

Принят решением  
Педагогического совета  
Протокол от 13. 01.2021г. № 2



Утверждаю:  
Заведующий ГБДОУ детский сад №51  
Богданова Н.Е.  
Приказ № 001 – од от 13.01.2021г.

**Проект**  
по здоровьесбережению в ГБДОУ детский сад № 51  
Кировского района Санкт-Петербурга»  
«Если хочешь быть здоров!»

Санкт-Петербург  
2021г.

ПРОЕКТ  
«Если хочешь быть здоров!»  
ГБДОУ детский сад №51 Кировского района Санкт-Петербурга

Наименование проекта	«Будьте здоровы»
Вид проекта	Практико-ориентированный
Основания для разработки проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция);</li> <li>- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155)</li> <li>- санитарные правила СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"</li> <li>- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»</li> </ul>
Назначение проекта:	Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей; определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации; раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни.
Сроки реализации проекта	Период реализации с 1 января 2021 по 31 августа 2026г.: долгосрочный
Цель проекта	Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования привычки здорового
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оптимизировать оздоровительную деятельность в ДОУ путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.</li> <li>2. Осуществить выбор и внедрение новых здоровьесберегающих технологий в практику работы с учетом особенностей ДОУ.</li> <li>3. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование компетентности здоровьесбережения дошкольников.</li> <li>4. Разработать систему мер, направленных на управление развитием оздоровительной деятельности, ее модернизацию и совершенствование ее качества.</li> <li>5. Повысить уровень профессионального мастерства педагогов по вопросам здоровьесбережения.</li> <li>6. Разработать план работы, включающий наиболее эффективные формы сотрудничества с семьей.</li> </ol>
Объект проекта	ГБДОУ детский сад № 51 Кировского района Санкт-Петербурга
Субъекты проекта	Педагоги, дети, родители
Разработчики проекта	Старший воспитатель, Творческая группа педагогов

Постановление об утверждении проекта	Решение Педагогического совета от 13.01.2021 г. Протокол № 2
Ответственный за контроль реализации проекта	Заведующий, старший воспитатель

### **Введение**

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Очевидно, что без формирования у детей и взрослых потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, сегодня задачу не решить. В проекте собрана вся необходимая для организации оздоровительной деятельности информация и определены ее стратегические направления и механизмы реализации. Проект является основой моделирования физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения в конкретный период его функционирования.

### **Актуальность проекта**

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Так, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг здоровья) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

### **Проблема**

Как укрепить и сохранить здоровье детей?

Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка?

Как привить навыки здорового образа жизни?

Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии.

В центре работы по укреплению здоровья и полноценному физическому развитию детей должны находиться образовательное учреждение и семья. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной.

Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по – иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей. Также необходимо усиление у детей мотивации и потребности к занятиям спортом.

### **Обеспечение здоровья и здорового образа жизни**

В детском саду созданы условия для физического развития детей:

- Музыкальный зал оснащен спортивным инвентарем (маты, различное физкультурное оборудование, большие ортопедические мячи и т. д.);
- во всех группах оборудованы центры двигательной активности, расширены площади для двигательной деятельности детей, имеются бактерицидные лампы;
- дидактический материал и пособия по ОБЖ и ЗОЖ\_ (плакаты, модели, наглядно-демонстрационные пособия);
- в медицинском кабинете имеется ингалятор, тубус-кварц, ионизатор воздуха, аппарат УФО (общ.), бактерицидные лампы, дистиллятор, холодильник и т.д;
- спортивный участок содержит спортивную площадку, беговые дорожки, гимнастические стенки, прыжковая яма.

С целью создания оптимальных условий для охраны жизни и укрепления здоровья детей в детском саду проводится особое внимание в ДОО было уделено созданию условий для оздоровительной работы:

- разработана модель организации образовательного процесса на основе оптимально комфортного режима с включением оздоровительных моментов.
- внедряются здоровьесберегающие технологии;
- с целью предупреждения психоэмоционального напряжения у детей, используются различные формы оздоровления: точечный массаж, самомассаж, арт-, музыкотерапия и т.д., а также игровые методы и приемы регуляции эмоциональных состояний и поведения детей;
- на основе ежегодного мониторинга (профилактические медицинские осмотры) здоровья осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям, имеющим разные отклонения в состоянии здоровья.
- осуществляется контрольная деятельность за соблюдением санитарно-гигиенических условий в ДОО и организацией образовательного процесса, предупреждение утомляемости детей в течение дня, исключение стресс образующих факторов: психоэмоциональных и физических перегрузок детей;
- проводится санитарно-просветительная работа среди персонала и родителей;
- организовано взаимодействие с семьёй: мониторинг здоровья семьи; анализ заинтересованности семьи в воспитании здорового ребёнка; анализ участия семьи в работе ДОО по профилактике заболеваемости и оздоровлению ребёнка; анализ участия семьи в физкультурных мероприятиях в ДОО.

Результатом осуществления комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий является высокий уровень физической подготовленности «выпускников». По результатам педагогической диагностики двигательных навыков за последние 3 года 90% детей подготовительной к школе группы имеют высокий уровень развития физической подготовленности. Воспитанники детского сада принимают активное участие в районных соревнованиях, физкультурных конкурсах..

С целью совершенствования здоровьесберегающей модели педагогического процесса, улучшения состояния здоровья детей педагогический коллектив продолжает систематизировать опыт детского сада, отлаживать деятельность всех участников образовательного процесса, внедрять новые формы оздоровления детей.

Свою деятельность педагогический коллектив строит на основе анализа состояния здоровья детей, физическое развитие и оздоровление детей осуществляется как в процессе реализации Основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 51 Кировского района Санкт-Петербурга, а также парциальной

программы (Физическая культура – дошкольникам» Л.Г. Глазырина, Москва, 2004 г.), согласно которой деятельность педагога регламентируется следующими принципами:

### **Основополагающие принципы**

Принцип фасцинации (от англ.fascination –очарование).

Важным фактором в физическом совершенствовании дошкольников является развитие у них интереса к процессу движений и двигательных действий, что в свою очередь облегчает учебно- воспитательный процесс, делает его плодотворным и способствует формированию у детей положительного отношения к предмету деятельности, с которым ему приходится заниматься.

Ребёнка нужно очаровать предметом. Это сделать легко, так как в каждом предмете есть столько интересного для него. Педагогу необходимо очаровать ребёнка и собой: своей улыбчивостью, жизнелюбием, словами и действиями, внешним обликом. Дети должны очаровываться друг другом: проявлять интерес, восхищаться (особенно при изучении частей тела).

Принцип синкретичности(от греч.sunkretismos –соединение, объединение). Он отражает единство в выборе средств и методов воздействия на ребёнка. То есть, когда педагог управляет процессом двигательной деятельности детей, опираясь не только на имеющиеся средства, методы, принципы, а привлекает все, что находится в поле зрения самого ребёнка и взрослого и даже то, что находится за пределами видимости и. В процессе двигательной деятельности и различных манипуляций детей с предметом воспитатель обязательно увязывает эти действия с явлениями природы. Тогда физические и духовные возможности ребёнка раскрываются во всей полноте. Таким образом, педагог решает сразу оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Принцип творческой направленности. В результате этого принципа ребёнок сам создаёт новые движения, основанные на имеющемся двигательном опыте, наличии мотива, побуждающего к творческой деятельности. Педагог даёт возможность ребёнку самому создавать различные двигательные ситуации.

Система перечисленных принципов предполагает отсутствие какого бы то ни было насилия над ребёнком. Педагог организует процесс так, чтобы СОТВОРЧЕСТВО с ним ни на минуту не прерывалось.

### **Условия реализации проекта**

- Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы
- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха
- Наличие теоретических и практических знаний у педагогов. Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения.
- Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту
- Создание условий для эмоционального благополучия(уголки уединения...)
- Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста.
- Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении...
- Реализация наиболее эффективных форм систематической работы с родителями.
- Активное сотрудничество с семьей и социумом.
- Пропаганда ЗОЖ через «Консультационный пункт» и сайт детского сада

### **Ожидаемые результаты**

1. Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
2. Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев

- заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону);
3. Сформированные представления, желание и стремление к здоровому образу жизни у всех участников образовательного процесса;
  4. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения;
  5. Наличие у выпускников детского сада показателей форсированности ценности здорового образа жизни.
  6. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в ДОУ: картотеки, игр, упражнений, медиатеки, проекты, перспективные планы, конспекты НОД, презентации.
  7. Создание системы мониторинга.

