

Согласовано:  
заместитель заведующего  
по воспитательно-образовательной  
работе

 Коновалова О.В.

Утверждено:  
приказом № 1 от 05.09.2017г.  
заведующий МБДОУ № 62

 Л.А. Александрова



## Проект: «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ».

Организация:

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №62 г. Томск

Руководитель проекта:

старший воспитатель Максимова О.А.

Педагоги реализующие проект:

Квашонкина Ю.И., Семичева К.В.,  
Трушко Ю.В., Ковалева Н.Н.

База выполнения:

2 средние группы, 2 старшие группы

Продолжительность:

1 год

Срок выполнения:

начало-сентябрь 2017г.  
окончание -май 2018г.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы».

**В.А. Сухомлинский**

### **Краткая аннотация проекта**

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ».**

**Приоритетная образовательная область - физическое развитие.**

**Образовательные области в интеграции – познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.**

**Вид проекта: открытый (в контакте с семьей), меагрупповой, долгосрочный, информационно – практико – ориентированный.**

**Актуальность:**

Проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста имеет особую актуальность. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования прописано: «Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Решать эти задачи в системе работы ДОУ призваны физкультурно оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

**Проблема:**

В настоящее время, наше дошкольное учреждение осуществляет образовательную деятельность по ООП, разработанной в соответствии с ФГОС ДО и учетом программы «Успех» Н.В. Федниной.

Основной целью нашего ДОУ является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и эмоционального благополучия.

Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что работа в области здоровьесбережения детей в ДОУ должна быть усовершенствована. Для этого с родителями воспитанников было проведено анкетирование результаты которого свидетельствует о том, что в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Выявлено, что дети испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что из-за плохой погоды осенью, продолжительных морозов, короткого светового дня, возрастающих познавательных интересов детей (просмотр телепередач, компьютерные игры и др.) дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, у детей старшего дошкольного возраста уже могут формироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье пока ещё не стоит на первом месте в иерархии потребностей человека. Поэтому многие родители не служат для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, часто злоупотребляют

курсом и алкоголем, предупреждают занятия физическими упражнениями и закаливанию. И плохо представляют себе, каким образом повысить двигательную активность детей, интерес к физическим упражнениям.

Проведя с детьми беседы выявили, что дети имеют поверхностные представления о пользе здоровьесберегающих технологий: самомассаже, пальчиковых играх, дыхательных и логоритмических упражнениях, гимнастике горла, психогимнастике, упражнениях для глаз.

Здоровые привычки формируются с раннего детства, поэтому необходимо проводить просветительскую работу по основам здорового образа жизни с родителями и близким окружением.

В центре работы по укреплению здоровья и полноценному физическому развитию детей должны находиться семья и образовательное учреждение. 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.

Мы считаем, что рациональным способом решения данной проблемы станет организация проекта «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ». Проект станет стимулом к активизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, тесному сотрудничеству с родителями (законными представителями).

**Объект проектной деятельности:** укрепление здоровья и полноценное физическое развитие детей, через использование здоровьесберегающих технологий: упражнений с элементами самопознания, самомассажа, пальчиковых игр, дыхательных и логоритмических упражнений, гимнастики горла, психогимнастики, упражнений для глаз.

**Предмет проектной деятельности:** влияние здоровьесберегающих технологий: самомассажа, упражнений с элементами самопознания, пальчиковых игр, дыхательных и логоритмических упражнений, гимнастики горла, психогимнастики, упражнений для глаз на сохранение и укрепление здоровья и физическое развитие детей.

#### **Цель проекта:**

Сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий: самомассажа, пальчиковых игр, дыхательных и логоритмических упражнений, гимнастики горла, психогимнастики, упражнений для глаз, упражнений с элементами самопознания.

#### **Задачи проекта:**

1. Развивать потребность у детей среднего и старшего дошкольного возраста в простейших приемах самооздоровления (упражнения с элементами самопознания, самомассаж, пальчиковые игры, дыхательные и логоритмические упражнения, гимнастика горла, психогимнастика, упражнения для глаз, профилактика плоскостопия, стретчинг). Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
2. Создать необходимые условия для внедрения здоровьесберегающих технологий: упражнения с элементами самопознания, самомассаж, пальчиковые игры, дыхательные и логоритмические упражнения, гимнастика горла, психогимнастика, упражнения для глаз, профилактика плоскостопия, стретчинг.
3. Повысить компетентность родителей в вопросах применения здоровьесберегающих технологий.
4. Разработать учебно-методические материалы: конспекты утренней гимнастики и гимнастики пробуждения после дневного сна, физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных досугов с элементами здоровьесберегающих технологий. Создать свой информационно-методический банк педагогического опыта.

## **Гипотеза.**

В процессе реализации проекта будут созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной деятельности со взрослыми по формированию навыков применения здоровьесберегающих технологий. Применение полученныхвалеологических знаний поможет детям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления, что скажется на состоянии здоровья наших воспитанников.

Проект будет осуществляться поэтапно, его продолжительность рассчитана на 1 год. Реализация проекта планируется в 5 этапов.

### **1.Подготовительный этап, 1, 2 недели сентября 2017г.**

Цель: создание информационных, научно – методических, кадровых условий для реализации проекта «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ».

#### **Задачи:**

- Провести первичную диагностику освоения детьми среднего и старшего дошкольного возраста ЗСТ: упражнения с элементами самоопознания, самомассажа, пальчиковые игры, дыхательные и логоритмические упражнения, гимнастика горла, психогимнастика, упражнения для глаз, стретчинг.
- Создать условия для педагогов необходимые для работы в инновационном режиме: разработка нормативной базы для реализации проекта
- Создание предметно-пространственной среды для использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

### **2.Обучающий этап, 3-4 недели сентября 2017г.**

Цель: освоение педагогами ДОУ здоровьесберегающих технологий (упражнения с элементами самоопознания, самомассажа, пальчиковые игры, дыхательные и логоритмические упражнения, гимнастика горла, психогимнастика, упражнения для глаз, профилистика плоскостопия, стретчинг) и практических умений их использования в образовательной деятельности в процессе физического развития детей среднего и старшего дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

- Изучить профессиональный уровень мастерства педагогов владения здоровьесберегающими технологиями.
- Организовать обучающие семинары, консультации с педагогами по теме: «Анализ методической литературы «Здоровьесберегающие технологии в содержании физической культуры дошкольников», «Современные подходы к физкультурно-оздоровительной работе с детьми в ДОУ», «Оздоровительно-развивающие технологии в физическом развитии дошкольников».
- Использовать работу творческой группы по разработке учебно-методических материалов по внедрению здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания дошкольников.

### **3.Практический этап, Октябрь 2017г. – апрель 2018г.**

Цель: внедрение здоровьесберегающих технологий в режим дня среднего и старшего дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

- Разработать и реализовать конспекты:
  - Конспекты утренней гимнастики с элементами ЗСТ.
  - Конспекты гимнастики пробуждения после дневного сна с элементами ЗСТ.
  - Конспекты физкультурных занятий с элементами ЗСТ.
  - Конспекты физкультурно-оздоровительных досугов с элементами ЗСТ.
- Провести промежуточную и итоговую диагностику освоения детьми среднего и старшего возраста ЗСТ.

#### **4. Аналитический этап. Май 2018г.**

Цель: изучение эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий на сохранение и укрепление здоровья детей среднего и старшего дошкольного возраста.

##### **Задачи:**

- Проанализировать результаты инновационного проекта.
- Провести сравнительный анализ эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий на сохранение и укрепление здоровья детей среднего и старшего дошкольного возраста.
- Провести анализ условий для внедрения здоровьесберегающих технологий

#### **5. Презентационный этап. Март-май 2018г.**

Цель: распространение опыта «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ» среди педагогов ДОУ.

##### **Задачи:**

- Организовать презентацию учебно-методических материалов по использованию здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ, как продукт проекта для воспитателей ДОУ и родителей.
- Распространить опыт использования здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ среди педагогов ДОУ.
- Оформить учебно-методические материалы по использованию здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ в методическое руководство для воспитателей.

##### **Ожидаемый результат проектной деятельности:**

1. Овладение детьми простейшими приемами самооздоровления (самомассаж, пальчиковые игры, дыхательные и логоритмические упражнения, гимнастика горла, психогимнастика, упражнения для глаз, профилактика плоскостопия, стретчинг).
2. Созданы условия для двигательной активности и формирования положительных эмоций детей.
3. Повысился уровень компетентности родителей по применению здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
4. Разработаны конспекты утренней гимнастики и гимнастики пробуждения после дневного сна, физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных досугов с элементами ЗСТ. Создан свой информационно-методический банк педагогического опыта.

##### **Продукт проекта:**

- Конспекты утренней гимнастики с элементами ЗСТ;
- Конспекты гимнастики пробуждения после дневного сна с элементами ЗСТ;
- Конспекты физкультурных занятий с элементами ЗСТ;
- Конспекты физкультурно-оздоровительных досугов с элементами ЗСТ;
- Оформлены картотеки ЗСТ:
- упражнения с элементами самопомощия;
- самомассаж;
- пальчиковые игры;
- дыхательные упражнения;
- логоритмические упражнения;
- гимнастика горла;
- психогимнастика;
- упражнения для глаз;
- профилактика плоскостопия;
- стретчинг.

## Высшее

В дошкольном учреждении имеется кадровый потенциал для сохранения и укрепления здоровья детей через внедрение здоровьесберегающих технологий.

Для разработки и реализации проекта «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ» была создана проблемно-творческая группа в составе 5 человек: руководитель проекта, старший воспитатель Максимова О.А.; участники проекта воспитатели: Квашонкина Ю.И., Семичева К.В., Ковалева Н.Н., Трушко Ю.В. Руководитель проекта имеет высшее педагогическое образование и высшую квалификационную категорию, 1 педагог первую квалификационную категорию.

Для осуществления проекта имеется следующая материально-техническая база: ноутбук с подключением к интернет-ресурсам, принтер, кофеварка, интерактивная доска, литература о здоровьесберегающих технологиях, дорожки здоровья, маленькие массажные мячи, модели выполнения основных видов движений (для развития двигательной памяти).

