Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад № 5 г. Беслана» Правобережного района

республики Северная Осетия-Алания

**Педагогический (общесадиковый) проект**

**«За здоровьем в детский сад»**

Составитель:

старший воспитатель

Тетова Светлана Евгеньевна

**Беслан, 2021**

**Назначение проекта**:

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни. Он определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации. Проект направлен на становление ценностного отношения к  здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей.

**Проблема:**

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношениях сотрудников ДОУ с родителями.

Ухудшение состояния здоровья детей вызвано рядом факторов:

- дискомфортные условия проживания человека в разных регионах. Быстрое истощение резервных возможностей организма зимой, резкие перепады атмосферного давления, температуры, высокая влажность и загазованность воздуха;

- ухудшение экологической обстановки, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания;

- электронно-лучевое облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая музыка);

- значительное ограничение двигательной активности;

- недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни со стороны родителей. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

Анализ заболеваемости детей нашего ДОУ показал средний уровень хронических заболеваний и достаточно высокий простудных респираторных заболеваний. Все это вызвало потребность углубленно заняться оздоровлением детей.

**Актуальность проекта:**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Вид проекта:** Физкультурно-оздоровительный.

**Тип проекта:** практико-ориентированный.

**По содержанию:** социально - педагогический

**Реализация проекта:** среднесрочный, 2021 учебный год (апрель, май, июнь).

**Участники проекта:** дети всех групп ДОУ, родители, воспитатели, инструктор по физкультуре, тренер по плаванию, педагог-психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель, воспитатель (эколог), воспитатель ИЗО, воспитатель ИКТ, воспитатель (осетинский язык), медсестра.

**Цель проекта**: приобщение детей к здоровому образу жизни, создание устойчивой, осознанной мотивации и потребности в сохранении как своего здоровья, так и здоровья окружающих через организованную модель здоровьесбережения в ДОУ.

**Задачи проекта:**

- создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;

- продолжать формировать у детей чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формировать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, двигательной активности

- расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

- повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».

- интегрировать и расширить воспитательно-образовательный процесс ДОУ по здоровьесбережению.

- сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Ожидаемый результат:**

Для детей:

1. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;

2. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

3. Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту, потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения;

4. Овладение детьми навыками самооздоровления, здорового образа жизни, сформированность КГН навыков, гигиенической культуры.

 Для родителей:

1. Создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями;

2. Приобщение родителей к здоровому образу жизни, повышение их компетентности в вопросах физического развития и оздоровления детей;

3. Педагогическая, психологическая помощь;

Для педагогов:

1. Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;

2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;

3. Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

4. Составление картотек.

5. Личностный и профессиональный рост;

6. Самореализация;

7. Моральное удовлетворение.

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта «За здоровьем в детский сад» будут одинаково относиться к проблеме «человек – образ жизни – образование - здоровье». Когда произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья, продвижение в этом направлении можно будет признать успешным.

**Организация среды:**

 Комплектация оборудования физкультурного зала и спортивной площадки: гимнастический уголок, гимнастические скамейки и доски, кубы, канаты, дуги разной высоты, мячи, кегли.

 Комплектация оборудования уголка физического развития в группе: ортопедические дорожки, дорожки для проведения закаливающих мероприятий, ватные шарики для дыхательной гимнастики, мячи большие и средние, кегли, обручи, скакалки.

 Методические наработки: картотека подвижных и малоподвижных игр, картотека утренней гимнастики и гимнастики после сна, картотека упражнений в постели, картотеки дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, картотека физминуток для НОД.

**Риски проекта:**

1. Сезонная эпидемия ОРВИ.

2. Нерегулярное посещение ребенком ДОУ.

3. Пассивное отношение родителей (лиц их замещающих) к теме проекта.

**Предполагаемый продукт проекта**: организованная модель здоровьесбережения в ДОУ.

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы реализации | Формы работы | Дата |
| Организационный | - Выявление запросов родителей по данному направлению путем проведения анкетирования.- Анализ литературных источников, материалов, интернет-ресурсов; - Выявление уровня знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению; - Подбор методической литературы, видеоматериала; - Постановка цели и формулирование задач; - Создание проекта модели взаимодействия воспитателей, педагогов с детьми и родителями. | Апрель  |
| Подготовительный  | - Составление планов работы с детьми,педагогами, родителями по теме проекта; - Разработка спортивных развлечений, досугов, картотек здоровьесберегающих технологий.- Составление памяток, папок-передвижек и информационных уголков для родителей - Разработка презентаций- Подбор художественной литературы и мультфильмом по теме проекта- Ознакомление родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурнооздоровительной среды в детском саду;  | апрель |
| Практический - основной | - Просвещение родителей и педагогов о ЗОЖ и привлечение к совместным мероприятиям.- Совместная деятельность воспитателей, педагогов и детей: организация непосредственно организованной образовательной деятельности, спортивных, музыкальных, интегрированных мероприятий; - Совместная деятельность воспитателей и педагогов с родителями: - организация и проведение мастер-классов, бесед, круглых столов, встречь-дикуссий, семейной гостиной, консультаций с родителями и воспитателями; (индивидуальные беседы по запросам родителей)- участие в оформлении стендовой информации, папок передвижек для родителей, картотеки; - Совместная деятельность воспитателей и педагогов с детьми в рамках проекта: -ежедневная организация и проведение закаливающих процедур, ежедневное использование здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физминутки и т.д.); ежедневная организация на участке подвижных игр. - Организация двигательного режима:проведение с детьми игр-занятий с использованием нестандартного спортивного оборудования, здоровьесберегающих технологий, индивидуальная работа- Обогащение развивающей среды. Подбор и изготовление нестандартного оборудования | Апрель - июнь |
| Итоговый  | 1. Презентация проекта.
2. День Нептуна
3. Пополнение методического материала.
 | июнь |

**Пути реализации проекта:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Формы организации деятельности** |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | -Физкультурные занятия 3 раза в неделю, 1 из них на улице (мл.гр), в бассейне (ср., ст., подгот. группы)-Физкультминутки в процессе других видов НОД-Игровые упражнения-Дыхательная гимнастика-Артикуляционная гимнастика-Пальчиковая гимнастика-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием-Ритмическая гимнастика-Спортивные игры-Эстафеты-Соревнования-Индивидуальная работа с часто болеющими детьми -Релаксация-Беседы, ситуативные разговоры, решение проблемных ситуаций |
| **Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** | -Утренние и корригирующие гимнастики-Бодрящая гимнастика-Физкультурные праздники и развлечения-Игровые упражнения-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием-Спортивные игры (баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей)-Эстафеты-Физминутки-Пальчиковая гимнастика* Релаксация

-Гимнастика для глаз-Дыхательная гимнастика- Самомассаж-Чтение художественной литературы- Просмотр мультфильмов, презентаций |
| **Самостоятельная деятельность детей** | -Хороводные, пальчиковые игры-Игровые упражнения-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием-Спортивные игры (баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей). |
| **Взаимодействие с семьями детей** | * Анкетирование родителей «О здоровье всерьез»

-Консультации -Физкультурные праздники и развлечения* Информационные листы
* Памятки

-Фотовыставки, выставки-Тематические консультации, практикумы-Изготовление нестандартного спортивного оборудования |
| **Взаимодействие с педагогами:** | * Консультации
* Мастер-класс
* Семинар-практикум
* Тренинг
* Игровые упражнения
* Картотеки
 |

# План реалиации проекта

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Виды и формы работы |
| с детьми  | с педагогами | с родителями |
| Апрель | - НОД Познавательное развитие «Что я знаю о своем теле?» все группы - Познавательные беседы 1. «Что такое здоровье»
2. «Легкие и система дыхания»
3. «Что такое болезнь? Откуда они берутся?»
4. «Чистый и загрязненный воздух»
5. «Чем отличается здоровый человек от больного?»
6. «Почему важно заниматься спортом?»,
7. «Чтобы зубы были крепкими и белыми, нам зубную щетку сделали»
8. «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»
9. «Чистота - залог здоровья»

- Занятия с элементами ритмической гимнастики (муз. рук.) все группы- Включение дыхательных упражнений в различные режимные моменты.- Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.- Использование массажных ковриков «Дорожки здоровья».- Сюжетно-ролевые игры по теме проекта- Чтение художественной литературы по теме проекта- Совместное с детьми придумывание и изготовление пособий для занятий дыхательной гимнастикой1. «Вертушки»
2. «Снежная буря»
3. «Бабочка – лети»
4. «Сдуй снежинку»
5. «Забей мяч в ворота»
6. «Крокодильчики»
7. «Танцующий цветок»

- Просмотр презентаций:1. «Как мы дышим» (Приключение Кислородинки)
2. Виды спорта и др.

