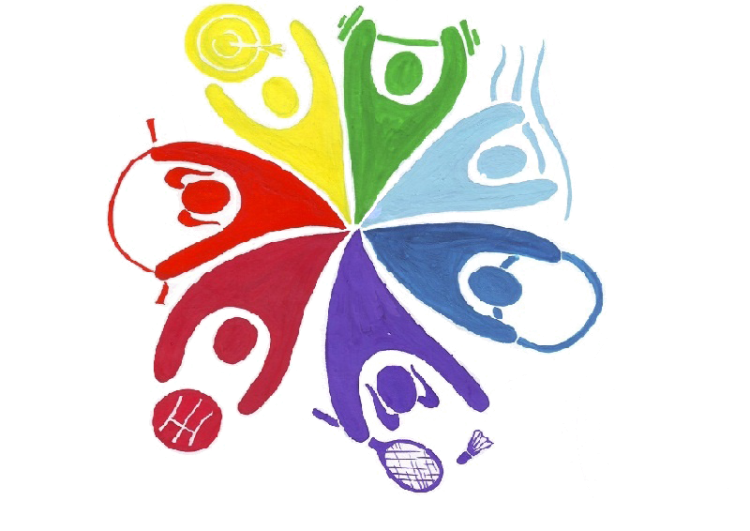
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА** **№ 559**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**620102 г. Екатеринбург, ул. Белореченская, 11а, тел. (343) 212-02-38; факс (343) 212-55-48;**

**e-mail** [**madou559@mail.ru**](mailto:madou559@mail.ru)**; сайт** [**http:// 559.tvoysadik.ru**](http://medunok582.ucoz.ru)



**Физкультурно-оздоровительный проект**

**«Мы здоровье сбережём»**

**Екатеринбург, 2020**

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Стр. |
| 1 | Паспорт проекта | 3 |
| 2 | Актуальность проекта | 3 |
| 3 | Цели и задачи проекта | 4 |
| 4 | Этапы и направления проекта | 6 |
| 5 | Механизмы и условия реализации проекта | 11 |
| 6 | Описание результатов | 15 |
| 7 | Приложение |  |

**Паспорт проекта**

**Авторы проекта:**

Шипицына Людмила Геннадьевна, инструктор по физической культуре МАДОУ № 559, ВКК;

**Сроки реализации проекта:** сентябрь 2020 г. – май 2021 г.

**Тип проекта** – практико-ориентированный, групповой, долгосрочный.

**Участники проекта** – дети старшего дошкольного возраста, родители, педагоги, медицинские работники.

**Место реализации проекта** – МО «город Екатеринбург», Верх-Исетский район, МАДОУ детский сад комбинированного вида № 559.

**Актуальность.** В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами: неблагоприятная экологическая обстановка, облучение детей различными девайсами, социальная напряжённость и интенсификация процесса обучения. Одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям сформировать привычку заботиться о себе, и осознать ответственность за свое здоровье. Для того чтобы ребенок стал физически, психологически и социально здоровой личностью нужно объединить усилия как педагога и специалистов ДОУ, так и родителей. Исходя из этого, возникла необходимость разработки проекта по оздоровлению детей.

**Новизна проекта** состоитв формировании *нового типа взаимодействия детского сада и семьи,* характеризующаяся доверительными отношениями педагогов, специалистов с родителями, помогающая корректно влиять на воспитательную позицию семьи и формировать у обучающихся и родителей устойчивое стремление к здоровому образу жизни.

**Инновационная направленность.** Использование традиционных и инновационных форм оздоровительных технологий в игровом варианте обучения, благодаря которому оздоровление происходит с легкостью, а упражнения и оздоровительные техники надолго остаются в памяти ребенка.

**Практическая значимость** проекта заключается в том, что на основе различных видов здоровьесберегающих технологий разработана продуктивная интегративная образовательная программа для оздоровления дошкольников.

**Сущность проекта.** Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания и др.). Поэтому работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя несколько направлений деятельности со всеми субъектами образовательных отношений.

**Степень распространения проекта:**

* размещение материалов по проекту на сайте ДОУ;
* консультации по содержанию проекта на педагогических часах в ДОУ, на родительских собраниях;
* проведение мастер-классов для педагогов ДОУ и родителей.

**Цель проекта:** сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. Создать дружескую атмосферу сотрудничества между ребенком, воспитателем и родителями (законными представителями).

