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 гимнастикой   1. «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 совместной  работы педагогов по  формированию 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 родителей  к 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 Познавательное  развитие - «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 и  профилактики болезней»;  «Нетрадиционные методы  оздоровления»,  - Семейный клуб. Встреча-  дискуссия «Здоровье без лекарств» все группы (мед.сестра, эколог) - Спортивный праздник «Моя семья, 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 здоровье Цикл 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 методы  оздоровления»  - 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 методы  оздоровления» |

*Приложение 1*

# Модель двигательного режима ДОУ

|  |  |
| --- | --- |
| Форма двигательной деятельности | Особенности организации |
| 1. Физкультурно-оздоровительные занятия | |
| 1.1.Утренняя гимнастика | Ежедневно, в зале или на  открытом 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 утренней  прогулки, 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 в  течение 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 (индивидуальная  работа по методике А. Галанова) | 1 раз в неделю, подгруппами по  возрастам |
| 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 | Младшие  группы | Средняя  группа | | Старшая  группа | | Подготовите  льная группа | |
|  | Элементы повседневного закаливания | В холодное время года допускается колебание температуры воздуха в присутствии детей | | | | | | |
| 1 | Воздушно- температурный  режим: | От +21 С  До +19 С | | От +20  до+18 | | От +20  до+18 | | От +20 до+18 |
|  | Сквозное проветривание (в отсутствии детей) | В холодное время года проводится кратковременное (5-10 минут) t воздуха  снижается на 2-3 С | | | | | | |
|  | -утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей t воздуха  восстанавливается до нормальной | | | | | | |
|  | -перед возвращением детей  с прогулки | +21 | | +20 | | +20 | | +20 |
|  | -во время дневного сна | В тёплое время года проводится в течение всего  периода 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 период  проводится 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 и  воздушные ванны | В тёплое время года ежедневно при t +20, +25  от 5 минут до 30минут | | | | | | |
|  | -хождение босиком | Ежедневно в спальне до и после сна; в тёплый  период 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, после  дневного сна | | | | | | |
| 3 | Самомассаж | Массаж биологических точек, ежедневно | | | | | | |
| 4 | Дыхательная гимнастика | Дыхательная гимнастика, ежедневно | | | | | | |
| Закаливание проводится с учётом группы здоровья, для ЧДБ организуется  щадящий 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 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, 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 |
| 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 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 по  физической 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 и  игротерапия) | | 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 серьезность  процедуры 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 по  25-30 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 года  Длительность 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.