемый результат:

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведен мониторинг, разработана программа «Здоровый малыш» и опытно-экспериментальный проект «Пути оптимизации здоровья детей»).



## II этап - прогностический:

**Цель:** Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ

### **Задачи:**

- Подобрать формы и методы оздоровления детей
- Подобрать комплекс оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах.



## Содержание II этапа:

- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары – практикумы, консультации, мастер-классы, круглые столы)
- Разработка закаливающих мероприятий для всех возрастных групп
- Разработать и внедрить перспективный план физкультурно–оздоровительной работы и комплексы упражнений для детей с нарушением осанки и коррекцией стопы, с использованием стены осанки, тренажеров, корригирующих дорожек.
- Разработать и внедрить комплексы гимнастики пробуждения под музыку во вторую половину дня (дыхательная гимнастика для разновозрастных групп, точечный массаж, оздоровительный бег в облегченной одежде).



## Ожидаемый результат:

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе и закаливании организма, правилах ухода за телом. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками.





### III этап – практический

**Цель:** Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

**Задачи:**

- Создать и поддержать условия для творческой работы педагогов;
- Информирование сотрудников и родителей о реализации проекта
- Внедрение современных форм работы с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни:
  - Ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса здоровьесберегающие компоненты – ((утренняя ритмическая гимнастика , дыхательные упражнения, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, релаксация, лечебная гимнастика для детей с плоскостопием), артикуляционная гимнастика, подвижные игры, игры–эстафеты, закаливающие мероприятия.
- Постоянно анализировать результаты работы по здоровьесбережению;



### Содержание III этапа

- Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий;
- организация кружка «Познай себя»
- Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, арома-фитотерапия).
- Организация логопедической работы с детьми.
- организация психолого-педагогической работы с детьми старшего дошкольного возраста;
- Организация работы с родителями и социумом.



## Ожидаемый результат.

Уменьшение количества детей с нарушениями в развитии.

Расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышения психофизических способностей и общего развития, обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей, снижение заболеваемости и заинтересованности родителей данной проблемой. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой.

**Закаливание – средство здорового образа жизни детей дошкольного возраста (для родителей).**



## **IV этап- заключительный**

**Цель:** Совершенствование результатов проекта.

### **Задачи:**

- Содействовать развитию физических, познавательных, музыкальных возможностей детей;
- Развивать познавательную активность детей;
- Активно вовлекать в работу родителей по воспитанию и формированию основ ЗОЖ.

### **Содержание IV этапа:**

Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга

- исследование состояния здоровья детей за 3 года ;
- мониторинг физической подготовленности дошкольников за 4 года ;
- мониторинг знаний и умений детей дошкольного возраста за 2 года
- Обобщение опыта на конференциях, международной ярмарке, МО воспитателей
- проведение спортивных праздников, дней здоровья, викторин и КВН по ЗОЖ, творческих отчетов в конце учебного года и т.д.

## Результативность

Целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. В целом, эффективность здоровьеориентированной деятельности в детском саду прослеживается в возросшем уровне компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, а также в целом в активизации оздоровительной деятельности в детском саду. Это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний. Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.



# ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ

