

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 133

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОРТФЕЛЬ  
ПРОЕКТ  
«За здоровьем в детский сад»



Разработчик проекта:  
Хуббатуллина Л.С.,  
инструктор по физической  
культуре ВКК  
МАДОУ № 133

Екатеринбург, 2022

## Содержание проекта

| № п/п | Наименование раздел                                       | Страница |
|-------|-----------------------------------------------------------|----------|
|       | Паспорт проекта                                           | 3        |
| 1.    | Пояснительная записка                                     | 4        |
| 1.1.  | Актуальность                                              | 4        |
| 1.2.  | Концептуальные идеи, цель и задачи проекта                | 5        |
| 1.3.  | Принципы реализации проекта                               | 6        |
| 1.4.  | Планируемый результат                                     | 6        |
| 1.5.  | Этапы реализации проекта                                  | 7        |
| 1.6.  | Условия реализации проекта                                | 8        |
| 1.7.  | Формы реализации проекта                                  | 9        |
| 2.    | Система здоровьесбережения в детском саду                 | 9        |
| 2.1.  | Состояние здоровья воспитанников                          | 9        |
| 2.2.  | Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе | 11       |
| 2.3.  | Здоровьеформирующие технологии в образовательном процессе | 16       |
| 3.    | Оценка эффективности проекта                              | 17       |
| 3.1.  | Формы мониторинга                                         | 17       |
| 4.    | Развитие проекта                                          | 18       |
| 5.    | Ресурсное обеспечение проекта                             | 19       |
|       | Заключение                                                | 19       |

## **Паспорт проекта**

### **Краткая аннотация.**

Проект «За здоровьем в детский сад» представляет взаимосвязь и интеграцию здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в образовательном процессе детского сада, совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста на основе использования разнообразных форм и методов организации совместной и самостоятельной деятельности в период пребывания ребенка в детском саду.

В проекте обобщён приобретенный и накопленный опыт практической работы по здоровьесбережению детей, система работы, интересные находки, т. е. все то, что помогает достичь педагогам наибольших результатов в профессиональной деятельности.

### **Основания разработки проекта.**

Здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину - от его образа жизни. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

### **Социальная значимость проекта.**

Здоровье является ценностью для человека, необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни, в экономической, научной, культурной и других видах деятельности.

### **Характеристика проекта:**

- вид проекта - практико-ориентированный;
- по предметно-содержательной области проекта – междисциплинарный;
- по продолжительности выполнения – три года;
- по характеру доминирующей проектной деятельности - прикладной (практико-ориентированного характера).

### **Направления деятельности.**

- Создание условий для формирования социально активной личности.
- Содействие сохранению и укреплению психофизического здоровья детей и их эмоциональному благополучию.
- Профилактическая, пропедевтическая, просветительная работа со всеми участниками образовательного процесса (педагогами и родителями) по формированию привычки здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.
- Содействие личностно-ориентированному взаимодействию взрослых и детей.

- Развитие сетевого взаимодействия участников образовательного процесса с внешними партнерами.
- Привлечение детей к различным видам спорта.

## 1. Пояснительная записка



Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи – в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова,  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете,  
Растут здоровые дети!

Здоровье человека является высшей ценностью государства. Итоги Российской ассамблеи, посвященной проблемам здоровья населения, свидетельствуют об отчетливой тенденции к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей. Причины этого кроются не только в ухудшении экологического состояния, но и в современном образе жизни подавляющего большинства людей. Массовая компьютеризация, увлечение планшетами, телефонами, интернетом, телевизорами приводят к малоподвижному образу жизни. На сегодняшний день даже для детей раннего возраста более привлекателен современный гаджет, нежели спортивное оборудование. А ведь всем известно, что двигательная активность является важным условием, стимулирующим фактором развития речевой, интеллектуальной, эмоциональной и других сфер подрастающего человека.

Здоровые дети - это основа жизни нации, можно с уверенностью сказать: здоровые дети - здоровая нация. Здоровье - это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека, которая закладывается в раннем детстве.

