

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 комбинированного вида»**

**Проект
«Движение-это жизнь»**

**Составитель:
инструктор по физической культуре
Курченкова О.В.**

**г.о.Электросталь
2018 г.**

ВИД ПРОЕКТА: информационно-игровой, практический, групповой, долгосрочный.

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА: воспитанники МДОУ №17 комбинированного вида, педагоги, родители.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: долгосрочный (01.09.2018 г. – 31.05.2019 уч. г.).

Актуальность

«Здоровье – это драгоценность, и
при том, единственная, ради
которой стоит не жалеть времени,
сил, трудов и великих благ» Мишель де Монтень

Вырастить здоровых, социально адаптированных, психически развитых детей, пожалуй, самая важная задача современного общества. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. До семилетнего возраста человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в эти годы идет интенсивное развитие внутренних органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Именно в этот период нужно формировать у детей знания о том, что такое здоровье, прививать навыки здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Анализируя статистику заболеваемости воспитанников нашего детского сада, приходим к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОУ было недостаточно и нам нужна планомерная систематическая работа по формированию, сохранению и укреплению здоровья наших детей. Здоровье никому нельзя передать или подарить, его нужно сохранять и укреплять. Для того, чтобы собственное здоровье стало ценностью для каждого ребенка, необходимо пересмотреть, скорректировать работу с дошкольниками по физическому воспитанию, организации режима дня, совершенствованию навыков самообслуживания и личной гигиены, воспитанию чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Цель проекта:

Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие двигательных навыков с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у воспитанников ответственности за сохранение собственного здоровья, и всё это - в тесном взаимодействии образовательного учреждения и семьи, педагогов и родителей.

Задачи проекта:

1. Привить детям любовь к занятиям физической культурой, потребность в здоровом образе жизни.
2. Оптимизация режима двигательной активности детей путем усовершенствования организованных и самостоятельных форм функционально-оздоровительной деятельности детей, комплексно подойти к отбору программного содержания и методик проведения занятий по физической культуре.
3. Воспитать у детей и их родителей устойчивый интерес к занятиям спортом, к спортивным играм, способам сохранения и укрепления здоровья.

формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями

4. Вовлечь родителей в процесс пропаганды здорового образа жизни, привлечь их к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Актуальной задачей для нас является подбор здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координация деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания, оздоровления, с учетом, особенностей ребенка, интересов, перспектив его развития.

Методологической основой данного проекта послужили следующие теоретические труды:

- программа «Здоровый дошкольник» Змановский Ю.Ф.;
- программа методическое пособие «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст) В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова.
- Ахутина Т.В. Здоровье-сберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
- «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет»
- материалы по оздоровительно-воспитательной работе с ослабленными детьми в ДОУ (Змановского Ю.Ф., Егорова Б.Б., Кудрявцева В.Т., Лукьянова Ю.Е. и другие).

- «Методические рекомендации по организации двигательных оздоровительных моментов на занятиях дошкольников в группе» В.Т. Кудрявцева.
- Пособие по развитию двигательной активности и оздоровительной работе с детьми 4-7 лет (в двух частях) В.Т. Кудрявцева.\
- Доронова Т. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. // Дошкольное воспитание.
- Рылеева Е. Учимся сотрудничать с родителями // Дошкольное воспитание. - 2004.
- Свирская Л. Работа с семьей. - М.: Линке - Пресс, 2007.
- Социально-оздоровительная технология 21 века «Здоровый дошкольник».