### Основные направления, задачи, средства физической культуры

Направления и целеполагающие основы	Задачи	Средства
Оздоровительно е направление: Качественное улучшение физического развития и физического состояния ребёнка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать правильное отношение детей к физкультурным мероприятиям в результате специально ориентированной системы мер, методов и методических приёмов, применяемых с учетом возраста детей: широкое использование факторов природы; хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня; наличие благоприятных условий для разнообразной деятельности, и прежде всего для движений ребёнка.</li> <li>2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.</li> <li>3. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание)</li> <li>2. Закаливание (водные процедуры, обтирание, обливание)</li> <li>4. Физические упражнения</li> <li>5. Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств</li> </ol>
Воспитательное направление: Органическая взаимосвязь физического и духовного развития; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.</li> <li>2. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.</li> <li>3. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, пользоваться им; бережно относиться к своей и общественной собственности.</li> <li>4. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств двигательных способностей: координационных, скоростных, выносливости</li> <li>6. Физические упражнения, способствующие развитию свойств психики: развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.</li> </ol>

	движениях. 5. Создать условия для проявления положительных эмоций	
Образовательное направление: Обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств	1. Организовать (насколько это возможно) процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах. 2. Создавать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач: подвести ребёнка к творческой самостоятельной деятельности 3. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы. 4. Обращать серьёзное внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям, формированию и совершенствованию новых двигательных умений и навыков в прикладном, спортивном направлении.	

### **Средства физической культуры**

Использование средств физической культуры *в оздоровительных целях* формирует у детей жизненно важные двигательные умения и навыки; знания в области гигиены, медицины и физической культуры, способствующие укреплению здоровья детей.

Рассматривая назначение средств физической культуры *в воспитательных целях*, мы всегда помним, что их воздействие распространяется в той или иной степени на психику, сознание, поведение.

Применение этих средств в условиях взаимодействия со взрослым и сверстниками позволяют добиться положительного результата в решении воспитательных задач.

Использование средств физической культуры с образовательной направленностью удовлетворяет две важные человеческие потребности: стремление к познанию мира, приобретению знаний, умений и навыков; стремление к формированию собственной индивидуальности, к своему интеллектуальному и физическому развитию.

Требования каждого направления приводят к различным изменениям состояния детей в плане здоровья, воспитания и уровня образованности, а в целом формируют к следующему звену (школе) личность с определёнными характерно направленными свойствами, гармонически сочетающую в себе разные элементы жизнерадостности, развитие которых может в дальнейшем осуществляться с максимально возможной равномерностью.

### **Массаж**

Массаж является важным средством физической культуры, он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желёз, что положительно влияет на обмен веществ. Массаж приятен детям, вызывает бодрое настроение, побуждает к активности.

Массажным приёмам как средству физической культуры можно обучать, начиная с дошкольного возраста. Необходима определённая *система игр-занятий*, которая позволяет познакомить со способами *самомассажа* и обеспечить применение этих способов в процессе их самостоятельной деятельности.

### **Закаливание**

Закаливание – важное средство физической культуры, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость организма вредным влиянием окружающей среды. Закаливание – это и искусственными факторами, направленная на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающего. Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушно-солнечные ванны. Естественные факторы закаливания: купание, плавание в водоёмах, пребывание на воздухе (воздушные ванны и солнце). Искусственные факторы закаливания: душ, ванны, бани и т.д.

В процессе закаливания у детей закрепляются привычки, положительно влияющие на здоровье детей, воспитывающие у них ряд ценных качеств. Как при массаже, так и при закаливании педагогу необходимо с целью формирования личностных качеств детей руководствоваться особыми методическими приёмами и методами нетрадиционной педагогики и психологии. Общие положения при закаливании в воспитательных целях:

- Выбор наиболее приемлемого для ребёнка вида закаливания (обливания, обтирания, солнечные и воздушные ванны);
- Соответствующие условия, приемлемые для каждого ребёнка на первых порах закаливания;
- Постепенный переход к восприятию контрастных видов с учётом эмоциональной положительной реакции детей;
- Использование музыкальных средств в зависимости от вида закаливания, освещения (цветовые гаммы в различных сочетаниях);
- Привычка принимать закаливающие процедуры обязательно должна формироваться на фоне приятных эмоций, чтобы все воспринималось как весёлая игра, а не как тяжкая обязанность.