Поэтому одной из актуальных задач дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

### 1.1. Актуальность

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Сухомлинский В.А. писал: «Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха,

питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...» Семья и детский сад – те социальные структуры, которые укрепляют и сохраняют здоровье ребенка

Коллектив МАДОУ столкнулся с тем, что у большинства родителей присутствует гиперопека своих любимых малышей, имеющих слабое физическое развитие детей. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Имеет место излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у ребят наблюдается неуклюжесть и мешковатость. Наблюдение за родителями детей, которые посещают детский сад, показало, что взрослые имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания и подвижных игр. Они зачастую излишне оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди, отдохни» и т.п.) В связи с этим возникла необходимость создания условий для развития двигательной активности, детской инициативы в различных видах физической деятельности и совершенствование работы по сохранению и укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию воспитанников.

## **1.2. Концептуальные идеи проекта**

Дошкольное детство рассматривается нами как уникальный период, в котором закладываются основы всего будущего развития человека. Ребенок как самоценность: его здоровье, интересы, потребности.

Педагог как личность, носитель образования, проводник общечеловеческих ценностей.

Семья как основная необходимая социальная среда, определяющая путь развития личности ребенка; ориентация на ее потенциал, образовательные потребности и запросы семьи; установление партнерских, доверительных отношений с семьей каждого воспитанника.

Командная работа, как основа достижения успеха.

Культура организации как культура жизнедеятельности детского сада, культура взаимоотношений с родителями, культура деловых и личных отношений с социальными партнерами.

Качество как единственно возможная работа, постоянное стремление к совершенству.

**Цель проекта:** обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников и воспитания валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

**Задачи проекта:**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- повышать сопротивляемость защитных свойств организма;
- улучшать физическую и умственную работоспособность;

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта;
- создать оптимальный режим дня, обеспечивающий комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

### 1.3. Принципы реализации проекта

**Принцип активности и сознательности** — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности** организация здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

**«Не навреди»** - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в нашем детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Доступности и индивидуализации** — оздоровительная работа в нашем детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Системного подхода** — оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат — оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

**Оздоровительной направленности** — нацелен на сохранение и укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность имеют не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

**Комплексного междисциплинарного подхода.** Работа учитывает тесное сетевое взаимодействие педагогического коллектива МАДОУ с социальными партнерами.

### 1.4. Планируемый результат

- Увеличение количества детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом;
- Повышение уровня подготовленности и развития физических качеств у дошкольников;

- Стабилизация эмоционального фона;
- Сформировано умение использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня;
- Снижение уровня заболеваемости воспитанников МАДОУ;
- Сформирована потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей;
- Сформированы представления у родителей о физических возможностях детей, возрастных требованиях к их физическим качествам.

### 1.5. Этапы реализации проекта

**I этап** – подготовительный: июнь-август 2021 г.

**Цель:** анализ имеющихся в МАДОУ условий, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения основной концепции проекта и направлений работы.

*Информационно-аналитическая деятельность:*

- разработка нормативно-правовой базы реализации проекта;
- создание творческих групп из высококвалифицированных и творческих специалистов для работы по проекту;
- анализ состояния здоровья детей и физического развития детей;
- оценка организационных и материально – технических условий;
- формирование информационного банка данных по здоровому образу жизни (анализ психолого – педагогической и методической литературы по вопросам здоровьесбережения);
- организация работы творческой группы по выявлению проблем и прогнозированию результатов работы.

**II этап** – организационно-практический: сентябрь 2021 - май 2022 г.

**Цель:** разработка и реализация системы работы по здоровьесбережению, организация эффективного взаимодействия участников образовательного процесса.

*Организационная деятельность:*

- обучение педагогов и родителей эффективным технологиям здоровьесбережения и формирования стратегии здорового образа жизни;
- подготовка методических материалов по обучению воспитанников и родителей современным подходам к сохранению здоровья;
- организация сотрудничества с ЛПУ, ДЮСШ;
- организация оперативного контроля использования системы работы по здоровьесбережению

*Планово-прогностическая деятельность:*

- планирование комплекса мероприятий, обеспечивающих реализацию проекта;
- разработка перспективных планов работы с педагогами и родителями;
- формирование единого здоровьесберегающего пространства в детском саду и семье для эффективной организации оздоровительной работы с дошкольниками;
- систематизация сетевого взаимодействия;

- разработка системы мониторинга промежуточных и итоговых результатов реализации проекта.

*Регулятивно-коррекционная деятельность:*

Организация работы творческой группы:

- по внедрению проекта и использованию здоровьесберегающих технологий;
- по отслеживанию промежуточных результатов и при необходимости корректировки работы по реализации проекта.

**III этап** – заключительный: июнь-август 2022 г.

**Цель:** подвести итоги работы в проекте, проанализировать полученные результаты деятельности, определить перспективы на будущее.

*Контрольно-оценочная деятельность:*

- педагогический мониторинг, анкетирование педагогов, опрос родителей;
- анализ достигнутых результатов;
- обобщение и трансляция педагогического опыта на городских и областных мероприятиях;
- проектирование дальнейшей работы.

### **1.6. Условия реализации проекта**

- Создание единой образовательной и воспитательной среды для детей, имеющих разные психофизические возможности.
- Обеспечение эффективности процессов адаптации, социализации, развития и коррекции детей с особенностями развития от их обычно развивающихся сверстников.
- Организация системы эффективного психолого-педагогического сопровождения реализации проекта.
- Изменение общественного сознания в формировании привычки к здоровому образу жизни.
- Формирование единого методического пространства, обеспечивающего комплексное сопровождение воспитания и обучения ребенка в семье и ДООУ, в учреждениях системы образования и культуры, социального обеспечения и здравоохранения и так далее.
- Формирование здоровьеразвивающей среды, интеграция профилактических и оздоровительных, педагогических технологий в воспитательно-образовательный процесс.
- Поддержка и развитие своих конкурентных преимуществ, включающих всех участников образовательной, социальной ситуации в понимание зон для приложения собственных усилий и действий в воспитании, обучении, здоровьесбережении детей раннего и дошкольного возраста.
- Развитие кадрового потенциала, финансовая поддержка повышения квалификации, внедрение механизмов стимулирования качества педагогического труда.
- Использование современного и нетрадиционного оборудования в образовательном процессе.

- Разработка эффективной модели сетевого взаимодействия участников воспитательно-образовательного процесса, позволяющей реализовать принцип открытости детского сада внутреннему и внешнему опыту сотрудничества с детьми и родителями, профессионально-общественными организациями.
- Перестройка всей системы управления учреждением, организации воспитательно-образовательного и коррекционно-развивающего процесса: составления гибких режимов работы специалистов, предоставления педагогам и родителям на выбор нескольких вариантов режимов дня и организации непосредственно образовательной деятельности с детьми.

### **1.7. Формы реализации проекта**

- Интерактивные (анкетирование, диагностика, дискуссии, круглые столы, конференции, форумы и прочее).
- Дистанционные (повышение педагогической компетентности).
- Традиционные (родительские собрания; клубы; творческие мастерские, интеллектуальные конкурсы; спортивные состязания).
- Просветительские (использование СМИ; наглядная информация).
- Общественно-профессиональные (работа Советов).
- Использование активных форм методической работы: тренинги, педагогический самоанализ деятельности педагогов, решение проблемных ситуаций.

## **2. Система здоровьесбережения в детском саду**

### **2.1. Состояние здоровья воспитанников**

Ни для кого, ни секрет, что в последние годы наблюдается снижение количества детей с 1-й группой здоровья и увеличение со 2-й группой здоровья детей, поступающих в детский сад, увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем, в основном - это рост неврологических, хирургических заболеваний, заболеваний органов дыхания и заболевания желудочно-кишечного тракта.

При организации занятий по физической культуре дети, имеющие хронические заболевания, выделяются в группы риска для планирования индивидуальной работы с последующим оздоровлением. Для каждой возрастной группы разработаны паспорта здоровья детей и индивидуальные паспорта физической подготовленности, в которые заносятся все показатели их развития:

- медицинские (группа здоровья, антропометрия, диагноз, рекомендации);
- результаты педагогической диагностики физического развития;
- результаты периода адаптации.

Показателем хорошей физической подготовленности при проведении занятий по физической культуре служит пульсовая кривая на которой двигательный пик достигает 180 ударов в минуту. Время восстановления организма до исходного уровня – 4 минуты. Это говорит о том, что нагрузка соответствует

подготовленности ребенка. Благодаря правильно выбранным формам и методам работы обеспечивается оздоровительный эффект физических упражнений.

#### **Основные заболевания 2021-2022 гг.**

|                 |    |    |    |
|-----------------|----|----|----|
| Неврологические | 29 | 25 | 25 |
| Хирургические   | 26 | 25 | 25 |
| Лор заболевания | 18 | 15 | 15 |
| Сердечные       | 2  | 4  | 4  |
| Заболевания ЖКТ | 8  | 7  | 7  |
| Прочие          | 17 | 24 | 24 |

Из представленных данных видно, что наблюдается снижение количества детей с 1-й группой здоровья и увеличение со 2-й группой здоровья (за счет вновь поступающих детей), т. е. идет увеличение количества детей с ослабленным здоровьем, в основном - это рост неврологических, хирургических заболеваний, заболеваний органов дыхания.

При организации занятий по физической культуре дети, имеющие хронические заболевания, выделяются в группы риска для планирования индивидуальной работы с последующим оздоровлением. Для каждой возрастной группы разработаны паспорта здоровья детей, в которые заносятся все показатели их развития:

- медицинские (группа здоровья, антропометрия, диагноз, рекомендации);
- результаты педагогической диагностики физического развития;
- результаты периода адаптации.

При проведении закаливающих процедур учитываются группа здоровья ребенка и показания врача. В групповых помещениях оборудованы зоны для развития двигательной активности.

С учетом здоровья ребенка разрабатывается план коррекционной работы с участием инструктора по физическому воспитанию, воспитателя и родителя (планирование отражено в паспортах здоровья). В соответствии с ФГОС ДО в рабочей программе педагога скорректирована индивидуальная работа с детьми с ОВЗ, разработаны индивидуальные маршруты их физического развития.



Показателем хорошей физической подготовленности служит пульсовая кривая, на которой двигательный пик достигает 180 ударов в минуту. Время восстановления организма до исходного уровня 4 минуты. Это говорит о том, что нагрузка соответствует подготовленности ребенка. Благодаря правильно выбранным формам и методам работы обеспечивается оздоровительный эффект физических упражнений

## 2.2. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

Что же такое "здоровьесбережение"? Есть много различных определений данному термину, но всех их объединяет одно - это процесс и условия, направленные на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Процесс (в нашем случае - это педагогический или образовательный процесс), а условия - это имеющиеся ресурсы: кадровые, материально-технические, методические и др.

Академик, известный хирург Николай Михайлович Амосов говорил о здоровье: **Здоровье - это базис счастья и если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно.** Здоровьесберегающие технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не навредить здоровью ребенка, включающий в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленный на сохранение здоровья на всех этапах его обучения и развития.

Работа по физическому развитию дошкольников направлена на охрану жизни, сохранение и укрепление физического и психического здоровья,

формирование ценностного отношения к собственному здоровью через интеграцию различных образовательных областей и видов детской деятельности (двигательную, игровую, трудовую, познавательную).

Образовательный процесс выстраивается с учетом следующих принципов:

- системность чередования физических нагрузок и отдыха,
- постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий физических упражнений,
- оптимальное сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных форм обучения.

Здоровьесберегающие технологии призваны способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития ребенка.

При реализации проекта использовались такие **технологии** как:

| № п/п | Виды технологий                                 | Формы реализации технологий                                                                                                                                                                                                                                                                        | Интеграция в ОП                                                                                                                 |
|-------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Технологии сохранения и стимулирования здоровья | Стретчинг, ритмопластика, степ-аэробика, йога, фитбол, художественная гимнастика, силовые упражнения, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, утренняя гимнастика, гимнастика после сна и пр.                                                                                             | В режимных моментах: на прогулке, в совместной деятельности, после сна, при выполнении гигиенических процедур. В индивидуальной |
| 2     | Технология обучения здоровому образу жизни      | Физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж                                                                                                                                                                                    | работе с детьми. НОД, как часть занятия. В работе с родителями, в                                                               |
| 3     | Медико-профилактические технологии              | Релаксация, дыхательная гимнастика, развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры детей, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности | игровой деятельности, на физкультурных праздниках, развлечениях и пр.                                                           |

|   |                                        |                                                                                                                                                                                  |  |
|---|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   |                                        | заботе о здоровье                                                                                                                                                                |  |
| 5 | Коррекционные технологии               | Занятия в сенсорной комнате, песочная терапия, сказкотерпия, светотерапия                                                                                                        |  |
| 6 | Мониторинг педагогической деятельности | Организация мониторинга здоровья дошкольников, их физического развития и закаливания, организация здоровьесберегающей среды, организация обеспечения выполнения требований СаПиН |  |

**Новизна проекта** состоит в реализации комплекса технологий сохранения и укрепления здоровья воспитанников как системы общефизической подготовленности организма человека, как формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей, а именно.

