**Проект**

 по укреплению физического и психического **здоровья**

детей дошкольного возраста

*«****Здоровье сберегающие технологии в детском саду****»*.

 **Цель:**

Сохранение и укрепление физического и психического **здоровья детей**, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по **здоровому** образу жизни и обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни.

 **Задачи:**

* Создание условий для физкультурно-**оздоровительной работы в группе**, ресурсное обеспечение.
* Комплексное решение физкультурно-**оздоровительных мероприятий**.
* Использование в работе с дошкольниками современных **здоровье сберегающих технологий**.

Тип **проекта - педагогический**.

Участники **проекта -** воспитатели, дети **и** их родители.

 Вид **проекта – долгосрочный**.

 Тема **проекта -***«****Здоровье сберегающие технологии в детском саду****»*.

 Актуальность проблемы

 Проблема **здоровья** детей дошкольного возраста в наши дни стала весьма очевидной.

 Как показывают исследования, в последние годы порядка 25 – 30% детей, поступающих в первый класс, имеют какие-либо отклонения в состоянии **здоровья**.

 Укрепление и сохранение **здоровья** подрастающего поколения становится одной из первоочередных социальных проблем.

Условия реализации **проекта**

* Реализация **здоровье сберегающих технологий** по всем разделам образовательной программы.
* Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха.
* Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения.
* Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту.
* Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении.
* Реализация различных форм систематической работы с родителями.

 Ожидаемые результаты

* Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту.
* Повышение интереса родителей к **здоровому образу жизни**.
* Создание единого воспитательно – образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.
* Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.
* Благоприятная динамика в состоянии **здоровья дошкольников***(снижение числа случаев заболеваний в течении года)*.
* Совершенствование навыков самостоятельности.
* Увеличение словарного запаса, речевой активности детей в различных видах деятельности.
* Получение родителями необходимых знаний по теме.
* Увеличение информированности родителей в вопросе сохранения **здоровья детей**.
* Ресурсное обеспечение **проекта**

В процессе реализации **проекта** используются все виды **здоровье сберегающих технологий**:

**здоровье** сберегающие образовательные **технологии в детском саду**;

**технологии** обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка;

физкультурно-**оздоровительные технологии** в дошкольном образовании.

**Здоровье** сберегающие образовательные **технологии в детском саду – это прежде всего технологии** воспитания культуры **здоровья детей**.

Целью этих **технологий** является формирование осознанного отношения ребёнка к своему **здоровью**, накопление детьми знаний о **здоровье** и умении сохранять его.

Накопление знаний о **здоровом** образе жизни происходит в учебно - образовательном процессе.

На учебный год планируются занятия по следующим темам:

*«Айболит в гостях у детей»(приложение 1)*;

*«Путешествие в страну****Здоровье****»* *(приложение 2)*;

*«Знакомство дошкольников с организмом человека»* познавательный досуг *(приложение 3)*;

*«Полезные и вредные продукты для человека»(приложение 4)*;

*«Правила дорожного движения»* *(приложение 5)*.

*«Защитники Отечества»* спортивно – музыкальное занятие *(приложение 6)*.

**Технологии** обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – **технологии**, обеспечивающие психическое и социальное **здоровье дошкольника**.

Основная задача этих **технологий** обеспечение положительного психологического самочувствия ребёнка, его эмоциональной комфортности в процессе общения со взрослыми и детьми.

Запланированы беседы на следующие темы:

*«На зарядку становись»*;

*«Зимние игры и забавы»*;

*«Правила, помогающие жить дружно»*;

*«Надо, надо умываться…»*;

*«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»*;

*«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»* .

Физкультурно-**оздоровительные технологии** в дошкольном образовании –**технологии**, направленные на укрепление **здоровья** и физическое развитие ребенка: развитие двигательной активности и физических качеств, становление физической культуры, дыхательная гимнастика и закаливание, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о **здоровье**.

Физкультурно - **оздоровительные технологии** применяются в педагогическом процессе ежедневно

Организация двигательного режима.

Организация двигательного режима.

Продолжительность Ответственные

Физическая культура 2 раза в неделю Инструктор

Гимнастика после дневного сна Ежедневно Воспитатели

Прогулки с включением подвижных игр Ежедневно Воспитатели

Музыка 2 раза в неделю Музыкальный руководитель

Пальчиковая гимнастика 3- 4 раза в день Воспитатели

**Оздоровительный** бег Физкультура на улице

1 раз в неделю Инструктор

**Оздоровление фитонцидами**.

В течении дня. Воспитатели

Лечебно- **оздоровительная работа**

Лечебно- **оздоровительная работа**

Продолжительность Ответственные

Гимнастика для глаз В течение дня Воспитатели

Проветривание 2 раза в день Воспитатели

Лечебно- дыхательная гимнастика Утром.

Воспитатели

Гимнастика для осанки Каждый день Воспитатели

Йога в игре Каждый день Воспитатели

Дыхательная и звуковая гимнастика Каждый день Воспитатели

Хождение босиком по *«дорожкам****здоровья****»* Каждый день Воспитатели

13. План реализации **проекта***(представлен в Таблице 2)*.

Одним из важнейших условий обеспечения деятельности ДОУ по **оздоровлению** является организация режима дня, разработанного для каждой возрастной **группы** с учетом направления коррекции.

Таблица 2

Режим дня Мероприятия

1. Утро 1.1 Индивидуальная работа по обучению детей основным движениям.

1.2 Упражнения дыхательной и артикуляционной гимнастики.

1.3 Упражнения с использованием массажных мячиков.

2. Образовательная деятельность 2.1 Игровые упражнения имитационного характера: *«качалочка»*, *«цапля»*, *«морская звезда»*, *«самолет»*, *«каша кипит»* и др.

2.2 Физкультминутки

2.3 Логоритмика

2.4 Артикуляционная гимнастика

2.5 Пальчиковая гимнастика

3. Прогулка 3.1 Индивидуальная работа по развитию основных движений.

3.2 Дыхательная гимнастика.

3.3 Проведение подвижных игр.

3.4 Физкультура на улице.

4. Подготовка к обеду, обед. 4.1 Воспитание культурно – гигиенических навыков

5. Подготовка ко сну 5.1 Полоскание полости рта.

5.2 Воздушные процедуры.

6. Подъем 6.1 Гимнастика пробуждения.

6.2 Дыхательная гимнастика.

6.3 Точечный самомассаж.

6.4 Массаж массажными мячами.

6.5 Хождение по дорожкам **здоровья**.

6.6 Мытье прохладной водой рук по локоть и лица.

6.7 Воздушные процедуры.

7. Игры, самостоятельная деятельность детей 7.1 Игры по развитию мелкой моторики рук: “мозаика”, “кто раньше дойдет до середины”, поделки из пластилина, упражнения с массажным мячом.

7.2 Дидактические игры.

7.3 Беседы: *«Наши верные друзья»*, *«Зарядка и простуда»*, *«Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»* и др.

7.4 Музыкотерапия: прослушивание **детских песен**, сказок.

7.5 Самостоятельная двигательная деятельность с использованием спортивного оборудования и инвентаря из физкультурного уголка.

14. Работа с родителями

В процессе реализации **проекта** с родителями проведен ряд бесед на следующие темы:

*«Значение пальчиковой гимнастики для речевого развития ребенка»*;

*«Полезные и вредные привычки»*.

Были оформлены стенды и папки-передвижки:

*«Со спортом дружить –****здоровым быть****»*;

*«Закаливание»*