- Просмотр мультфильмов по теме проекта- Выставка рисунков «О спорт - ты мир!» (воспитатель ИЗО)- «Морское путешествие веселых таракашек» - интегрирование мероприятия (эколог, муз.рук.) – ст. гр.- Музыкально-спортивное развлечение «Как хорошо, что пришла к нам весна!» подг. гр. (муз.рук., инстр. по физ. культ.)- Спортивный досуг «На весенней полянке» мл.группы (воспит., инстр. по физ. культ)- «Здоровье планеты - наше здоровье!» - акция «Здоровье планеты - в наших руках!» (листовки) (эколог). Все гр.- Игра по станциям «Дети Альфа» подг. гр. (психолог, тренер по плав.) | - Разработка плана совместнойработы педагогов поформированию представлений детей о ЗОЖ.- Разработка конспектов НОД, бесед, развлечений, досугов, праздников. (педагоги)- Разработка презентаций (воспитатель ИКТ, педагоги) - Разработка картотеки упражнений стретчинга (тренер по плаванию, инстр. по физ. культ.) - Разработка картотеки дыхательных упражнений и артикуляционной гимнастики (логопед)- Разработка комплексов ритмической гимнастики (муз. рук.)- Разработка картотеки бодрящей гимнастики после сна,- Разработка картотеки пальчиковых гимнастик,- Разработка картотеки физминуток,- Разработка картотеки подвижных игр на прогулке- Разработка картотеки подвижных и малоподвижных игр на осетинском языке -1 ср. гр.- Разработка картотеки самомассажа - Разработка картотеки гимнастики для глаз - Консультации: «Создание здоровьесберегающей системы ДОУ» (ст. воспит.) - Мастер класс «Игровой стретчинг для детей дошкольного возраста» (тренер по плаванию, инстр. по физ. культ.) - Игровые упражнения для развития физиологического (нижнедиафрагмального) и речевого дыхания с использованием мультимедийных презентаций, красочных иллюстраций, специальных пособий; (логопед) | - Анкетирование родителей. «Отношение родителейк формированию здорового образа жизни»;- Оформление для родителей уголка здоровья «Растем здоровыми»;- Семинар «Движения и игры на прогулке» инстр. по физ. культ.- Консультация «Правильное дыхание основная составляющая развития речи дошкольника», «Дыхательные упражнения как игровой метод оздоровления и развития дошкольников» логопед.- Круглый стол - делимся опытом семейного воспитания «Наша спортивная семья» (родители)Семинар-практикум «Амбидекстер – кто это?» подг. гр. (психолог) |
| Май | - НОД Познавательноеразвитие - «Твоё питание - твоё здоровье» ст. и подг. гр.«Сохрани своё здоровье» ср.гр., «Путешествие в страну Витаминов» 2 мл.гр.«Мойдодыр» 1 мл. гр.- Беседы «Витамины для здоровья», «ЗОЖ», «Здоровое питание», «Растения лечат»- «Детский сад - наш дом родной, чистоту в нем наведем» - акция «На прогулку с радостью!» (сбор мусора, вскапывание и оформление клумб, приобретение рассады, луковиц, саженцев многолетников, семян цветов, оформление участка для прогулок с помощью дизайнерских идей с использованием бросового и природного материала) с привлечением родителей;- Музыкально-спортивное развлечение «Герои спорта» для ср. групп (муз.рук., инстр. по физ. культ.)- Занятия с элементами ритмической гимнастики (муз. рук.) все группы- Игровое путешествие в «Страну Нартов» (восп. осет яз.)- «Путешествие в страну Здоровья» - игра по станциям для мл. групп (воспит.)- Чтение художественной литературы по теме проекта- Просмотр мультфильмов и презентаций по теме проекта- Сюжетно-ролевые игры по теме проекта- «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»\* Утренняя зарядка на свежем воздухе.\* Экспериментирование на прогулке;- Элементы спортивных игр «футбол», «бадминтон», «баскетбол» (инстр. по физ. культ., воспитатели)- Краткосрочный проект «Этикет» - ст.гр. (психолог, логопед, восп. осет яз.) | - Тренинг «Игры и упражнения для развития ловкости у детей 5 – 7 лет»; ( инстр. по физ. культ.)- Разработка альбома «Лекарственные травы» (эколог) Изготовление папки-передвижки «Берегите своих детей» (детский травматизм) – все группы- «Здоровый образ жизни в традициях осетин» (восп. осет яз.) | - Консультация«Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления ипрофилактики болезней»;«Нетрадиционные методыоздоровления»,- Семейный клуб. Встреча-дискуссия «Здоровье безлекарств» все группы (мед.сестра, эколог)- Спортивный праздник «Моясемья, физкультура и я!» ср., ст., подг. гр.- Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудование с помощью родителей. Все группыАкция «На прогулку с радостью!»Консультация «Зависимость от гаджетов»  |
| Июнь | - Разучивание с детьми пословиц и поговорок о здоровьеЦикл бесед:1. «Зачем человеку нос?»
2. «Как мы дышим?»
3. «Зачем нам носовой платок?»

- Чтение художественной литературы по теме проекта- Просмотр мультфильмов и презентаций по теме проекта- Сюжетно-ролевые игры по теме проекта- Спортивные праздники:«Фестиваль игр» - мл. и ср. гр.«Веселые старты» - ст. и подгот. гр. (инстр. по физ. культ.)«День Нептуна» все группы (тренер по плаванию)- Музыкально-спортивные развлечения с элементами ритмической гимнастики:«Малыши-крепыши» - мл.гр.«Озорные мячики» - ср. гр.«Мисс Аэробика» - ст. группы (муз. рук.)- Продуктивная деятельность:Рисование: «Мои любимые продукты», «Здоровый образ жизни», «Как мы спортом занимались», «Мои олимпийские игры», «Прогулки в детском саду», «Я и моя семья – мы любим спорт».Аппликация: «Мы зарядку делаем», «Полезные и вредные продукты», «Угадай вид спорта».Лепка: «Я и мой друг», «Спортивное оборудование», «Где живут витамины», «Моя семья».Изготовление из соленого теста атрибутов для игры «Магазин».мультфильмы «Смешарики «Азбука здоровья». | - Консультация «Нетрадиционные методыоздоровления» - Тренинг «Счастливый педагог – счастливые дети» (психолог) | - Обмен опытом – семейная гостиная «Вкусно, полезно, доступно» (блюда полезные для здоровья) все группы- Мастер-класс для родителей по изготовлению пособий для формирования «правильного» дыхания. (логопед)- Консультация «Нетрадиционные методыоздоровления» |

*Приложение 1*

# Модель двигательного режима ДОУ

|  |  |
| --- | --- |
| Форма двигательной деятельности | Особенности организации |
| 1. Физкультурно-оздоровительные занятия |
| 1.1.Утренняя гимнастика | Ежедневно, в зале или наоткрытом воздухе, длительность 8-12 мин. |
| 1.2.Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 1- 2 мин. |
| 1.3.Физкультминутка | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин. |
| 1.4.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, во время утреннейпрогулки, длительность 20-25 мин. |
| 1.5.Дифференцированные игры- упражнения на прогулке | Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 мин. |
| 1.6.Оздоровительный бег | Ежедневно, в теплый период времени старшими группами во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин |
|  1.7.Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно, после дневного сна втечение 5-7 мин. |
| 1.8.Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) | Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей, длительность не более 5 мин |
| 1.9.Игры, которые лечат (индивидуальнаяработа по методике А. Галанова) | 1 раз в неделю, подгруппами повозрастам |
| 2. Специально организованные занятия в режиме дня |
| 2.1.Физическая культура | 3 раза в неделю (одно на воздухе) |
| 2.2.Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством педагога, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| 3. Физкультурно-массовые мероприятия |
| 3.1.Дни здоровья | 2 раза в год (ноябрь, апрель) |
| 3.2.Физкультурно-спортивные, музыкально-ритмические и театрализованные праздники | 2-3 раза в год (40 мин) |
| 3.3.Физкультурный досуг | 1-2 раза в месяц (30 мин.) |
| 4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи |
| 4.1.Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья |
| 4.2.Консультации, информация для родителей | Определяется педагогами |

*Приложение 2*

# Система закаливающих мероприятий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Младшиегруппы | Средняягруппа | Старшаягруппа | Подготовительная группа |
|  | Элементы повседневного закаливания | В холодное время года допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей |
| 1 | Воздушно- температурныйрежим: | От +21 СДо +19 С | От +20до+18 | От +20до+18 | От +20 до+18 |
|  | Сквозное проветривание (в отсутствии детей) | В холодное время года проводится кратковременное (5-10 минут) t воздухаснижается на 2-3 С |
|  | -утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей t воздухавосстанавливается до нормальной |
|  | -перед возвращением детейс прогулки | +21 | +20 | +20 | +20 |
|  | -во время дневного сна | В тёплое время года проводится в течение всегопериода в отсутствии детей в помещении |
| 2 | Воздушные ванны:-приём детей на воздухе | В летний период времени |
|  | -утренняя гимнастика | В летний период на участке, в холодный периодпроводится в зале, группе, одежда облегчённая |
|  | -физкультурные занятия | 2 занятия проводятся в зале, форма одежды спортивная, в носках или чешках. Одно занятие проводится круглогодично на свежем воздухе (t-15) |
|  | -прогулка | -15 | -15 | -25 | -25 |
|  | -солнечные ивоздушные ванны | В тёплое время года ежедневно при t +20, +25от 5 минут до 30минут |
|  | -хождение босиком | Ежедневно в спальне до и после сна; в тёплыйпериод при t +20 (на улице) |
|  | -дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, t воздуха в помещении +18 |
|  | -физические упражнения | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
|  | -бодрящая гимнастика | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
|  | -гигиенические процедуры | Умывание, мытьё рук до локтя прохладной водой |
|  | Специальные закаливающие воздействия | Полоскание горла водой комнатной температуры, раствором ромашки, шалфея (старшие группы) |
| 1 | Влажная дорожка | Хождение по влажной дорожке, ежедневно,после дневного сна |
| 2 | Ребристая дорожка | Хождение по ребристой доске ежедневно, последневного сна |
| 3 | Самомассаж | Массаж биологических точек, ежедневно |
| 4 | Дыхательная гимнастика | Дыхательная гимнастика, ежедневно |
| Закаливание проводится с учётом группы здоровья, для ЧДБ организуетсящадящий режим закаливания |

*Приложение 3*

# Здоровьесберегающие технологии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды здоровьесбере- гающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** |
| Физминутки | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей качестве профилактики утомления.Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели, педагоги |
| Подвижные и спортивные игры | Как частьфизкультурного 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, тренер по плаванию |
| 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, муз. рук. |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю 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. | Воспитатели, психолог |
| 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 |
| Гимнастикадля 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 физкультурно- оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая после сна | 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 и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая  | В различных формах физкультурно- оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, инструктор пофизической культуре, тренер по плаванию |
| 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, тренер по плаванию |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. 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, педагоги, инструктор по физической культуре, тренер по плаванию |
| Проблемно- игровые (игротреннин ги иигротерапия) | 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 | Воспитатели, психолог |
| 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. | Воспитатели, психолог |
| Занятия из серии«Здоровье» | 1 раз в неделю по 25-30 мин. со ст. возраста | Занятия из познавательного цикла, могут быть частью познавательного занятия | Воспитатели, педагоги, инструктор по физической культуре, тренер по плаванию |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно- оздоровительной работы, в бодрящей гимнастике | Необходимо объяснить ребенку серьезностьпроцедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, медсестра,инструктор по физической культуре |
| **Коррекционные технологии** |
| Технологии музыкального воздействия  | В различных формах физкультурно- оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | инструктор по физической культуре, муз.рук. |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам | психолог |
| Технологии воздействия цветом | Постоянно  | Правильно подобранные цвета интерьера снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Все  |
| Закаливание  | Ежедневно | Важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления. Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные, которые применяются в Д О У :* нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
* проведение утренней гимнастики на свежем воздухе летом;
* прогулки на свежем воздухе.

При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время годаДлительность пребывания детей на воздухе 3,5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;- полоскания горла водой комнатной температуры;* босохождение в

сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна. | Воспитатели, педагоги, инструктор по физической культуре, тренер по плаванию, медсестра |

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. 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.

# Список литературы:

1. Алябьева Е.А. «Развитие логического мышления и речи детей». Т.Ц.

«Сфера» М. 2007г.

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.
2. Вакуленко Н.Л., Попова Г.П. «Азбука-читалочка» Волгоград Изд. Учитель 2007г.
3. Гуськова А.А. «Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет». Т.Ц.

«Сфера» М. 2011г.

1. Картушина М.А. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 5- 6 лет». Т.Ц. «Сфера» М. 2006г.
2. Картушина М.А. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет». Т.Ц. «Сфера» М. 2007г.
3. Лобин В.Т. , Федоренко А.Д. «В стране здоровья». Изд. «Мозайка-синтез» 2011г.
4. Маханеева М.Д. « С физкультурой дружить – здоровым быть!»
5. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группыДОУ. – М.: Издательство «Скрипторий -2003», 2011
6. «Формирование коммуникативных навыков». Волгоград. Издательство «Учитель» 2011г.
7. Фомина Н.А., Зайцева Г.А. и др. «Сказочный театр физической культуры» (физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) – Волгоград: Учитель, 2004
8. «Шесть шагов к развитию речи» О.Б. Сизова. СПб. «Каро» 2008г.