\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОЕКТ**

**«ЗДОРОВЕЙ - КА»**

***«Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении»***

**г. Михайловка, 2015 г.**

**Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека.**

Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.

        Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) 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. В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Выполнение проекта послужило началом внедрения новых форм работы с детьми. Разработанные и изготовленные своими руками пособия – несложные, недорогие, вносят в каждое занятие элемент необычности, вызывают интерес детей, желание поиграть с новыми для них атрибутами.

**Цель проекта:** Внедрение инновационных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий в практику работы ДОУ.

**Задачи:**

• Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, ресурсное обеспечение

• Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения

• Комплексное решение физкультурно-оздоровительных мероприятий педагогическим коллективом ДОУ

• Использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий

Объект проекта: МКДОУ ДС № 18 "Ромашка"

Субъекты проекта: Педагоги, дошкольники, родители

Срок проведения: с 01.09.2015 г- 30.11. 2015 г

**Принципы:**

• Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания

• Систематичность и последовательность

• Индивидуально - диферинцированный подход

**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) ;

• Совершенствование навыков самостоятельности;

• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни

        Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровье сберегающей педагогики.

**Цель здоровьесберегающих технологий:**

1) Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровьесберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, здоровьесберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

2) Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Виды технологий:**

1) Медико-профилактические технологии.

Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Компоненты:

• мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

• рациональное питание;

• рациональный режим дня;

• закаливание;

• организация профилактических мероприятий в детском саду;

• контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов;

• здоровьесберегающая среда в ДОУ.

**2) Физкультурно-оздоровительные технологии.**

Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

• развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;

• профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,

• воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Компоненты:

• двигательный режим дошкольников

• оздоровительный режим дошкольников

• динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.)

• подвижные и спортивные игры

• контрастная дорожка, тренажеры

• утренняя гимнастика

• физкультурные занятия

• закаливание

• спортивные развлечения, праздники

• День здоровья

• СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

**3) Коррекционные технологии.**

Задачи:

•Сохранение и укрепление физического здоровья

• Правильное физическое развитие

• Психоэмоциональное здоровье

•Создание оптимальных условий, способствующих повышению защитных сил организма ребенка

Компоненты

* Технология музыкального воздействия
* Сказкотерапия
* Самоммассаж
* Цветотерапия
* Игротерапия
* Изотерапия
* Дыхательная гимнастика
* Психогимнастика

**Этапы проектирования:**

**1. Подготовительный**

- Диагностика уровня заболеваемости детей на начало года.

Данные диагностики показали, что на начало учебного в группе 64% здоровых детей и 36%, детей с отклонением в здоровье. В основном это заболевания инфекционного характера, органов дыхания, которые отмечают рост в период межсезонья.

- Анкетирование родителей «Здоровье - что это?».

По результатам тестирования родителей выявлен низкий уровень сформированности здорового образа жизни у детей. Многие родители не знают о компонентах здороьвя дошкольника и здоровьесберегающих процедурах. Не соблюдают режим питания, нарушают режим дневного сна. Следствие нарушения сна ребенка является раздражительность, плаксивость, быстрая утомляемость ребенка. Все это приводит к ослаблению детского растущего организма.

Таким образом, мы поставили перед собой цель ежедневно проводить с детьми коррекционную работу с учетом какой- либо проблемы (на формирование правильного дыхания, на развитие стессоустойчивости , а также регулярно проводить консультации с родителями как тематические, так и индивидуальные о здоровом образе жизни).

**2. Основной.**

Этот этап осуществляется на протяжении трех месяцев в разных направлениях:

1. Работа с детьми

* изотерапия (воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.)
* технология музыкального воздействия (воздействие через восприятие музыки).
* сказкотерапия (воздействие чтением, театрализацией).
* игровая терапия (процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредствам игры).
* цветотерапия – науке, изучающей цвета.
* масаж и самомассаж **- детский массаж**повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц.
* психогимнастика - курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).
* дыхательная гимнастика - для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений.

2. Работа с родителями

Анализ теории и практики работы с семьей выявил еще одну проблему на современном этапе - организация совместной деятельности родителей и детей по приобщению к здоровому образу жизни. И одной из главных задач в ДОУ стоит задача создания условий для развития нормальных отношений в семье через различные формы:

- информирование родителей о содержании работы ДОУ,

- вовлечение родителей в жизнь детей,

- пропаганду здорового образа жизни.

Предполагается ведения поиска путей сотрудничества, планируется проведение традиционных и нетрадиционных форм по привлечению родителей к проблемам физического воспитания и оздоровления детей, для развития коммуникативных качеств, совместное посещение спортивных мероприятий.

**3. Заключительный этап.**

В результате реализации данного проекта, поставленные задачи были реализованы в полном объеме. Повысился уровень физической подготовленности детей, об этом можно судить по результатом представленные инструктором по физическому воспитанию.

Родители проявили большую заинтересованность в данном направлении, это выразилось и в желании оказывать помощь разного рода:

Изготовление своими руками «дорожки пробуждения», дыхательные тренажеры и т.д.

Участие в проведение различных видов технологий (театрализация, разучивание методики самомассажа ).

Сравнительный анализ диаграмм уровня заболеваемости хоть и незначительное (3 %) снижение случаев заболеваемости ОРВИ, среди часто болеющих и 4% среди здоровых, но мы можем сказать о том, что наша цель проекта частично достигнута. Работа в данном направлении не может быть ограничена рамками какого- то времени, а требует постоянной и систематически продуманной работой по всем обозначенным направлениям. А это значит, мы будем продолжать решать эту важную и нужную задачу.