**Подвижные игры и игровые движения** - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка. Мы применяем народные подвижные игры и игровые подражательные движения, как в ходе непосредственной образовательной деятельности, так и во всех режимных моментах: используем народные подвижные игры в дыхательной гимнастике, оздоровительной аэробике, фольклор при проведении игрового массажа, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

**Фитбол** - гимнастика на больших разноцветных мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат малыша, способствует профилактике сколеоза. Ребенку, сидящему на мяче необходимо постоянно удерживать равновесие, вовлекая в статическую и динамическую работу множество мышц туловища, ног, рук. Механическая вибрация оказывает специфическое и неспецифическое воздействие на все органы и системы ребенка.

**Йога** – йога с элементами оздоровительной гимнастики доступна детям любой категории; с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. Важная особенность йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Физические упражнения улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений в ОДА и простудных заболеваний. Занятия способствуют не только физическому укреплению ребенка, но и оздоровлению его психики.

**Ритмическая гимнастика** - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые

под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Ритмика-это умение передать свои чувства и переживания с помощью жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения, что составляет двигательную культуру человека.

**Су-джок гимнастика** основывается на взаимовлиянии отдельных участков нашего тела по принципу подобия: руки и ноги схожи с телом человека. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов. С помощью **шариков - «ежиков»** дети массируют пальцы и ладони, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а так же на развитие ловкости, мелкой моторики, что способствует развитию речи. Эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп **эластичным кольцом**. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день

**Художественная гимнастика.** В процессе овладения упражнениями с предметами гимнастики приобретают разнообразный двигательный опыт, совершенствуют умение управлять движениями рук и особенно кистей. Упражнения с лентой способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой.

**Строевые упражнения.** Строевые упражнения являются одним из средств физического воспитания детей. Они содействуют воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа.

Этот вид упражнений служит средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействию формирования правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.

**Степ-аэробика** – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Особенности занятий состоят в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений приносит ребенку удовлетворение и радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запомнить движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Упражнения подбираются циклического характера, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. У детей, занимающихся степ-аэробикой повышаются адаптивные возможности

организма благодаря регулярной двигательной активности и положительным эмоциям.

**Силовая гимнастика.** Силовая гимнастика в последнее время стала популярна во всем мире, в том числе и в РФ. В основном она состоит из силовых упражнений с внешним отягощением. Для этого нередко используется штанга. Также при занятиях сейчас часто используются тренажеры. Они полезны не только профессиональным спортсменам, но и новичкам. Мы в детском саду используем эспандер, изготовленный своими руками. Упражнения с эспандером стимулируют и совершенствуют развитие двигательных способностей и физических качеств у детей посредством использования нестандартного оборудования.

**Лыжная подготовка** Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

**Дыхательная гимнастика.** Автором дыхательной гимнастики, которую мы используем на занятиях, является Александра Николаевна Стрельникова. Это простой и доступный метод, который основан на мощном, форсированном вдохе через нос и медленном и плавном выдохе.

Воздух соляной комнаты укрепляет иммунную систему, очищает дыхательные пути. Полезная для здоровья «соляная пещера» еще и красива. Причудливые узоры, мерцающие теплыми бархатными оттенками на стенах и потолке, дарят эстетическое наслаждение.

Соляная пещера - это неиссякаемый источник свежего воздуха, уголок здоровья, в котором детям дышится легко и свободно. Пребывание в соляной комнате как пусковой фактор процесса восстановления здоровья, способствует оптимизации работы всех систем организма ребенка, повышает иммунитет, выносливость и работоспособность, очищает легкие.