### **Физические упражнения**

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменение физического состояния ребёнка. Используются во время утренней гимнастики, в НОД, физкультминутках, праздниках и т.д. Физические упражнения имеют ряд особенностей и проводятся для: формирования осанки (укрепляются мышцы); развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму, межрёберные мышцы, мышцу брюшного пресса); на отдельные части тела (для рук, плечевого пояса, туловища, шеи, для ног); для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и времени).

Воспитание дисциплинированности, организованности в процессе выполнения физических упражнений должно предусматривать систематическое приучение к соблюдению установленных правил. В некоторых случаях эти правила должны стать традиционными. Приучение детей к вежливости, тактичности, внимательному отношению к товарищам, взрослым подкрепляется наличием существующих правил в подвижных играх, в парных упражнениях, в коллективных играх. Деятельность в НОД должна быть направлена на развитие самостоятельности, инициативности, на развитие навыков самообслуживания (поручения по уборке инвентаря, подготовке к занятию на доступном детям уровне). Благоприятное влияние физических упражнений на организм детей оказывает музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение движений эмоционально обогащает, даёт возможность полнее понять движение и лучше его выполнить, так как средства музыкальной выразительности (сила звука, темп, ритм и др.) вызывают ответные оттенки реакций в движениях. Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приёмами, делающими НОД удовольствием и даже развлечением, и приёмами, приучающими серьёзно и настойчиво трудиться.

Чем старше дети, тем важнее необходимость в развитии интереса не только к процессу выполнения физических упражнений, но и к результатам деятельности.



Развивая двигательные способности, одновременно формировать волевые качества: смелость – в действиях, требующих преодоления страха; решительность – в ситуациях, где требуется действовать немедленно вслед за принятым решением; самообладание – умение владеть собой и многое другое.

Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов способствуют успешному развитию физических и духовных сил ребёнка.

Формы работы по физическому воспитанию: НОД, утренняя гимнастика, физкультурные минутки, физкультурные забавы, физкультурные праздники, самостоятельная физкультурная деятельность.

Положительным является то, что воспитатель имеет право выбора средств, форм, методов оздоровительно-физкультурной работы. Однако от воспитателя требуется выработать новое педагогическое мышление, в процессе своей деятельности при выборе методов воспитания постоянно учитывать интересы ребёнка.

В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

### Здоровьесберегающие технологии

Виды технологий:	Задачи:	Компоненты:
<p style="text-align: center;"><b>Медико-профилактические технологии</b></p>	<p>сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;</li> <li>• рациональное питание;</li> <li>• рациональный режим дня;</li> <li>• закаливание;</li> <li>• организация профилактических мероприятий в детском саду;</li> <li>• контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН;               <ul style="list-style-type: none"> <li>• здоровьесберегающая среда в ДООУ</li> </ul> </li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Физкультурно-оздоровительные технологии</b></p>	<p>Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;</li> <li>• профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,</li> <li>• воспитание привычки к</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательный режим дошкольников</li> <li>• оздоровительный режим дошкольников</li> <li>• динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную</li> </ul>

	повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.	гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные и спортивные игры</li> <li>• массажные дорожки</li> <li>• утренняя гимнастика Дыхательная, пальчиковая, психогимнастика</li> <li>• физическая культура</li> <li>• закаливание</li> <li>• спортивные развлечения, праздники</li> <li>• Неделя здоровья</li> </ul>
Здоровьесберегающие образовательные технологии	1) Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровьесберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью, здоровьесберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. 2) Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.	Системно организованная <i>совокупность программ, приемов, методов</i> организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье детей и педагогов.