Успешное решение поставленных задач возможно при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим дня, здоровое питание, закаливание и двигательный режим.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на укрепление и сохранение здоровья дошкольников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<i>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
Игровой стретчинг	Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 20-30 мин. со среднего возраста в физкультурном зале	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Инструктор по физической культуре

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	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели Инструктор по физической культуре
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, Инструктор по физической культуре Психолог Музыкальный руководитель
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
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	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах	Обеспечить проветривание	Все педагоги

	физкультурно-оздоровительной работы	помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
Гимнастика на фитболах	Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 20-30 мин. со среднего возраста в физкультурном зале	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.	Инструктор по физической культуре

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале 1 раз- на улице. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин. Средний возраст - 20-25 мин. Старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели Инструктор по физической культуре
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели Инструктор по физической культуре
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели Инструктор по физической культуре
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей	Воспитатели, психолог

		<p>работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей</p>
--	--	---

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье-сберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

Использование нетрадиционного оздоровления распределено по возрастным категориям детей дошкольного возраста.

Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста.

Мероприятия	Возрастные категории детей
-------------	----------------------------

	Ранний возраст	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Элементы точечного массажа (по А.А. Уманской)	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
Гимнастика пальчиковая	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
Гимнастика дыхательная		Начальный комплекс	Начальный комплекс	Полный комплекс
«Дорожки здоровья»	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
Комплекс упражнений по игровому стретчингу	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс
Комплекс упражнений по футболу	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс
Игровой массаж А. Уманской и к. Дийнеки	Элементы комплекса	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс

Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня:

Утренняя гимнастика:

1 часть:

- Гимнастика дыхательная;
- Гимнастика пальчиковая;
- Общеразвивающие упражнения;
- Танцевальные упражнения;
- Гимнастика ортопедическая;
- Использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: по игровому стретчингу, по футболу.

Перед занятиями:

- Точечный самомассаж.

Физкультминутки на занятиях:

- Гимнастика дыхательная;
- Гимнастика пальчиковая;
- Гимнастика для глаз;
- Динамические паузы;

Утренняя прогулка:

- Дыхательная гимнастика. Включающая мышечные упражнения;
- Оздоровительная ходьба и бег.
- Подвижные игры.

После дневного сна:

- Гимнастика бодрящая;
- Гимнастика дыхательная;
- Гимнастика пальчиковая;

- Самомассаж.

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учетом структуры усовершенствованного двигательного режима, для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. В ДОУ разработан двигательный режим для всех возрастных групп.

Используются традиционные и инновационные формы работы.

Организация двигательного режима.

Традиционные формы работы	Возраст детей, лет	Инновационные формы работы	Возраст детей, лет
Утренняя гимнастика с упражнениями на дыхание	1,5 – 7	Оздоровительно-игровой час в группе	1,5 – 3
Физкультминутки на занятиях	1,5 – 7	Динамический час на дневной прогулке	3 – 7
Плановые физкультурные занятия	1,5 – 7	Час двигательного творчества в спортивном зале	3 – 7
Музыкальные занятия	1,5 – 7	Физкультурная терапия (с мая по сентябрь в утренний отрезок времени)	2 -7

Двигательная активность детей на прогулке	1,5 - 7	Психотерапевтические прогулки	5 – 7
Самостоятельная двигательная деятельность	1,5 - 7	Неделя здоровья (каникулы)	1,5 – 7
Разминка после сна	1,5 - 7	Дни здоровья (1 раз в месяц)	1,5 – 7
Подвижные игры	1,5 – 7	Олимпийские игры (1 раз в год)	4 -7
Занятия коррекционно-оздоровительной группы (ЛФК) (по назначению врача)	2 – 7	Прогулки с большой физической активностью	2 – 7
Спортивные праздники (1раз в квартал)	3 – 7 лет	Пластик-шоу	5 – 7
Спортивные досуги (1 раз в месяц)	3 – 7 лет	Ритмика	5 - 7

В ДОУ разработана система закаливания, в которую вошли традиционные и нетрадиционные методы закаливания.

Педагогами нашего детского сада найдены инновационные подходы к организации оздоровительно-профилактической работы .

В ДОУ продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды

деятельности, ориентирование на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных технологий. Теоретические и практические навыки профилактики и нестандартных методик оздоровления педагогов, как правило, получают на семинарах-практикумах, мониторингах и в ходе других интерактивных формах педагогической и опытно-экспериментальной работы.

