

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 25 «Ручеёк» с. Сунжа Минераловодского района

**ПРОЕКТ НА ТЕМУ:**  
**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»**

Авторы проекта:  
Гетманская А.С.  
Романюк С.А.  
Назарян Г.Р.

2023-2024

## Пояснительная записка

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 15% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

На каждом историческом этапе развития человечества существовали разные ценности но, пожалуй, единственной поистине вечной ценностью оставалось здоровье.

### **Цель проекта:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
2. Формирование у детей необходимых знания, умений и навыков по ЗОЖ.
3. Использование детьми этих знаний в повседневной жизни.

### **Актуальность:**

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Для сохранения и укрепления здоровья ребёнка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его, с целью создания условий для здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Изучить научную, психолого-педагогическую и методическую литературу.
2. Разработать и научно обосновать модель внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в ДОУ.
3. Разработать на основе модели здоровьесберегающий проект и применить его на практике.
4. Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОУ.

Таким образом, с раннего возраста будет формироваться определённая культура поведения по укреплению и сохранению здорового образа жизни. Знания, умения и навыки, приобретённые в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к сбережению здоровья во взрослой жизни.

Вокруг детей с раннего возраста необходимо создать такую развивающую и воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического и здоровьесберегающего характера. Поэтому формирование привычек в детстве к здоровому образу жизни, становятся неотъемлемой частью жизни детей.

**Проблема:** Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

**Объект:** Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе в ДОУ.

**Предмет:** Создание условий для реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в воспитательно-образовательном процессе.

### **Методы и этапы исследования:**

#### **1.Подготовительный этап.**

Изучение, обобщение и анализ научной литературы, передового опыта организации здоровьесберегающего процесса обучения; наблюдение, анкетирование, обработка исследовательских материалов.

## **2. Основной этап.**

Метод моделирования и проектирования, опытно-экспериментальная работа, методы экспертных оценок и самооценки, анкетирование, тестирование, наблюдение.

## **3. Заключительный этап.**

Количественный и качественный анализ; Экспертное оценивание

### **Ожидаемые результаты.**

1. Разработана и функционирует система работы с детьми по формированию привычки к здоровому образу жизни с применением здоровьесберегающих технологий.

2. Развивающая среда обогатилась дополнительным материалом.

3. У детей появилось осмысленное отношение к здоровому образу жизни: улучшилось качество навыков личной гигиены, развился интерес к познанию своего организма, двигательная активность вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

4. Снижение уровня заболеваемости

5. Повышения уровня физической подготовки.

**Участники:** дети, педагоги, родители.

**Срок реализации** -2023-2024 учебный год.

## 1 этап - подготовительный

**Здоровьесберегающие технологии** - это целостная система воспитательно - оздоровительных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия «ребенка и родителя», «ребенка и педагога», «педагога и родителя».

**Технология** – это инструмент профессиональной деятельности педагога.

**В технологию сохранения и стимулирования здоровья входит:**

Ритмопластика. Непосредственно Образовательная Деятельность (НОД)- направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Динамические паузы во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности.

Релаксация используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Гимнастика бодрящая проводится после дневного сна, 5-10мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Технология обучения здорового образа жизни.**

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

НОД «Физическая культура» проводятся 3 раза в неделю. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Самомассаж во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж

проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, и развивающей работы.

#### Хождение босиком по коврикам

Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

#### **Технология формирования ответственного отношения дошкольника к своему здоровью.**

Правильная осанка. От воспитателя в значительной степени зависит, какая осанка будет у ребенка. В доступной форме рассказать детям о том, какое значение для здоровья и хорошей работоспособности имеет правильная осанка. В мотивации необходимости самоконтроля за своей осанкой нужно использовать разные приемы:

1) эстетические – на стройного, прямо держащегося человека приятно смотреть, это красиво;

2) медицинские – при прямой осанке лучше работают все органы, весь организм человека. Выбора профессии, достижения жизненной цели – неправильная осанка затрудняет выбор профессии актрисы, офицера, мешает достижениям в некоторых видах спорта. Ребенок должен иметь ясное представление о том, что такое правильная осанка и как ее воспитать. Для самоконтроля можно рекомендовать воспитанникам наблюдать за своей осанкой в зеркало;

3) игровые – с помощью специально подобранных игр можно доступно объяснить ребенку какое большое значение имеет правильная осанка.

Мытье рук – простая, но подчас основная мера предупреждения кишечных инфекций и, в первую очередь, дизентерии. Но, оказывается, научить, как мыть руки, еще недостаточно, нужно объяснить, когда и почему это следует делать, воспитать потребность в выполнении этой процедуры. Наблюдения показали, что для выработки внутренней потребности мыть руки гораздо сильнее и точнее действует «эстетическая мотивация»: грязные руки некрасивы, неприятны, противны. И самое важное воспитать у ребенка привычку мыть руки как норму поведения. Нельзя садиться за стол с невымытыми руками, руки нужно мыть после игры, после туалета, после занятия с животными, после гуляния.

Закаливание. Особое внимание следует обратить на детей, часто болеющих простудными заболеваниями. Закаливание имеет не только оздоровительное, но и большое воспитательное значение. Ребенку нужно прилагать регулярно определенные усилия, пока закаливающие процедуры не станут обычными, ребенок видит конкретные результаты: раньше вода 30 градусов казалась прохладной, а теперь 19 градусов – теплой. Дети очень любят сами наблюдать за показаниями водного термометра. Достижение результата (закаленности) может служить стимулом в стремлении к другим конкретным результатам: в учебе, внеклассных занятиях и т.д. У ребенка формируется чувство уверенности в своих силах.

Чистка зубов. Напоминать детям о необходимости чистить зубы. Практика показывает, что в последнее время в связи с выпуском специальных детских паст дети стали охотнее чистить зубы, чем раньше зубным порошком. Гораздо сложнее прививаются другие навыки. Очень трудно отучить детей грызть орехи, конфеты, сахар. Чтобы убедить ребенка не делать этого, показывать фотографии и рисунки, на которых изображены поврежденные зубы. Нужно подчеркнуть, что неокрепшие зубы ребенка легко травмируются при раскусывании леденцов, орехов и т.п. Использовать такой метод, как полоскания рта после еды. Обратить внимание на то, что чистить зубы нужно не менее 2-3 минуты, тогда будет и достаточный массаж десен. Целесообразно продемонстрировать таблицу стадии разрушения зубов. Это поможет убедить детей важности регулярного

посещения стоматолога. В заключение заметим, что некоторые родители имеют неверную точку зрения, что лечить молочные зубы необязательно. При работе с родителями следует объяснить им, что молочные зубы очень важны не только для выполнения основной своей функции, т.е. пережевывания пищи, четкого произношения слов, но и как основа для правильного прикуса.

**Охрана зрения.** Рекомендуется проводить с учащимися целенаправленную воспитательную работу по охране зрения. Например, провести игру с воспитанниками на тему «Как надо заботиться о сохранении хорошего зрения», в ходе которой необходимо рассказать детям, что:

1. При помощи глаз мы узнаем о цвете, форме, размерах предмета. Глаза помогают нам познавать окружающий нас мир, учиться выполнять различную работу. Человеку с плохим зрением труднее стать летчиком, моряком, достичь успехов в спорте, на сцене. Зрение нужно беречь.

2. Зрение портится во время работы при плохом освещении, при малом расстоянии до книги (тетради), чтении лежа, длительном просмотре телевизионных передач, при работе с компьютером. Появление у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как к единому целому; расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма.

**Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.**

Проект определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Здоровьесберегающие технологии, которые применены в работе:

1. **Каскад успешности:** - сказки зарядки,  
- ритмические движения,  
- мотивационный психологический настрой.
2. **Радость движения:** - динамические паузы
3. **Радость эмоций:** - познавательные игры
4. **Источник силы и энергии:** - физминутки
5. **Релаксатор:** - аутогенные тренировки

## ПЛАН РАБОТЫ

**по профилактике простудных заболеваний в осенне-зимний период года.**

**Санитарно-гигиенические мероприятия:**

*Поддержание чистоты в группе.*

1. Генеральная уборка групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ.
2. Проветривание спальни перед сном и проветривание группы

**Профилактические мероприятия для детей:**

1. Вакцинирование детей по возрасту противогриппозной сывороткой.
2. Закладывание оксолиновой мази в нос (медсестра).
3. Прием витаминов в холодное время года (Ревит, Витамин «С»)
4. Полоскание рта и горла прохладной водой
5. Дыхательная гимнастика

**Виды оздоровительных мероприятий:**

1. Утренняя гимнастика
2. Гимнастика после сна
3. Дыхательная гимнастика
4. Воздушные ванны
5. Н.О.Д. физкультурно – оздоровительного цикла
6. Проветривание группы

7. Полоскание горла
8. Витаминизация: соки, фрукты, витамины
9. Профилактические прививки по графику медсестры
10. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
11. Профилактика плоскостопия
12. Профилактика осанки детей
13. Физкультминутки
14. Подвижные игры
15. Прогулки
16. Работа с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течение года.