**Задачи проекта.**

* Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, о способах сохранения и укрепления здоровья человека.
* Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
* Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни, выработать привычку к соблюдению режима дня, закаливания и осознанному подходу к своему питанию.
* Развивать у детей потребность в активной деятельности, в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.
* Сплачивать детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Предполагаемый результат на системном уровне:**

* Внедрение в систему лечебно-профилактических, психолого-педагогических и оздоровительных мероприятий, эффективных здоровьесберегающих технологий и методик.
* Пополнение развивающей предметно-пространственной среды.

**На уровне педагога:**

* Углубление знаний в области физического развития и оздоровления детей.
* Распространение полученного опыта по приобщению детей к здоровому образу жизни среди педагогов ДОУ.

**На уровне дошкольника:**

* Снижение уровня заболеваемости.
* Повышение уровня физической готовности.
* Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни. Увлечение детей спортивными и подвижными играми.
* Повышение уровня успешной социализации ребёнка.

**На уровне родителей (законных представителей):**

* Рост интереса родителей к вопросам воспитания здорового ребенка.
* Стремление к здоровому образу жизни.

**Этапы и направления проекта.**

**Первый этап «Подготовительный» (сентябрь-октябрь):**

1. Мониторинг заболеваемости воспитанников;
2. Изучение знаний у детей о здоровом образе жизни;
3. Анкетирование родителей;
4. Выявление проблемы;
5. Составление плана проекта;
6. Подбор и изучение литературы по вопросам здоровье сбережения;
7. Подбор необходимого оборудования, пособий;
8. Составление схемы взаимодействия участников проекта;
9. Подбор игр, упражнений, консультаций по данной теме;
10. Планирование этапов творческой деятельности.

**Второй этап «Основной» (ноябрь – март):**

Используя полученные данные, педагоги строят свою работу следующим образом:

**Инструктор по физической культуре**:

* Утренняя гимнастика (прил. 21).
* Дыхательные упражнения: "Ладошки", "Свеча", «Насос», «Кошка», «Обхвати плечи», «Большой маятник», «Маятник головой», «Каша кипит», «Шарик», «Часики» и др. (прил.2).
* Упражнения на коррекцию осанку: «Лодочка», «Пловец», «Рыбка», «Гибкая кошечка», «Птичка», «Хлопок» и др. (прил. 1, 7).
* Упражнение на развитие равновесия: «Цапля», «Звездочка», «Ласточка», «Не урони мешочек» и др. (прил. 8).
* Упражнения с фитболом: «Мишка», «Горка», «Самолёт», «Петушок» и др. (прил. 7).
* Гимнастика, корректирующая плоскостопие с использованием специального оборудования: ходьба по массажным коврикам, поднимание мелких предметов ногами, «рисование» ногами, работа с массажными мячиками др. (прил. 3).
* Развитие общей координация с помощью комплексов упражнений с предметами: с палками, скакалками, мячами различного диаметра, лентами, кольцами, кубиками, обручами, координационной лестницей (прил. 7).
* Подвижные игры с бегом, прыжками, лазанием: «Бездомный заяц», «Хвостики», «Охотник и зайцы», «Рыбаки и рыбки», «Хитрая лиса», «Вызов номеров», «Снежная королева» и др.
* Игры малой подвижности: «Съедобное – несъедобное», «Узнай по голосу», «А на горке снег, снег» и др.
* Упражнения на развитие мелкой моторики из пальчиковой гимнастики со стихами и без: «Жили-были зайчики на лесной опушке…», «Зиму всю мели метели…» и др (прил. 22).
* Комплекс упражнений с мячом для старших дошкольников на развитие пространственной ориентации: «Попади в обруч», «Справа, слева», «Вратарь», «Сидя на кубике» и др. (прил. 5).
* Клуб «Юный футболист», в котором дети в игровой форме осваивают навыки игры в футбол (прил. 10).
* Тематические занятия: «Путешествие в волшебный лес», «Мы мороза не боимся», «Движение есть жизнь», «Огурчики, помидорчики», «Мы дружим с физкультурой».
* Упражнения на детских тренажёрах (прил. 4).
* Гимнастика после сна (прил. 19).

**Инструктор по плаванию:**

* Игры - забавы, сюжетно - ролевые игры, игры и игровые упражнения: "Невод", "Караси и карпы", "Переправа", "Найди свой домик", "Собери клад", "Проплыви в тоннель", "На буксире", и много других.
* Упражнения по профилактике нарушения осанки, плоскостопия: «Звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Стрелочка», упражнения в ластах; упражнения с использованием калабашек, нудлов (прил. 14, 15, 20).
* Обеспечение естественной разгрузки позвоночника с одновременной тренировкой мышц.
* Сочетание упражнений коррекционной направленности, с упражнениями в воде.