Создана предметно-пространственная среда по ОО «Физическое развитие» необходимая для реализации проекта:

Базовые компоненты развивающей среды по физическому развитию	Наполнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале	Наполнение развивающей предметно-пространственной среды в группе
<p>-методический кабинет, -группные помещения, -физкультурный зал, -музыкальный зал, -логопедический кабинет, -психологический кабинет, -территория ДОУ (территория разбита на 8 площадок, оснащенных горками сооружениями для лазанья, игровыми комплексами для двигательной активности детей, пространством для проведения подвижных и спортивных игр и спортивную площадку).</p>	<p>Нетрадиционное оборудование:  <ul style="list-style-type: none"> <li>•Для дыхательной гимнастики – «облака с дождиком», «цветочки с бабочками», «деревья», «листики» из бумаги и пленки.</li> <li>•Атрибуты для профилактики плоскостопия - колючая дорожка, «червячок», массажные палочки и дорожки из крышек с разным наполнителем. Сухой бассейн.</li> <li>•Для зрительной гимнастики – рисунок - аппликация на стене.</li> </ul>                     Нетрадиционное оборудование  <ul style="list-style-type: none"> <li>•Для развития ловкости и мелкой моторики - «вышибалы», «серсо», моталочки, клубочки.</li> </ul> </p>	<p>-Мячи массажные, -массажные дорожки, -«Веселые карандашники» (развитие моторики, массаж кистей) -подвески в воздушном пространстве для вытягивания, -рукавички для тактильного массажа, -пособие для проведения зрительной гимнастики, -мячи резиновые разных размеров, -набор мягких модулей. -обруч средний, малый, -кольцеброс.</p> <p>Настольно-печатные, дидактические игры:                      мозаика мелкая, конструкторы, в т.ч. объемные, шнуровки, схемы упражнений.</p>

**Проблема:**

В настоящее время, наше дошкольное учреждение осуществляет образовательную деятельность по ООП, разработанной в соответствии с ФГОС ДО и учетом программы «Успех» Н.В. Федюной.

Содержание программы направлено на формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Основной целью нашего ДОУ является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и эмоционального благополучия.

Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что работа в области здоровьесбережения детей в ДОУ должна быть усовершенствована. Для этого с родителями воспитанников было проведено анкетирование результаты которого свидетельствует о том, что в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Выявлено, что дети испытывают «двигательный дефицит». Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья.

Таким образом, становится очевидным, что проблема здоровья дошкольников, его сохранения и укрепления, остается особенно острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения.

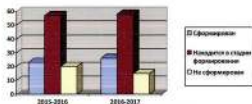
Неслучайно, ведущей задачей концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольной, является здоровьесбережение и здоровьесформирование ребенка.

Дошкольный возраст – уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. Именно в этом возрасте происходит перестройка функционирования многих систем организма ребенка, определяя его высокую чувствительность к влиянию факторов внешней среды. В дошкольном детстве закладываются основы элементарной культуры здоровья, происходит становление здоровьесберегающей компетентности.

Но несмотря на выстроенную систему по физическому развитию в ДОУ результаты мониторинга состояния здоровья детей показали тенденцию ухудшения исходного качества здоровья вновь поступающих воспитанников, сокращение детей с I группой здоровья, увеличение количества детей с III группой здоровья.

**Распределение детей по группам здоровья**

Группы здоровья	2015-2016 учебный год		2016-2017 учебный год	
первая	12	6%	8	4%
вторая	147	80%	145	76%
третья	25	14%	37	20%

**Диаграмма.**

В связи с этим возникла необходимость поиска новых путей и более эффективных методов, способов организации физического развития и воспитания, которые будут способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.

Мы считаем, что рациональным способом решения данной проблемы станет организация проекта «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ».

В основу данного проекта были положены следующие пособия и методические рекомендации:

-программа В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления»;

-«Оздоровительно-развивающие технологии в физическом воспитании дошкольников» методические рекомендации Л.З.Тарбыкиной;

-пособие Н.В. Деевой «Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки».

Авторы пособия «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцев и Б.Б. Егоров раскрыли содержание, формы развивающей двигательной – игровой деятельности, которая носит творческий характер. Общая цель этой работы состоит в формировании двигательной сферы и создании психологического – педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности. Именно на этой основе может вырабатываться осмысленное отношение к собственному телу, его состоянию и возможностям.

Представленный в рекомендациях «Оздоровительно-развивающие технологии в физическом воспитании дошкольников» Л.З.Тарбыкиной материал демонстрирует понимание необходимости комплексного подхода к проблеме оздоровления детей, принятие ребенка как «Я – целостное». Нацеливает педагогов на использование в физкультурно – оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста, как традиционных технологий, так и технологий, развивающих не только тело ребенка, но и его познавательные способности, социально – нравственные качества, эмоционально – чувственную сферу, потребность в здоровом образе жизни.

Основным содержанием рекомендаций является материал по нетрадиционным физическим упражнениям, таким как: психогимнастика, стретчинг, упражнения с элементами самопознания, йогогимнастика, самомассаж, гимнастика для ума, горла, глаз и др. В методических рекомендациях предпринята попытка учесть современные требования к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Раскрывается сущность интегрированного подхода к оздоровлению и развитию детей. Предлагаются комплексы оздоровительно-развивающих упражнений речевого вида. Даны примерные планы физкультурных занятий, утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна и т.д. с элементами оздоровительно-развивающих технологий.

Материалы пособия Н.В. Деевой «Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки» помогут педагогам создать условия для позитивной социализации детей, их личностного развития.

Реализуемый проект «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ» базируется на следующих оздоровительно-развивающих принципах:

•**Принцип сотрудничества.** При организации всех видов двигательной деятельности быть для детей равноправным партнером. Быть с ребенком не над, не рядом, а вместе!

•**Принцип личности – ориентированного подхода.** Каждый ребенок – уникальное, неповторимое существо, поэтому надо постараться увидеть в нём, только ему одному присущие, индивидуальные возможности, способности, интересы и проводить с ним работу по оздоровлению и развитию опережающего или компенсирующего характера.

•**Принцип интегрированного подхода,** который предусматривает в процессе физического воспитания развитие не только телесного начала в ребенке, но и его души, психо, социально – нравственных качеств. Тезисом данного принципа является формула: «Я – целостное» = «Я – телесное» + «Я – психическое» + «Я – душевное» + «Я – социальное».

•**Принцип самопознания и осмысленной моторики.** Надо научить ребенка познавать свое телесное «Я», «слышать» свое тело, свои движения. Необходимо доступно, но научно объяснять ребенку значение физических упражнений.

•**Принцип создания атмосферы успеха.** Педагог всегда добра и эмоциональна к детям, не ставит в пример друг другу, избегает частых «НЕ» в оценке результатов детей.



**•Принцип оздоровительной и развивающей моторики.** Применение с детьми в различных видах деятельности таких оздоровительно – развивающих технологий как: психогимнастика, гимнастика горла, дыхательные упражнения, логоритмика, самомассаж, гимнастика для глаз и пальчиковые игры, которые имеют конкретное оздоравливающее или развивающее воздействие. Например, психогимнастические упражнения оказывают благоприятное воздействие на снятие напряжения, агрессии, приобщают к «школе жестов» и «школе мимики».

**Психогимнастика** является эффективным средством психофизиологической регуляции организма ребенка. Она объединяет движения, воображение, мышление, чувства, эмоции и внутреннее внимание в единую систему. Во время выполнения психогимнастических упражнений правильно все, что делают дети. Они должны чувствовать себя хозяевами своих ощущений, эмоций и получать от этого удовольствие.

Психогимнастика помогает ребенку овладеть следующими умениями:

1.Произвольно управлять своим внутренним вниманием, направлять его на свои ощущения и эмоции.

2.Дети учатся различать и сравнивать эмоциональные и телесные ощущения (если солнце греет нас приятно, ветер сильный –неприятно).

3.Дети учатся подражать, произвольно и непронзвольно воспроизводить и демонстрировать движения, эмоции, жесты.

Психогимнастика обязательна должна быть во время организации двигательной активности детей. Она формирует у ребенка психологической комфорт, создает чувство защищенности, уверенности в себе, в своих силах.

**Упражнения с элементами самопознания** помогают через познание себя, частей своего тела учить детей воспитывать уважение и бережное отношение к себе; учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела; развивать у них чувство самостраховки при любой двигательной деятельности и удовольствия от движений.

Для того, чтобы ребенок осознанно выполнял движения, сам мог контролировать их правильность ему необходимо овладеть следующими умениями:

1.Направлять свое внутреннее внимание на мышцы участвующие в движении.

2.Уметь «слушать» свое тело с помощью тактильных ощущений (пальцы рук).

3.Различать и сравнивать мышечные ощущения и с помощью внутреннего внимания, и с помощью пальцев.

Особенности организации упражнений с элементами самопознания заключаются в кратком, точном, понятном для детей словесном сопровождении, описывающем действие мышечной работы и мышечных ощущений.

**Дыхательные упражнения** можно использовать в комплексе общеразвивающих упражнений, а можно использовать как упражнения расслабляющего характера. В любом случае дыхательные упражнения оказывают оздоровительно – развивающее воздействие.

Главным во время выполнения дыхательных упражнений является глубокий выдох. Это необходимо для максимальной вентиляции альвеол. Вдох при этом осуществляется автоматически. Дети легко и с удовольствием осваивают дыхательные упражнения через игровые упражнения.

Одним из основных условий и в то же время показателем физического и психо-психического состояния ребенка является развитие движений рук ребенка: чем они многообразнее, тем совершеннее функции нервной системы.

Существует тесная связь между координацией движения и речью. Для получения максимального эффекта важно ориентироваться на те упражнения, игры, задания, которые способствуют развитию всех пальцев руки. Упражнения пальчиковой гимнастики должны строиться на использовании каждого пальца. Для успешного развития тонкой моторики важно тренировать обе руки.

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, всюю играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха.

**Зрительная гимнастика** — одно из эффективных средств профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем. В детском саду она относится к современным здоровьесберегающим технологиям (наряду с динамическими паузами, самомассажем, дыхательной гимнастикой и пр.).

В дошкольном учреждении гимнастика для глаз имеет очень важное значение, поскольку выполняет целый ряд задач:

1. Общее оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления, улучшение кровообращения в глазах.

2. Является эффективным дополнением в лечении уже имеющихся заболеваний: детской близорукости, дальнозоркости, астигматизма.

3. Формирует у воспитанников представления о важности заботы о своём здоровье, в частности, об органах зрения. Ребята узнают о ценности зрения.

4. Имеет обучающее значение. Выполняя зрительные упражнения, дети учатся ориентироваться в пространстве: закрепляют понятия «право» и «лево», «верх» и «низ», «поворот». Помимо этого, проведение гимнастики способствует развитию связной речи, обогащению словаря, закрепляет знакомые понятия об устройстве окружающего мира.

Дети существа «моторные», «игрушечные», свободные. Учёные доказывают, что счёт скандирует, напрягает и движения, и психику ребенка. А художественное слово раскрепощает детей, способствует выполнению движений в сочетании с положительными эмоциями. Ритм стихов, потешек способствует развитию темпа и ритма движений, ритма дыхания. Развиваются все виды памяти: речевая, двигательная, слуховая, зрительная. Выполняя логоритмические упражнения на утренней гимнастике, физкультурном занятии дети испытывают радость и чувство свободы, что оказывает оздоровительное действие на тело и психику ребенка.

**Стретчинг** – это комплекс упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развития подвижности суставов всех групп мышц. Сущность методики стретчинга состоит в том, что ребенок с помощью очень медленных движений принимает определенную позу и удерживает ее 5 секунд, в дальнейшем 10–30 секунд.

Упражнения стретчингом помогают детям избавиться от многих комплексов, которые происходят от физического несовершенства, от того что не всегда удаётся ловко и изящно управлять собственным телом. Такие упражнения развивают у детей координацию движений, развивают выносливость, старательность.

Стретчинг можно использовать как самостоятельное занятие, а можно применять как часть занятия, например, перед основными видами движений, подвижными играми, спортивными упражнениями. Поскольку характер выполнения упражнений стретчинга медленный их можно включать и в заключительную часть занятий, используя музыкальные сопровождения. Значение: улучшает телосложение, повышает объем мышечной массы, совершенствует осанку, повышает уровень физической подготовки, развивает выносливость, гибкость.

Проблема заболеваний детей ОРЗ, ангиной очень актуальна на сегодняшний день. Эти заболевания легче предупредить, чем лечить. Хорошим профилактическим средством является **гимнастика горла**. Эти упражнения можно и нужно выполнять во время утренней гимнастики и гимнастики после сна, на физкультурных занятиях.

- Гимнастика горла помогает детям сбросить напряжение после стрессовых ситуаций (дети испытывают стрессы больше, чем взрослые).
- Успокаивает пульс после физической нагрузки.
- Стимулирует движение крови к мышцам горла.

Все упражнения выполняются при откинутой назад голове.

Для профилактики плоскостопия лучшим средством является ежедневная гимнастика и массаж.

Массаж, как тонизирующая или успокаивающая процедура обязательно должна применяться в оздоровительно развивающей работе с детьми. Благодаря специальным точечным или обширным воздействием массаж возбуждает рецепторы кожи, мышц, сосудов.

Упражнения **самомассажа** могут быть включены в комплексы физкультурных занятий, утренней гимнастики и гимнастики после сна, физкультминуток.

Итак, использование оздоровительно –развивающих технологий позволяет решать задачи не только телесного развития ребенка, но оздоравливать все системы и органы, развивать технические процессы: память, речь, воображение. Это помогает формированию у детей интереса к занятиям физической культурой, приобщать к здоровому образу жизни. Все технологии возможно и необходимо использовать в различных формах двигательной активности с целью полноценного развития ребенка.

**Новизна проекта «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ»:**

1. Проект направлен на сохранение и укрепление здоровья и физическое развитие детей через использование здоровьесберегающих технологий.

2. Особенностью данного проекта является развитие дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

3. Проект включает в себя формирование нравственного отношения к своему здоровью, желания и потребности быть здоровым; чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья через расширение знаний и навыков о здоровом образе жизни.

4. Доступность проекта проявляется в том, что он может быть использован воспитателями, специалистами и родителями.

5. Обоснована необходимость и возможность формирования интереса детей к здоровому образу жизни через здоровьесберегающие технологии, определены соответствующие пути и средства, разработана система занятий.

Важным условием успешного физического развития дошкольников является диагностическая работа.

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников, с тем, чтобы определить для каждого из них оптимальную «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

### **1. Психогимнастика.**

1. **«Идем по горячему песку»** - находится в стадии формирования.

Под словесное сопровождение педагога ребенок выполняет ходьбу на носочках и на пятках, отображая с помощью мимики и жестов свои эмоциональные переживания.

2. **«Снежный комочек»** - сформирован.

Педагог с помощью словесного сопровождения помогает ребенку представить, что он снежный комочек, который становится все больше и больше.