**Для реализации проекта в детском саду имеются следующие условия:**

- медицинский кабинет оснащен ростомером, медицинскими весами, тонометром, фонендоскопом, ртутно-кварцевым облучателем, бактерицидными лампами;
- процедурный кабинет используется для проведения профилактических прививок и оснащен всем необходимым медицинским оборудованием;
- изолятор
- зал, в котором проводятся и музыкальные и физкультурные занятия, здесь раскрываются творческие способности детей, происходит формирование эмоциональной сферы и развитие музыкально-эстетического сознания дошкольников; созданы условия для охраны и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, обогащения оптимальной двигательной деятельности;
- На участке ДОО созданы условия для физического развития детей (спортивная площадка, оборудованная вертикальными лестницами, кольцами для баскетбола, волейбольной сеткой, просторные игровые участки для двигательной активности детей).
- Чистая экологическая обстановка в районе ДОО:
  - Территория дошкольного учреждения удалена от промышленных предприятий и центральных автомобильных дорог,
  - Прогулочная площадка нашей группы ухожена, на ее территории разбиты цветники, растут лиственные деревья, для двигательной активности детей совместно с родителями построены различные сооружения.

## **2 этап – основной**

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – одно из ведущих направлений деятельности нашего дошкольного учреждения.

Очень важно ежедневно соблюдать режим дня, он всегда остается основой полноценного физического развития детей. Утро в детском саду, если позволяют погодные условия, начинается с приема на свежем воздухе. Проводится гимнастика в облегченной форме ежедневно в виде ритмики. Большую роль отводится подвижным играм, особенно на свежем воздухе, что способствует укреплению здоровья детей. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями, участвуют в подвижных играх, умеют выполнять правила игры. Кроме этого проводятся оздоровительные мероприятия, дидактические, сюжетно-ролевые игры, направленные на овладение навыками гигиенической культуры и культуры поведения.

Физкультурные занятия в теплое время года проводятся на свежем воздухе. Это позволяет дать детям хороший заряд бодрости, положительных эмоций на весь день. Осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода). Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы практикуем различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам. В результате повышается

общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, формируется правильная и красивая походка.

В группе создана доброжелательная психологическая атмосфера. Преобладает личностно-ориентированное взаимодействие с детьми. Все используемые методики и мероприятия проводятся в игровой форме, что благоприятно сказывается на здоровье детей в целом.

#### **Работа с родителями .**

**Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:**

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

#### **Просветительское направление**

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Круглый стол
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)

#### **Культурно - досуговое направление**

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.
- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми.

#### **Психофизическое направление.**

- Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми
- Тренинги, семинары – практикумы.

#### **Результаты работы на сегодняшний день:**

##### **1.Наметилась положительная тенденция:**

- в социальном плане – дети коммуникабельны, понимают юмор, сами умеют шутить;*
- в интеллектуальном плане – проявляют хорошие умственные способности: любознательность, воображение, самообучаемость;*
- в нравственном, эмоциональном плане – уравновешены, способны удивляться и восхищаться.*

##### **2.Результат мониторинга показал:**

- Дети более осознанно стали относиться к своему здоровью.*
- Повысилась степень родительской заинтересованности в организации здоровьесберегающего образования.*

**Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.**

### **Научно – методическое обеспечение проекта**

1. Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.
2. Борисова,Н.Н. Организация оздоровительной работы с детьми и родителями.// Медработник ДОУ-2010-№8-С.62-65.
3. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
4. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» // Управление ДОУ – 2010 - № 3. - С.51-63.
6. Рябышева, О.И., Ленецкая, Л.А. Здоровьесберегающая среда детского сада // Управление ДОУ – 2011 - № 1. - С. 22-25.
7. Соловьева, И.В. Управленческий аспект здоровьесберегающей деятельности // Управление ДОУ – 2011 - № 1. - С.17-22.
8. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
9. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
10. Шебеко, В. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности // Дошкольное воспитание – 2011. - №5. – С.28-33.