### **Современные здоровьесберегающие технологии в работе педагога.**

Основные цели и задачи: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Рациональное питание.** Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении его рациональным питанием. Рациональное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями развивающегося организма ребенка. В нашем детском саду при организации питания соблюдаются все гигиенические требования к приготовлению, доставке и раздаче пищи. Регулярность питания и создание благоприятной обстановки во время приема пищи способствует выработке у ребенка положительного пищевого рефлекса, что обуславливает поддержание хорошего аппетита. Каждый прием пищи в детском саду используется как благоприятный

момент для воспитания у дошкольников культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Важным моментом в организации питания детей можно считать дежурство детей, которые помогают взрослому накрыть стол, разложить столовые приборы, убрать использованную посуду. Однако, особое внимание мы уделяем на то, чтобы у детей, помогающим взрослым, не нарушался режим дня, их деятельность была посильной и не сокращала времени прогулки или дневного сна. За все мероприятия, связанные с организацией питания детей, несет ответственность медсестра, заведующий детского сада, старший воспитатель, помощник воспитателя.

**Мониторинг здоровья.** Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели здоровья, уровня физической подготовленности, данные индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Вся работа по физическому воспитанию должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой является диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей. В этих целях на каждого ребенка составляется индивидуальный листок здоровья, основанный на

- Выписке из медицинской карты ребенка, выдаваемой участковым педиатром
- Результатах комплексной оценки состояния здоровья
- Показателей физического развития.
- Уровня сформированности основных движений

В соответствии с индивидуальными листами по каждой возрастной группе составляется сводный «Журнал здоровья». Он позволяет педагогам и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии всей группы и каждого ребенка в отдельности, планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом физических возможностей ребенка.

### **Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН.**

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми предусматривается систематический медико-педагогический контроль. На основании анализа комплексных результатов наблюдений за детьми и повторной медицинской диагностики даются новые рекомендации педагогам и родителям по проведению следующего этапа физкультурно-оздоровительной работы.

**Рациональный режим дня.** Физически правильно построенный режим имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно важных процессов в организме. Одна из главных условий правильного построения режима дня- обеспечение его соответствия возрастным психофизическим особенностям ребенка. Рациональный режим дня представляет собой оптимальное сочетание периодов бодрствования и сна в течении суток при реализации принципа рационального чередования разнообразных видов деятельности и активного отдыха в процессе бодрствования.

**Учебный план в ДОУ** построен в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**Здоровьесберегающая предметно-развивающая среда** является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта.

Предметно-пространственная среда должна не только обеспечивать физическую активность детей, но и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы рационально организовать среду в группе.

При проектировании предметно-развивающей среды, способствующей физическому развитию детей, следует учитывать следующие **факторы**:

- Индивидуальные социально-психологические особенности ребенка
- Особенности его эмоционально-личностного развития
- Индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности
- Возрастные и поло-ролевые особенности
- Любознательность, исследовательский опыт и творческие способности

Социально-психологические особенности дошкольников предполагают стремление детей к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, а также время от времени возникающую потребность в уединении. Для этого в каждой возрастной группе должны быть условия для подгрупповых и индивидуальных активных движений детей (физкультурные пособия, спортивные комплексы) в целях реализации индивидуальных интересов предметно-пространственная среда должна обеспечивать право на свободу выбора каждого ребенка на любимое занятие. Развитие любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого ребенка основано на создании спектра возможностей для моделирования, поиска и экспериментирования.

Для этого можно использовать модули, маты, кегли и т.д.

#### **Алгоритм совместной оздоровительной работы ДООУ и семьи**

- анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- создание в ДООУ и семье условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей;
- проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания и т. д.;
- ознакомление родителей с содержанием оздоровительной работы в ДООУ;
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, разнообразные виды закаливания и др.);
- организация совместных праздников, мероприятий;
- освещение передового опыта оздоровительной работы в информационных уголках для родителей.
- Постоянное информирование родителей о работе проводимой детским садом по применению здоровьесберегающих технологий. (раз в квартал, отв. – воспитатель).

#### **Результаты реализации проекта**

1. Снижение уровня заболеваемости детей.
2. Повышение показателей по направлению «Физическое развитие».
3. Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
3. Повышение уровня образования родителей по формированию здорового образа жизни у детей.
4. Упрочение связей между детским садом и семьёй;
5. Пополнение физкультурного зала, спортивных уголков в группах спортивным оборудованием и инвентарём.
6. Оформление фотовыставки «Мама, папа, я – спортивная семья».

#### **Оценка результатов будет проведена по следующим критериям:**

1. Отчёт медсестры детского сада по заболеваемости детей на начало и конец года.
2. Мониторинг овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области «Физическая культура».