Вот он уже большой снежный ком. От мороза он становится твердым, крепким. Пригрело солнышко, и снежный комочек стал медленно таять, превращаться в лужицу...

### **2. Дыхательные упражнения.**

1. **Очистительное упражнение «Ух!»** - находится в стадии формирования.

Сделать вдох через нос, задержать дыхание на 2 – 4 сек. и с силой выдохнуть: ух!

2. **Упражнение, развивающее мышцы носоглотки «Ёжик»** - сформирован.

Поворачивая голову из стороны в сторону, ребенок делает короткие шумные вдохи, напрягая мышцы носа и шеи. Выдох – через рот: «Пых-пых-пых...» с поворотом головы в обратную сторону.

### **3. Стретчинг.**

1. **Находится в стадии формирования.**

Скрестить руки за спиной, взявшись пальцами одной руки за локоть другой руки. Лопатки соединить. Остаться в данном положении 5-30 сек.

2. **Сформирован.**

Ноги расставить, присесть. Плечи и руки – между колен голову наклонить. Остаться в таком положении 5-30 сек.

#### 4.Самомассаж.

##### 1. Средний уровень.

Массаж рук (ног): пощипывание/похлопывание, растирание/ от кисти до плеча, от стопы до бедра. Затем поглаживание в том же направлении.

##### 2. Сформирован.

«Пуговички»: надавливание пальцами на середину грудины от выключковой железы до точки, находящейся посередине между сосков. Упражнение выполняется до покраснения кожи.

##### 5.Упражнения для горла.

1. «Лошадка» - находится в стадии формирования.

Сидя, упор сзади, голова слегка откинута назад, ребенок показывает язычком.

2. «Зевота» - сформирован.

Сеть поудобней, опустить голову на грудь, вдохнуть и, широко открыв рот, произнести: «ОО-ХО-ХО-ООО...».

##### 6.Упражнения для глаз.

1. «День-ночь» - находится в стадии формирования.

Ребенок с силой зажмуривается и широко открывает глаза.

2. «Нарисуй глазами букву/цифру» - сформирован.

Ребенок, сидя, голова неподвижна, только с помощью движения глаз изображает предложенную букву/цифру.

##### 7.Упражнение с элементами самопознания/осмысленная моторика.

Ребенок с помощью внутреннего внимания выполняет движения, опираясь на контроль своих ощущений.

1. «Нарисуй носком ноги цифру/букву» - находится в стадии формирования.

2. «Нарисуй носом морковку» - сформирован.

##### 8.Упражнения с элементами логоритмики.

Педагог читает стихотворение в определенном ритме и темпе. Ребенок выполняет творческое задание: изобрази по-своему то, о чем говорится в стихотворении.

1. «Выйди, выйди, погляди, кто там сидит впереди...» - находится в стадии формирования.

2. «А теперь с тобой вдвоем мы на лодочке плывем» - сформирован.

##### 9.Развитие мелкой моторики.

1. Нанизывать бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким zakonечником). Для удобства выполнения задания бусины (20 шт.) находятся в небольшой коробке на столе, откуда ребенок берет их по одной - находится в стадии формирования.

2. Вдеть шнурок в ботинок (шаблон) «Крест-накрест» и завязать бантиком - сформирован.

**Критерии оценивания:** сформирован-2; находится в стадии формирования-1; не сформирован-0.

Результаты начальной, промежуточной и итоговой диагностики будут фиксироваться в картах развития.

Анализ диагностических данных позволит отслеживать и корректировать эффективность используемых методов, форм организации образовательной деятельности и разработанного и систематизированного учебно-методического материала по внедрению здоровьесберегающих технологий.

**Повышение профессиональной компетентности педагогов по внедрению данного проекта будет отслеживаться по следующим показателям:**

- использование разработанных методических материалов в педагогическом процессе с детьми в режиме дня;
- самостоятельная разработка дидактического материала и применение в образовательной деятельности в режимных моментах с детьми;
- проведение открытых мероприятий с детьми для воспитателей и родителей ДОО;
- выступление на семинарах, педагогических советах ДОО с опытом работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ.

Предусмотрена оценка проекта детьми и родителями, это по наш взгляд приводит к изменению и улучшению качества проводимой работы по физическому развитию детей.

**Оценка проекта детьми и родителями после его реализации.**

Содержание деятельности	Вопросы для анализа деятельности
	<b>Дети</b>
Анализ индивидуальных достижений каждого ребенка в проекте.	Чему ты научился? Как ты это усвоил? С кем ты учился?
Итоговый анализ проекта в группе детей.	Почему мы выполнили эти упражнения? Что мы сделали, чему научились? Что вам доставляет удовольствие больше всего? Что не очень хорошо получается?
	<b>Родители</b>
Итоговый анализ проекта.	Понравился ли вам и вашему ребенку проект? На что он повлиял?

**Возможные риски в реализации проекта:**

1. Недостаток практического опыта воспитателей по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность и режимные моменты.
2. Дети не в системе посещают ДОУ.
3. Родители недостаточно владеют информацией о здоровьесберегающих технологиях.