**Коррекционные технологии:** занятия в сенсорной комнате, песочная терапия, светотерапия, сказкотерапия.

Сенсорная комната - волшебный мир здоровья: особым образом организованная среда, наполненная различного рода стимуляторами, которые воздействуют на органы слуха, зрения и обоняния.

Занятия в сенсорной комнате помогают решать задачи:

- гармонизирование психоэмоционального состояния;
- коррекция нарушений в эмоционально-волевой сфере;
- развитие познавательной деятельности детей и их интереса к исследовательской деятельности;
- стимуляция сенсорных процессов;

- развитие общей и мелкой моторики, корректировка двигательных нарушений;
- помощь детям, оказавшимся в стрессовой ситуации.
- развитие сенсорных ощущений, как основы эмоционального реагирования;
- снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, создание необходимых условий для релаксации и восстановления душевного равновесия;
- стабилизация центральной нервной системы;
- стимуляция двигательной активности;
- создание положительного эмоционального фона.

### **Значимость занятий в сенсорной комнате.**

Занятия в сенсорной комнате раскрепощают ребенка, создают необходимый для дальнейшей работы положительный эмоциональный настрой.

Важным преимуществом сенсорной комнаты является возможность проведения комплексной коррекции. Сеансы в сенсорной комнате позволяют в одном занятии развивать и мелкую моторику через игры с сенсорным панно и воображение через рассматривание и описание фантастических узоров, и снижать эмоциональную напряженность через релаксацию. При всех видах нарушений сеансы в сенсорной комнате являются составной частью общей психокоррекционной работы.

### **2.3. Здоровьеформирующие технологии в образовательном процессе**

В образовательном процессе, кроме здоровьесберегающих технологий используются и здоровьеформирующие педагогические технологии, такие как:

- игровые (подвижные, народные, спортивные, развивающие игры),
- технологии формирования ЗОЖ (беседы, рассказы об охране здоровья, праздники и развлечения, Дни здоровья и пр.),
- технологии развивающего обучения (проектный метод).

Особенно интересной для детей формой работы являются спортивные праздники и развлечения с участием родителей. Реализованные образовательные проекты: «Зарничка», «Туристическая кругосветка», «Кросс нации», «День здоровья», «Летняя Спартакиада», «Смотр строя и песни», «Готов к труду и обороне», «Лыжня России» - способствуют не только развитию физических и волевых качеств дошкольников, формированию понятий о здоровье как физическом, так и духовном, формированию гражданско-патриотических чувств, а также укрепляют семейные и детско-родительские отношения.

В рамках работы консультационного пункта осуществляется консультирование родителей по темам: «Профилактика плоскостопия и сколиоза», «Корригирующая ходьба», «Закаливание круглый год», «Профилактика ОРЗ и ОРВИ». На сайте детского сада и личной интернет-страничке инструктора по физической культуре

(<http://nsportal.ru/hubbatullina-liliya-sultanovna>) размещены консультации: «Точечный самомассаж для ребенка», «Профилактика нарушений осанки», Упражнения для релаксации в ДОУ" и другие.

### **3. Оценка эффективности реализации проекта.**

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

Оценка эффективности реализации проекта осуществляется на основе:

- исследования и анализ состояния здоровья детей;
- диагностика физической подготовленности дошкольников;
- анализа профессиональной компетентности педагога;
- анализа состояния РППС
- анализа состояния физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы;
- взаимодействия с родителями и сетевого взаимодействия с социальными партнерами;
- динамики состояния здоровья детей, физического развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.

Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей по таким показателям как: определение групп здоровья - проводится 1 раз в год; физическая подготовленность, физическое развитие, антропометрия - 2 раза в год (сентябрь, май); анализ заболеваемости ежемесячно.

#### **3.1. Формы проведения мониторинга:**

- психолого-педагогическое наблюдение за ребенком;
- критериально-ориентированное тестирование;
- специальные педагогические пробы (диагностические занятия);
- игровые задания и ситуации;
- тестовые задания;
- индивидуальные и подгрупповые занятия;
- ситуативно-деловое общение, беседы;
- дидактические упражнения.

Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью педагогической карты, который ведется для каждого обучающегося параллельно с общей рефлексией деятельности.

Мониторинг также осуществляется через открытые мероприятия по физической культуре, совместные спортивные праздники, мастер-классы, индивидуальную работу с семьей, консультирование, реализацию краткосрочных образовательных проектов физкультурной направленности и т. д.

