**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**

**ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

**МУНИИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 133**

**(МАДОУ№ 133)**

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОРТФЕЛЬ  
ПРОЕКТ**

**«За здоровьем в детский сад»**

****

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

**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 | 12 |
| 2.3. | Здоровьеформирующие технологии в образовательном процессе | 17 |
| 3. | Оценка эффективности проекта | 17 |
| 3.1. | Формы мониторинга | 18 |
| 4. | Развитие проекта | 19 |
| 5. | Ресурсное обеспечение проекта | 19 |
|  | Заключение | 20 |

**Паспорт проекта**

**Краткая аннотация.**

Проект «За здоровьем в детский сад» представляет взаимосвязь и интеграцию здоровьесберегающих и здоровьеформирующих 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 обощен 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**

|  |  |
| --- | --- |
| https://img06.rl0.ru/f8a18802ea0e4a9f269be38602b59a0a/c1775x1081/picstons.ru/img/picture/Apr/08/8a3bef271c015b07bb4ad4ce0cca39a6/6.jpg | 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. **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. **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. **Принципы реализации проекта**

**Принцип активности и сознательности** — участиевсего 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 здоровьеобогащающего 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. **Этапы реализации проекта**

**I этап –** подготовительный: июнь-август 2015 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 повыявлению проблем и прогнозированию результатов работы.

**II этап –** организационно-практический: сентябрь 2015 - май 2017 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 2017 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.

### 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 ДОУ, 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. 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.

1. **Система здоровьесбережения в детском саду** 
   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 заболевания2014-2016 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 "здоровьсбережение"? 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 работе с детьми.  НОД, как часть занятия.  В работе с родителями, в игровой деятельности, на физкультурных праздниках, развлечениях и пр. |
| 2 | Технология обучения здоровому образу жизни | Физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж |
| 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 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 ладошки, 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 гимнастки 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**](http://nsportal.ru/hubbatullina-liliya-sultanovna)**)** размещены консультации: «Точечный самомассаж для ребенка», «Профилактика нарушений осанки»", Упражнения для релаксации в ДОУ" и другие.

1. **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.

* 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.

1. **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 здоровьеформирующей 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.

### 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 красоте сами и приобщать к этому детей.**

Генрих Гейне