**Планирование мероприятий на период сентябрь 2017г. – май 2018г.**

Этапы реализации проекта	Задачи	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>I. Подготовительный этап.</b> Цель: создание информационных, научно – методических, кадровых условий для реализации проекта «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ».	Разработать нормативную базу для реализации проекта.	1. Издать приказ о работе ДОУ в инновационном режиме. 2. Совещание «Работа ДОУ в условиях инновационной деятельности». 3. Заседание творческой группы по разработке положений о творческой группе.	1 неделя сентября 2017г.	Заведующий ДОУ Алексеева Л.А. Зам. зав. ДОУ Коновалова О.В. Руководитель проекта Максимова О.А.
	Укрепление материально-технической базы и создание предметно-пространственной среды в группах в соответствии с ФГОС ДО по реализации ОО «Физическое развитие».	1. Разработать план мероприятий укрепления материально-технической базы ДОУ в условиях инновационного режима.	сентябрь 2017г.	Заведующий ДОУ Алексеева Л.А. Зам. зав. ДОУ Коновалова О.В. Руководитель проекта Максимова О.А.  Творческая группа
	Организовать систему управления ДОУ в условиях	1. Внесение в Положение о стимулирующих,	1 неделя сентября 2017г.	Заведующий ДОУ Алексеева Л.А.

	реализации проекта.	показатели стимулирования педагогов, работающих в инновационном режиме. 2. Деятельность творческой группы в режиме инновационной деятельности.		Зам. зав. ДОО Коновалова О.В. Старший воспитатель Максимова О.А.
	Провести первичную диагностику освоения детьми среднего и старшего дошкольного возраста ЭСТ: упражнения с элементами самоощущения, самомассажа, пальчиковые игры, дыхательные и логоритмические упражнения, гимнастика горла, психогимнастика, упражнения для глаз, стретчинг.	1. Первичная диагностика детей. 2. Заседание творческой группы «Результаты обследования детей».	сентябрь 2017г.	Старший воспитатель Максимова О.А. Воспитатели: Кадоникина Ю.И., Семичева К.В., Ковалева Н.Н., Трушко Ю.В.
<b>2. Обучающий этап.</b>	Изучить профессиональный уровень мастеров педагогов владения здоровьесберегающими технологиями.	1. Анкетирование педагогов «Выявление потребности на предоставление информации о достижениях в области здоровьесберегающих технологий».	До 10 сентября 2017г.	Старший воспитатель Максимова О.А.
Цель: освоение педагогами ДОО здоровьесберегающих технологий (самомассаж, пальчиковые игры, дыхательные и логоритмические упражнения, гимнастика горла, психогимнастика, упражнения для глаз, профилактика плоскостопия, стретчинг) и практических умений их использования в образовательной деятельности в процессе физического развития детей среднего и старшего дошкольного	Повысить профессиональное мастерство педагогов.	Консультация «Анализ методической литературы «Здоровьесберегающие технологии в содержании физической культуры дошкольников».	3-4 неделя сентября 2017г.	Старший воспитатель Максимова О.А.
		Теоретический семинар «Современные подходы к физкультурно-	3-4 неделя сентября	Старший воспитатель Максимова О.А.

<p>возраста.</p>		<p>оздоровительной работе с детьми в ДОУ»</p>	<p>2017г.</p>	
		<p>Практический семинар «Оздоровительно-развивающие технологии в физическом развитии дошкольников»</p>	<p>3-4 недели сентября 2017г.</p>	<p>Старший воспитатель Максимова О.А.</p>
	<p>Использовать работу творческой группы по разработке и систематизации учебно-методических материалов по внедрению здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания дошкольников.</p>	<p>1. Систематизировать и оформить картотеки: «Самомассажа», «Пальчиковые игры», «Дыхательные упражнения», «Логоритмические упражнения», «Гимнастика горла», «Психогимнастика», «Упражнения для глаза», «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Стречинга».</p> <p>2. Оформить конспекты утренней гимнастики, гимнастики пробуждения после дневного сна с элементами ЭСТ, конспектов физкультурных занятий и физкультурно-оздоровительных досугов с использованием ЭСТ.</p>	<p>В течение реализации проекта 2017г-2018г.</p>	<p>Старший воспитатель Максимова О.А. Воспитатели: Квашонкина Ю.И., Семичева К.В., Ковалева Н.Н., Трушко Ю.В.</p>
<p><b>3.Практический этап.</b></p> <p>Цель: внедрение здоровьесберегающих технологий в процессе физического развития детей среднего и старшего дошкольного возраста.</p>	<p>Разработать и реализовать конспекты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конспекты утренней гимнастики с элементами ЭСТ.</li> <li>- Конспекты гимнастики пробуждения после дневного сна с элементами ЭСТ.</li> <li>- Конспекты физкультурных занятий с элементами ЭСТ.</li> </ul>	<p>1.Провести с детьми утреннюю гимнастику с элементами ЭСТ.</p> <p>2.Провести с детьми гимнастику пробуждения после дневного сна с элементами ЭСТ.</p> <p>3.Провести с детьми физкультурные занятия с элементами ЭСТ.</p> <p>4.Провести с детьми и родителями</p>	<p>Октябрь 2017г. – апрель 2018г.</p>	<p>Старший воспитатель Максимова О.А. Воспитатели: Квашонкина Ю.И., Семичева К.В., Ковалева Н.Н., Трушко Ю.В.</p>

