

**Проект программы
по здоровьесбережению детей
МБДОУ детского сада №3
«Малышок» г. Нюрба**

Разработала:

Старший воспитатель Кириллина Е.В.

Паспорт проекта

Тип проекта	Практико-ориентированный, информационный, творческий, игровой, долгосрочный
Участники проекта	Воспитанники, родители, коллектив работников МБДОУ
Актуальность	<ol style="list-style-type: none">1. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.2. Повышение заинтересованности родителей в организации сотрудничества с МБДОУ в проведении физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию привычки к ЗОЖ.

Цель проекта

Сохранение и укрепление психического и физического здоровья воспитанников за счет использования современных здоровьесберегающих технологий и формирование привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

Задачи проекта для воспитанников

1. Укреплять и охранять здоровье детей;
2. Сформировать навыки здорового образа жизни;
3. Формировать первоначальные простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;
4. Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям;
5. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;
6. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи для родителей

1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
2. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены.

Задачи для педагогов

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
2. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;
3. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Целевые индикаторы проекта

1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий.
2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).
3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.
4. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения.

Сроки и этапы реализации проекта

Программа рассчитана на 2016-2017гг.

1-й этап - аналитический, апрель-май 2016г., анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы за 2013-2015гг

2-й этап - разработка проекта программы – май- ноябрь 2016г.

3-й этап - внедрение программы- 2016-2017гг

4-й этап – итоговый - диагностический – апрель-май 2017г.

результаты

- родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
2. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.
 3. Сформированная система контроля выполнения задач программы.
 4. Снижение заболеваемости у воспитанников.

Риски и пути реализации проекта

Риски: непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации и во время эпидемии гриппа.

Пути реализации: индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали.

Риски: слабая заинтересованность детей и родителей.

Пути реализации: совместные мероприятия с детьми и родителями. Информирование родителей с помощью информационных стендов, сайта МБДОУ, по whatsapp.

Управление проектом и осуществление контроля за ее реализацией

Старший воспитатель, инструктор по гигиене, заведующая

Методы и формы организации проекта

Физкультурно-оздоровительные технологии	Направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников: закаливание КГН; беседы по валеологии; спортивные развлечения и досуги; недели здоровья.
Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения работников МБДОУ	Технологии, направленные на развитие культуры здоровья работников детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Семинары-тренинги «Психологическое здоровье работников»; Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.; Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»; Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Методы и формы организации проекта

Валеологического просвещения родителей

Это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры; Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

технологии профилактики заболеваний, углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,

отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),

реабилитация соматического состояния здоровья,

противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,

витаминопрофилактика (витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),

санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

Методы и формы организации деятельности

Организация рационального питания

При организации питания необходимо придерживаться естественных потребностей детей, исключить насильственное кормление. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых, по договоренности. Приучать к еде правильной, здоровой пищи. Систематический контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к пищеблоку;

Контроль за соблюдением ассортимента продуктов;

Соблюдение нормативных требований к качеству и количественному объему пищи в соответствии с возрастом детей;

Обеспечение питьевого режима;

Витаминизация третьего блюда (постоянно);

Эстетика организации питания и гигиена приема пищи.

Методы и формы организации деятельности

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Педагоги ДОУ
Динамические позы	Частая смена поз детей «сидя, стоя, лежа» через каждые 10 минут	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления, во время режимных моментов, занятий	Педагоги ДОУ
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке (осенне-весенне-летний периоды), в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Педагоги ДОУ

Методы и формы организации деятельности

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Гимнастика пальчиковая	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Педагоги ДОУ
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Педагоги ДОУ
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях, воздушные ванны с применением различных ковриков	Педагоги ДОУ