3. Результаты анкетирования родителей.

4. Публикации на сайте детского сада.

#### **Описание проекта**

- Создать творческую группу;
- Разработать план реализации проекта;
- Составить план физкультурных развлечений и праздников на текущий год;
- Подготовить консультации для воспитателей на темы: «Игровые упражнения и проблемные ситуации, направленные на формирование здоровья и физической культуры дошкольников», «Физическая готовность детей к школьному обучению».
- Провести семинар-практикум «Взаимодействие педагогов и родителей в процессе физического воспитания дошкольников».
- Провести анкетирование родителей по ЗОЖ;
- Подготовить необходимое спортивное оборудование и атрибуты;
- Разработать положение о смотре конкурсе физкультурных уголков в группах,

#### **Перспектива развития проекта**

- Тесное сотрудничество с родителями в целях сохранения и укрепления здоровья детей и обучения активному здоровому образу жизни в кругу семьи.
- Трансляция проекта на методическом объединении города и создание методических рекомендаций и сценария праздника для педагогов других ДОУ.
- Подготовка материалов для публикации на сайте ДОУ.



**Оздоровительный режим  
ГБДОУ 51**

Оздоровительные мероприятия	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 – 8 мин.	Ежедневно 8 – 12 мин.
Воздушно-температурный	Ежедневно	Ежедневно

режим: - в группе, приёмной (ясли) - в группе, приёмной (дошк.) - в туалете (дошк.) Залы (муз-й)	22° С 19° С 19° С 19° С	21° С 19° С 19° С 19° С
Сквозное проветривание (за 30 мин. до прихода детей)	4 раза в день, в течение 10 – 20 мин., t не более чем на 2-4° С	4 раза в день, в течение 10 – 20 мин., t не более чем на 2-4° С

водные процедуры после дневного сна	пробуждения детей, 5 – 10 мин.	пробуждения детей, 5 – 10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день	Ежедневно, не менее 2 раз в день, 15 – 20 мин.
Физкультурные прогулки,		1 раз в месяц, 60 – 120 мин.
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2 – 5 мин.	

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

Формы оздоровительной работы	Особенности организации				
		младшая	Средняя	Старшая-подготовительная	Подгот.
Утренняя	Ежедневно в группе, в зале	5	7 мин.	10 мин.	12 мин.

Физкультминутки, двигательно-оздоровительные моменты	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД	1-2 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	5 мин.
Физические упражнения после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	3 мин.	5 мин.	7-10 мин.	не более 10 мин.
Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей в сочетании с контрастными воздушными ваннами		5 мин.	7-10 мин.	не более 10 мин.
Дыхательные упражнения	Ежедневно по мере необходимости	1-2 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	5 мин.
Упражнения для	Ежедневно в группе, в зале или на открытом воздухе:	2/3 мин.	3 мин.	4-5 мин.	5 мин.



профилактики плоскостопия, самомассаж	хождение по массажным дорожкам, коврикам; самомассаж				
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во вторую половину дня	5 мин.	7-10 мин.	12 -15 мин.	15 мин.
Физическая культура	Три раза в неделю с учётом состояния здоровья детей; проводится в первой и 2-й половине дня (одно на воздухе)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	25-30 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, с учётом уровня двигательной активности детей	10-15/ 15-20 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
Физкультурные прогулки –	1 раз в квартал	30 мин.	30-50 мин.	1,5-2 часа	2,5 часа
Неделя здоровья	Два раза в год				
Физкультурный досуг	Один раз в месяц в музыкальном зале или на воздухе	30/45 мин.	30-45 мин.	45 мин.	45 мин.
Физкультурно-спортивные праздники в зале и на открытом воздухе	Два раза в год	45- мин.			45 мин.
Спартакиады вне ДОУ	Один раз в год	не более 45 мин.			
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов				

### **Информационные ресурсы**

1. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с. (Программа развития). С. 3-6
2. Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;
3. Педагогическое проектирование: учеб. пособие для высш. учебн. заведений / под ред. В.А. Сластёнина, И.А. Колесниковой. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2008. – 288с.
4. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль, 2003.
5. Филиппова С.О «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005 г.
6. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009.
7. Интернет-сайт «Дошколёнок.ру».
8. «NSportal.ru» - образовательная социальная сеть.