	- концепты физкультурно-оздоровительных досугов с элементами ЭСТ.	Физкультурно-оздоровительные досуги с элементами ЭСТ.		
	Провести промежуточную диагностику детей среднего и старшего возраста.	1. Организация мероприятий по проведению диагностики в средних и старших группах	2 неделя января 2018г.	Старший воспитатель Максимова О.А. Воспитатели: Квашонкина Ю.И., Семичева К.В., Ковалева Н.Н., Трушко Ю.В.
	Провести итоговую диагностику детей среднего и старшего возраста.	1. Организация мероприятий по проведению диагностики в средних и старших группах	3 неделя апреля 2018г.	Старший воспитатель Максимова О.А. Воспитатели: Квашонкина Ю.И., Семичева К.В., Ковалева Н.Н., Трушко Ю.В.
4. Аналитический этап. Цель: изучение эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий на сохранение и укрепление здоровья и физическое развитие детей среднего и старшего дошкольного возраста.	Проанализировать результаты инновационного проекта «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ».	1. Итоговый педсовет.  Результаты инновационного проекта «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДОУ».	Май 2018г.	Заведующий ДОУ Алексеева Л.А. Зам. зав. ДОУ Коновалова О.В. Старший воспитатель Максимова О.А. Воспитатели: Квашонкина Ю.И., Семичева К.В., Ковалева Н.Н., Трушко Ю.В.
	Сравнительный анализ по результатам первичной, промежуточной и итоговой диагностики.	1. Заседание творческой группы «Результаты сравнительного анализа первичной и вторичной диагностики детей.	Май 2018г.	Старший воспитатель Максимова О.А. Воспитатели: Квашонкина Ю.И., Семичева К.В., Ковалева Н.Н., Трушко Ю.В.
	Провести сравнительный анализ уровня профессионального мастерства педагогов.	1. Повторное анкетирование педагогов «Профессиональный уровень мастерства педагогов владения здоровьесберегающими технологиями».	Май 2018г.	Старший воспитатель Максимова О.А.



	Провести итоговый анализ проекта.	1. Опрос родителей: Понравился ли вам и вашему ребенку проект? На что он повлиял?	Май 2018г.	Старший воспитатель Максимова О.А.
	Провести сравнительный анализ условий для физкультурно – оздоровительной работы в детском саду в результате реализации проекта.	Анализ условий для приобретения опыта в простейших приемах самооздоровления в процессе физического воспитания в ДООУ в результате реализации проекта.	Май 2018г.	Старший воспитатель Максимова О.А.
<b>5.Презентационный этап.</b>  Цель: распространение опыта «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДООУ» среди педагогов ДООУ.	Организовать презентацию учебно-методических материалов по использованию здоровьесберегающих технологий в режиме ДООУ, как продукт проекта для воспитателей ДООУ и родителей.	1. Педсовет № 5 «Презентация учебно-методических материалов, конспекты утренней гимнастики с элементами ЭСТ, гимнастики пробуждения после дневного сна, физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных досугов, дидактических материалов, как продукта проекта.	Март-май 2018г.	Заведующий ДООУ Алексеева Л.А. Зам. зав. ДООУ Коновалова О.В. Старший воспитатель Максимова О.А.
	Распространить опыт «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДООУ» среди педагогов ДООУ.	Семинар для воспитателей ДООУ.  Участие в открытом межрегиональном дистанционном конкурсе-презентации «Здоровьесберегающие технологии в практике педагога ДООУ» ОГБУ «РЦРО	Май 2018г.  Май 2018г.	Старший воспитатель Максимова О.А. Воспитатели: Кашапована Ю.И., Семичева К.В., Ковалева Н.Н., Трушко Ю.В.
		Участие в областной выставке-конкурсе «Инновация-2019»	Март 2019	

#### **Заключение:**

Данный проект не ставит своей целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в нем: помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, научить заботиться о своем здоровье, беречь его, заинтересовать в выполнении физических упражнений.

Работа над проектом «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме ДООУ» рассчитана на 1 год. Предполагается продолжить работу по внедрению здоровьесберегающих технологий в старших и подготовительных к школе группах.

## Список неиспользованной литературы.

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Гаарючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. Сфера 2007.
3. Деева Н.В. «Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки» -Учитель, 2017.-61с.
4. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий/авт.-сост. М.А.Павлова, М.В.Лысогорская, канд. психол. наук.-Волгоград: Учитель, 2009.-186с.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.-М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.-296с.
7. Примерная основная образовательная программа «Успех»/руководитель авторского коллектива Н.В.Федина /Просвещение,2015г.
8. Синцова А.М. "Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях" Методист. – 2007.
9. Тарабыкина Л.З. Оздоровительно-развивающие технологии в физическом воспитании дошкольников. Методические рекомендации для студентов ТГПУ. Томск 2005.-157с.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования №1155 от 17.10.2013г.