Методы и формы организации деятельности

Технологии обучения здоровому образу жизни

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Физическая культура	Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или зале - 10 мин. 2 раза в неделю. Младший возраст – 15 мин. 3 раза в неделю.	Проводятся по образовательной программе в малых группах по 10 детей. Занятия проводятся в игровой форме.	Педагоги ДОУ
Формирование начальных представлений о ЗОЖ	Все возрастные группы. Ранний возраст - 10 мин. 1 раз в неделю. Младший возраст – 15 мин. 2 раза в неделю.	Проводятся во время режимных моментах, занятий в форме беседы, игры, экспериментирования и т.д.	Педагоги ДОУ

Физкультурно-оздоровительные технологии

Схема закаливающих мероприятий в режиме дня

№	Вид деятельности	Первая младшая группа		Вторая младшая группа	
		Время	Продолжит. ит.	Время	Продолжит.
1.	Сквозное проветривание в отсутствие детей	7.50	10мин.	7.50	10мин.
		9.10	10мин.	9.10	10мин.
		12.30	30мин.	12.30	30мин.
2.	Утренняя гимнастика в проветренном помещении	8.30	4-5мин.	8.30	5-6мин.
3.	Гимнастика в постели	15.30	3-4мин.	15.30	5-6мин.
4.	Дыхательная гимнастика	8.40	5мин.	8.40	5мин.
		15.35	5мин.	15.40	5мин.
5.	Игровой массаж	8.45	5мин.	8.45	5мин.
		15.40	5мин.	15.45	5мин.
6.	Хождение босиком по «чудо»-коврикам	15.45	5мин.	15.50	5мин.
8.	Умывание прохладной водой	15.50	5мин.	15.55	5мин.
9.	Прогулка на свежем воздухе (осенний, весенний, летний периоды)	9.20 – 11.20	2час.	10.20 -12.00	1ч.40мин.
		16.30 -17.30	1ч.	16.50-18.00	1ч.10мин.
10.	Подвижные игры	10.00	15мин.	11.00	15мин.
		17.00	15мин.	17.00	15мин.

Технология обучения здоровому образу жизни

Перспективно-тематическое планирование первая младшая группа

Месяц	Тема	Форма	Содержание
сентябрь	«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»	Анкетирование родителей	Изучение запроса родителей по закаливанию детей в детском саду.
	«Водичка, водичка...»	Заучивание потешки. Игры с водой.	Привитие культурно – гигиенических навыков; закаливание организма.
	«День здоровья»	1. Игровой массаж 2. П./игра «Мой веселый звонкий мяч» 3. М./игра «Пузырь»	Создание условий для укрепления здоровья, формирование основ здорового образа жизни,
октябрь	«Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур».	Родительское собрание	Расширение кругозора о способах закаливания.
	«Предупреждение простудных заболеваний».	Папка-передвижка.	Знакомство с мероприятиями, предупреждающими простудные заболевания.
	«День здоровья»	1. Чтение ст. «Эь» И.Эртюков.(Кэнчээри с.35) 2. «Мишка косолапый» - ходьба на внешней стороне стопы 3. П./игра «У медведя во бору»	Создание условий для укрепления мышц, формирующих свод стопы; формирование основ здорового образа жизни.
	«Девочка чумазая» П. Барто.	Чтение стихотворения. Купание куклы.	Привитие культурно – гигиенических навыков; закаливание организма.
	«У солнышка в гостях»	Физкультурное развлечение	Воспитание потребности в здоровом и активном образе жизни.

Месяц	Тема	Форма	Содержание
ноябрь	«Закаливание организма солнцем, воздухом, водой».	Консультация для родителей	Расширение кругозора о способах закаливания детского организма, используя природные факторы.
	«Мин бэйэм суунабын» И.Артамонов (Кэнчээри с.16)	Чтение стихотворения	Привитие культурно – гигиенических навыков; воспитание правил хорошего поведения.
	«День здоровья»	1. Закаливающее дыхание 2. М./игра «Поймай бабочку» 3. П./игра «Бабочки»	Создание условий для тренировки дыхательной мускулатуры, формирование основ здорового образа жизни.
декабрь	«Полезные советы для родителей»	Папка-передвижка	Осуществление просветительной работы среди родителей по оздоровлению ребенка
	«День здоровья»	1. «Поиграем с ручками» 2. М./игра «Мы топаем ногами» 3. П./игра «Воробьишки и кот»	Создание условий для закаливания организма, формирование основ здорового образа жизни.
	«Льдинки – холодинки»	Физкультурное развлечение	Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
	«Суунар буол» К.Чуковской К.с.17	Чтение стихотворения Игры с водой	Воспитание бережного отношения к своему здоровью; закаливание организма.