Таким образом, мониторинг как педагогическая технология:

- позволяет полностью реализовать важнейший гуманистический принцип «Не навреди!», избежать многих ошибок в педагогической деятельности, прогнозировать ее дальнейшее развитие;
- мониторинг как метод контроля этичен, поскольку не «ищет виновных», психологичен, так как способствует повышению уровня мотивации педагога через ясное видение путей решения проблем и создает чувство уверенности в успешности действий;
- мониторинг (тестирование) физических качеств должен производиться дважды в год (в сентябре и мае), как это принято в дошкольных учреждениях;
- мониторинг предполагает прослеживание динамики физического развития и соотнесения его показателей с другими параметрами, например, физической подготовленностью или функциональным состоянием организма.

Овладение технологией мониторинга позволит педагогу не только повысить качество своей педагогической деятельности, но и вскрыть внутренние резервы дошкольного учреждения и полнее раскрыть творческий и физический потенциал каждого ребенка.

Взаимодействие с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей, пропаганде здорового образа жизни осуществляется через открытые мероприятия по физической культуре, общие родительские собрания, совместные спортивные праздники, индивидуальную работу с семьей, консультирование, и т. д.

#### **4. Развитие проекта**

Дальнейшее развитие проекта заключается в описании и трансляции опыта работы дошкольного учреждения педагогическому и родительскому сообществу района, города, области через такие формы как: семинар-практикум, мастер-класс, стажировочная площадка, публикации, форумы, привлечение СМИ и интернет ресурсов, рекламирование.

##### **Перспективы:**

- создание единой здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды;
- создание справочно-информационной службы по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников для жителей микрорайона;
- привлечение СМИ, Интернет ресурсы к проблемам здоровья подрастающего поколения;
- создание коллектива творческих единомышленников;
- создание комфортного психологического климата в коллективе;
- переход дошкольного учреждения в режим развития;
- создание авторских образовательных программ педагогов;
- расширение спектра образовательных услуг, в том числе платных;
- повышение профессионального уровня и педагогического мастерства.

## **5. Ресурсное обеспечение проекта**

Нормативно-правовые:

- разработка локальных актов, регламентирующих деятельность МАДОУ по реализации проекта (приказов, положений, правил, функционалов), заключение договоров о сетевом взаимодействии.

Научно-методические:

- работа творческой группы по реализации проекта в «За здоровьем в детский сад»;
- разработка механизма, критериев и показателей оценки результативности реализации проекта;
- методическое консультирование по ходу реализации проекта;
- оснащение педагогов методическими пособиями и рекомендациями по использованию ИКТ в работе с детьми и родителями.

Кадровые:

- создание условий для повышения квалификации, подготовки и переподготовки специалистов участвующих в реализации проекта;
- создание творческих групп.

Информационные:

- формирование банка данных по реализации проекта;
- мониторинговые мероприятия;
- организация мероприятий по информированию общественности о ходе реализации проекта;
- презентация проекта педагогическому сообществу родителей и педагогов района.

Материально-технические:

- приобретение дополнительного спортивного оборудования;
- изготовление спортивного инвентаря своими руками.

Финансовые:

- включение в план финансово-хозяйственной деятельности расходов на приобретение дополнительного спортивного оборудования.

### **Заключение.**

В заключении отметим, что важным фактором в достижении положительных результатов в работе по реализации проекта является умелое создание педагогом ситуации успеха для каждого ребёнка. Ориентация на успех, высокая эмоциональность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности - все это дает положительный результат в нашей работе, у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью, стремление к расширению двигательного опыта.

Результатом использования комплекса здоровьесберегающих технологий, представленного в проекте является то, что дети учатся понимать спорт и его роль в жизни человека, у дошкольников формируется не только представление о здоровом образе жизни, но и желание и привычка

вести здоровый образ жизни. Пространство, создаваемое при реализации проекта, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Личностно – ориентированная основа деятельности способствует осознанию дошкольниками своего отличия от других, своей слабости и силы, самостоятельному продвижению в дифференцированном образовании, выборе собственного смысла жизни.

**«Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Так давайте стремиться к красоте сами и приобщать к этому детей.**

Генрих Гейне