Также в ДОУ продумана система повышения роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Данный проект направлен на установление преемственных связей детского сада и родителей в вопросах здоровьесбережения и на повышение родительской компетентности в данных вопросах.

Формы работы с родителями подобраны согласно классификации нетрадиционных форм, которые предлагает Т. В. Кротова.

Формы организации общения педагогов и родителей

Наименование	С какой целью используется эта форма	Формы проведения общения
<i>Информационно-аналитические</i>	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Анкетирование
<i>Досуговые</i>	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в

		выставках.
<i>Познавательные</i>	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Семинары-практикумы, проведение собраний, консультаций на персональном сайте инструктора по физкультуре.
<i>Наглядно-информационные: информационно-ознакомительные; информационно-просветительские</i>	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Информационные проспекты для родителей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей.

Структурно-функциональная модель перспективного плана работы с родителями состоит из трех блоков: информационно-аналитического, практического и контрольно-оценочного.

Информационно-аналитический блок предполагает сбор и анализ сведений о родителях и детях, изучение семей, их трудностей и запросов, а также выявление готовности семьи ответить на запросы дошкольного учреждения.

Задачи, которые предстоит решать в этом блоке, определяют формы и методы дальнейшей работы педагогов. К этим методам относятся: опрос, анкетирование, патронаж, интервьюирование, наблюдение, изучение медицинских карт и специальные диагностические методики, используемые в основном психологами.

Второй блок - практический. В нем содержится информация, направленная на решение конкретных задач, связанных со здоровьем детей и их развитием.

Формы и методы работы, которые будут использоваться медицинскими работниками, специалистами, педагогами и психологами, зависят от той информации, какую они получили при анализе ситуации в рамках первого блока.

С целью отслеживания качества и результативности работы с родителями был введен третий блок - контрольно-оценочный.

Контрольно-оценочный блок - это анализ эффективности (количественный и качественный) мероприятий, которые проводятся специалистами детского сада.

Для определения эффективности усилий, затраченных на взаимодействие с родителями, можно использовать опрос, книги отзывов, оценочные листы, экспресс-диагностику, и другие методы сразу после проведения того или иного мероприятия.

Работа с родителями

Месяц	Формы проведения	Тема	Оформление материала	Ответственный
Сентябрь	Общие и групповые собрания	Спортивная форма на занятиях по физической культуре	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на начало учебного года	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Вовлечение родителей в подготовку проекта (чтение сказок, рисунки по заданной теме и т.д.)	Проект «Путешествие по сказкам С.Я. Маршака»	Подборка материала Фото-видео отчет	Воспитатели Инструктор по физической культуре
Декабрь	Консультации	Плоскостопие и его профилактика	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Январь	Спортивное мероприятие	Зимняя спартакиада «Забавы для больших и маленьких»	Фото-видео отчет Подборка материала	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Февраль	Спортивное мероприятие	Городской фитнес-фестиваль «Красоту, здоровье, спорт-в каждую	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре, воспитатели

		семью»		
Март	Практикум для родителей	«О пользе закаливания»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Апрель	Оформление информационного стенда	«Профилактика нарушения осанки у детей»	Подборка материала, статей	Инструктор по физической культуре
Май	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на конец учебного года	Инструктор по физической культуре

Представленные здоровьесберегающие технологии можно использовать в детском саду любого вида. Предлагаемые методы отличаются высокой профилактической эффективностью, не требуют использования дорогостоящей аппаратуры, материалов, органично вписываются в режим дня, не сложны в выполнении и исходят из основного вида деятельности – игры.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста продолжает оставаться актуальной.

Планируемый результат проекта:

1. Разработка комплексов для укрепления здоровья детей на учебный год :«Гимнастика пробуждения», дыхательная и утренней гимнастики, подвижные игры.