Месяц	Тема	Форма	Содержание
январь	«День здоровья»	1. Игровой массаж 2. М./игра «Кто умеет чисто умываться» по стихотворению А. Ануфреевой. 3. П./игра «Солнечные зайчики».	Создание условий для закаливания организма, формирование основ здорового образа жизни.
	«Суунар буол» К.Чуковской К.с.17	Чтение стихотворения Игры с водой	Привитие культурно – гигиенических навыков; закаливание организма.
февраль	«Игра – не забава».	Родительское собрание	Знакомство с игровыми приемами, помогающими укреплять и сохранять здоровье детей.
	«Игры, которые лечат»	Папка-передвижка	Осуществление просветительной работы среди родителей по оздоровлению ребенка
	«День здоровья»	1. Игровой массаж 2. М./игра «Игра с собачкой» 3. П./игра «Вот сидит лохматый пес».	Создание условий для закаливания организма; формирование основ здорового образа жизни.
март	«С солнцем, воздухом, водой крепко дружим всей семьей».	Фотовыставка	Воспитание потребности в здоровом и активном образе жизни.

Перспективно-тематическое планирование второй младшей группы

Месяц	Тема	События, мероприятия	Взаимодействие с родителями
СЕНТЯБРЬ	«Я – человек»	1.Беседа «Я – человек. Мы все такие разные, но всё равно похожи друг на друга».	1.Анкетирование родителей по теме: «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье».
	«Физкульт – ура!»	2. Музыкально спортивное развлечение «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней».	2.Консультация «Здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ».
	«Наш день»	3. Игра – ситуация «Соблюдай режим дня».	3.Мастер – класс «Применение здоровьесберегающих технологий в семье».
	«Мой додыр»	4.Чтение художественной литературы: «Учугэй уонна куьа5ан диэн туохтарый?» В. Маяковской (К.с.15)	4.Беседа – обсуждение «Федеральный государственный образовательный стандарт в дошкольном образовании». 5. Оформление вместе с родителями и детьми стенгазеты «Как я провёл лето!»

Месяц	Тема	События, мероприятия	Взаимодействие с родителями
ОКТАБРЬ	«Я – человек»	1. Обсуждение «Моё имя».	1.Родительское собрание «Здоровье ребёнка в наших руках».
	«Физкульт – ура!»	2.Беседа «Как вырасти здоровым». Разучивание пальчиковой игры «Соки».	2.Подготовка совместно с педагогами детского театрализованного представления «Какой гриб лучше».
	« Наш день»	3. Сюжетная игра в кукольном уголке «Зачем соблюдать режим дня?»	3.Подготовка совместно с педагогами выставки детской литературы «Здоровый образ жизни».
	«Мой додыр»	4. Рассматривание и обсуждение плаката «Чистота – залог здоровья». Дидактическая игра «Что было бы, если ...».	4.Домашнее задание: побеседовать с ребёнком дома на тему «Что такое Чистота».

Месяц	Тема	События, мероприятия	Взаимодействие с родителями
-------	------	----------------------	-----------------------------

Н О Я Б Р Ъ	«Я – человек»	1. Беседа «Зачем мне нужны ручки». Чтение худ. литературы А. Волков «Азбука здоровья».	1.Оформить стенд об организации режима для детей.
	«Физкульт – ура!»	2. Спортивный конкурс «Мой весёлый звонкий мяч».	2.Консультация «Представления детей о здоровье и здоровом образе жизни».
	« Наш день»	3. Разучивание комплекса утренней гимнастики «На зарядку становись!».	3.Подготовка совместно с педагогами и детьми плакатов к выставке «Мой любимый выходной».
	«Мойдодыр»	4. Беседа – обсуждение «Водные процедуры по утрам».	4.Информационный стенд «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»