**Закаливающие мероприятия во время непрерывной образовательной деятельности по физической культуре и плаванию.**

* по окончании непрерывной образовательной деятельности по плаванию дети принимают душ и растираются полотенцем;
* использование элементов самомассажа, точечного массажа;
* использование элементов дыхательной гимнастики.
* воздушные ванны при организации разминки на суше;
* занятие в воде – одна из форм закаливания;
* контрастное обливание ног.
* контрастные ванны для рук и ног.

**Педагоги на группах:**

* Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Кафе «Здоровое питание»».
* Дидактические игры: «Готовим морс», «Готовим винегрет», Салат «Здоровье», «Полезные продукты», «Узнай на ощупь», «Определи на вкус» (прил. 12, 13).
* Настольные игры: домино «Овощи-фрукты», пазлы, «Мини-футбол».
* Беседы: «Одевайся по сезону», «Полезная еда», «Почему нужно соблюдать режим дня», «Соблюдение гигиенических правил».
* Просмотр мультфильмов о ЗОЖ: «Спортландия», «Смешарики», «Мойдодыр», «Королева Зубная щетка», «Митя и Микробус», «Здоровье начинается дома», «Сестрички привычки», «Как научить ребенка правильно чистить зубы».
* Пословицы, поговорки, загадки о здоровье.
* Рисование, аппликация, лепка на тему «Витамины», «Овощи и фрукты», «Моя спортивная семья», «Спортивный инвентарь», «Как я плаваю в бассейне», «Зарядка» (прил. 12, 13, 18).
* Имитационные игры: «Как правильно чистить зубы», «Как ты моешь руки», «Не хочу ходить лохматым», «Правила гигиены».
* Чтение художественной литературы: А. Барто «Я расту», «Мы с Тамарой санитары», С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», К. Чуковский «Мойдодыр», В. Берестов «Как я плавать научился», С. Михалков «Весёлый турист», В. Коростылёв «Королева Зубная щётка», С. Маршак «Рано в кровать!», А. Барто «На прогулку», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Н. Коростелёв «50 уроков здоровья».
* Подвижные игры на улице: «Чай-чай-выручай!», «Третий лишний», «Шишки-жёлуди-орехи», «Я мороз – красный нос», «Классики», «Капля-море-океан», «Ловишки», «Гуси-лебеди», «Светофор» и др.
* Физкультминутки.
* Полоскание полости рта после еды (прил. 9).
* Хождение по массажным дорожкам (прил. 20).
* Сон без маек.

**Совместная деятельность всех субъектов образовательных отношений:**

* Выпуск газеты «Папа, мама, я - здоровая семья», альбомов «Наши достижения» (прил. 11).
* Консультация «Роль правильного питания в профилактике ряда заболеваний в детском возрасте», «Здоровый ребенок – счастливая мама», «Закаливание в домашних условиях», «Прогулка для здоровья».
* Досуги и развлечения: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Спорт и здоровье», КВН «Если хочешь быть здоров», «Садко у Морского царя», «Праздник Нептуна», «В гостях у Золотой рыбки», «Морские звезды» (прил. 6).
* Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.
* Целенаправленная санитарно-просветительская работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима.
* Дни «Открытых дверей» НОД по обучению детей плаванию (прил. 16).

**Медико-педагогический контроль:**

* размещение детей за столами в соответствии с ростом и маркировкой мебели.
* организация закаливающих процедур (часто болеющие дети и дети после перенесенных заболеваний менее интенсивно выполняют закаливающие процедуры);
* организация утренней гимнастики;
* организация выхода на прогулку с учетом состояния здоровья воспитанников;
* организация питания воспитанников с учетом медицинских показаний (аллергические реакции);
* профилактика респираторных заболеваний (витаминизация третьих блюд, фитонциды).

**Третий этап «Заключительный» (апрель, май):**

* Праздник «День здоровья».
* Мониторинг степени снижения заболеваемости воспитанников и повышения уровня знаний о здоровом образе жизни.
* Выпуск общегрупповой газеты «Мы здоровье сбережём».
* Презентация проекта «Мы здоровье сбережём» на родительском собрании и педагогическом совете.

**Механизмы и условия реализации проекта.**

Изменения в политической и экономической сферах общества принесли изменения в систему образования, которые изложены в **нормативно-правовых документах** в области образования. Поэтому работа в нашем образовательном учреждении осуществляется на основе документов, определяющих современные задачи образования.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

В статье 12 документа «Физическое воспитание в образовательных и дошкольных учреждениях» говорится, что в круг обязанностей администрации дошкольных учреждений, каждого педагога входит

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

В законе "Об образовании в РФ", 273-ФЗ, статья 41п.1.4, 1. 5. определены направления:

1. Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни.
2. Организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом.

В Концепции дошкольного воспитания в главе «Охрана и укрепление здоровья детей» провозглашается: «Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками».

ФГОС ДО направлен на решение следующих задач:

1. охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, организации режима работы в дошкольных организациях».

Устав МАДОУ - детский сад комбинированного вида №559.

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, гармоничное развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания.

Именно поэтому задача охраны и укрепления здоровья дошкольника является для нас, педагогов, одной из актуальных.

В реализацию проекта вовлечены педагоги, воспитанники, родители, медицинские работники:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Участники оздоровительного процесса, участвующие в проекте** | **Кол-во** |
| 1. | Педагоги | 10 |
| 2. | Воспитанники | 118 |
| 3. | Родители | 98 |
| 4. | Медицинские работники | 1 |

1. В МАДОУ имеется 1 спортивный зал, оборудование которого:

* способствует развитию физических качеств и формированию основных двигательных умений и навыков;
* обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия;
* положительно влияет на психоэмоциональную сферу дошкольников.

Разнообразное оборудование позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия. Особое внимание мы уделяем размещению оборудования: оно не загромождает полезную площадь помещения – дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами, выполнять упражнения или участвовать в подвижных играх. Для внедрения инновационных методов в работе с детьми в спортивном зале имеются тренажеры, фитбольные мячи по количеству детей, сухой бассейн и другое спортивное оборудование.

Для повышения эффективности оздоровления детей мы используем нестандартное оборудование - это массажные дорожки разной ширины, шнуры, ленты с различными наполнителями из природных материалов, координационные лесенки, массажеры и другое оборудование.

2. Для организации двигательной активности детей и проведению оздоровительных мероприятий в группах организованы центры двигательной активности детей (прил. 17), которые оснащены необходимым оборудованием, схемами для самостоятельной деятельности детей. Инструкторы по физической культуре, медицинская сестра систематически вносят рекомендации по оснащению центров двигательной активности детей с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья детей, уровня усвоения образовательной программы.

3. Наличие плавательного бассейна в ДОУ дает возможность не только учить детей плавать, но и проводить оздоровительные мероприятия. Плавание содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, становлению опорно-двигательного аппарата, является одним из лучших средств закаливания. Занятия в бассейне носят оздоровительную направленность и акцентируются на индивидуальном подходе к каждому ребенку. Плавательный бассейн оснащен оборудованием (доски для плавания, мячи надувные, обручи плавающие, вставки для соединения ног "Калабашки", «Нудлы», жилеты надувные, игрушки - тонущие, плавающие, разных размеров и форм, круги надувные разных размеров, ласты, маски, очки для погружения в воду, нарукавники, пособия для игры "Пчелка", "Удочка", леечки, массажеры) для обучения детей плаванию, оздоровлению и закаливанию организма воспитанников.

Перед занятием в бассейне инструктор по плаванию проводит разминку детьми в зоне двигательной активности, в которой находится разнообразное оборудование для проведения разминки. После занятий в воде дети принимают душ, после чего интенсивно растираются махровым полотенцем.

4. На территории детского сада оборудованы две спортивные площадки с центрами для подвижных и спортивных игр, «полосой препятствий», прыжковой ямой, рукоходами, оборудованием для обучения детей подлезанию и пролезанию, мишенями для метания в цель с различного расстояния и с учетом приоритетной руки ребенка, «дорожкой здоровья» для проведения мероприятий по профилактике плоскостопия в летний период.

5. В ДОУ имеется медицинский кабинет, оснащенный всем необходимым оборудованием.

**Описание результатов.**

На апрель 2021 года в ДОУ отмечается снижение числа часто болеющих детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Начало уч. года (сентябрь) | Конец уч. года  (апрель) |
| Всего детей старшего дошкольного возраста | 116 | 118 |
| Количество часто болеющих детей | 12 | 5 |

Педагоги ДОУ планируют продолжать оздоровительные мероприятия, с целью повышения интереса к ЗОЖ, а также внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

**Программно-методическое обеспечение проекта.**

1. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях». – Волгоград, 2007.
2. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей» – М., 1986.
3. Жданкина Е.Ф. «Плавание для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста. – Екатеринбург, 2007.
4. Жданкина Е.Ф. «Элементы синхронного плавания в профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста. – Екатеринбург, 2006.
5. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду» – М., 2009г.
6. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим». – М., 2004.
7. Маханёва М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду. – М., 2009.
8. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей». – М., 2005.
9. Чупаха И.В. «Здоровый ребёнок в здоровом социуме». – М., 1999.
10. Шарманова С.Б., Федоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания» – М., 1970.