Месяц	Тема	События, мероприятия	Взаимодействие с родителями
-------	------	----------------------	-----------------------------

ДЕКАБРЬ

ДЕКАБРЬ	«Я – человек»	1. Беседа «Зачем мне нужны ножки».	1.Индивидуальная беседа: «Как правильно научить ребенка одеваться и раздеваться?»
	«Физкульт-ура!»	2. Спортивный досуг «Зимние игры и забавы».	2.Консультация «Каким бывает отдых».
	«Наш день»	3.Самостоятельная деятельность детей по интересам «Мои увлекательные занятия».	3.Предварительная работа с детьми по подготовке к занятию «Я живу в большом городе».
	«Мойдодыр»	4. «Умывание». Опыты и эксперименты со снегом. Чтение «Сыыы-буору сыбаммыт» А.Барто (Х.с.31)	4. Папка – передвижка «Безопасность зимой». 5. Оформление фотоальбома «Отдыхаем всей семьёй».

Медико-профилактическая технология

Методические рекомендации по проведению лечебно-профилактических занятий

Внимание детей младшего возраста крайне неустойчиво, поэтому продолжительность одной игры до 10-15 минут. Перед началом игры нужно необходимо проветрить комнату, очистить нос от слизи, чтобы правильно осуществлять носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки.

Критериями усталости организма являются следующие признаки:

- Выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), чересчур отвлекается вялый;
- Движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
- Кожа сильно краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
- Ребенок сильно потеет, особенно лицо;
- Учащены пульс и дыхание.

Для снижения нагрузки применяется следующие действия:

- Уменьшение общего времени занятий;
- Уменьшение числа повторений одной и той же игры в занятии;
- Упрощение сюжета игры;
- Изменение исходного положения во время игр (сидя, лежа);
- Уменьшение числа участников игры;
- Более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений.
- понятной форме разъяснить правила игры, попросить ребенка показать необходимые движения, подкорректировать правильность выполнения заданий.

Лечебно-профилактические занятия проводятся ежедневно в определенное время 2 раза в день (после второго завтрака и после дневного сна). В течение 3-4 месяцев.

Продолжительность занятий группы детей раннего возраста 8-10 минут. В группе младшего дошкольного возраста 15 минут.

Медико-профилактическая технология Комплекс лечебно-профилактических занятий

№	Название игры	Цель	Игровой материал
1.	Пастушок дудит в рожок	Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.	Рожок, дудочка
2.	Король ветров	Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.	Вертушка или шарик
3.	Бульканье	Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.	Стакан или бутылка, наполненные на треть водой, соломинка, фанты
4.	Совушка – сова	Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).	
5.	Шарик лопнул	Восстановление носового дыхания формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ и ритмирования.	Фанты из бумаги
6.	Запасливые хомячки	Тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений	2 стула, листы бумаги, 4-5 фантов,
7.	Чей шарик лопнул?	Укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при	Стол, 2 пинг-понговых шарика, 2 кубика

№	Название игры	Цель	Игровой материал
8.	Самолетик – самолетик	Формирование правильного дыхания, укрепление мышц рук и грудной клетки	
9.	Мышка и мишка	Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координаций движений, укрепление мышц позвоночника	
10.	Где самый большой мяч?	Развитие координации движений в мышцах пальцев рук и кисти, тренировка зрительного и двигательного анализаторов.	Мячи разного размера д.10 и 20см., 2 коробки
11.	Перешагни через веревочку	Развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании препятствия	Веревочка, стулья
12.	Поймай мячик	Развитие координации движений в мышцах пальцев рук и кисти, увеличение амплитуды движений в этих суставах, развитие быстроты реакции	Доска, поставленная на стул, мячик

Заключение

Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОО.

Взаимодействие специалистов ДОО в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.

Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОО.

Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье;

Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

**Спасибо за внимание,
будьте здоровы всегда!**