Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Солнышко» с. Тюхтет

ПРОЕКТ

**«Здоровый малыш»**

Руководитель проекта: Е.Ю. Шимановская

Куратор проекта: М.В.Дьякова

Ответственные за реализацию проекта:

Е.Ю. Шимановская, О.П. Беликова,

З.Л. Кириенко, А.З. Будникова,

М.В. Никуленок

2020-2022 гг.

**Актуальность**

*«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно» (Н.М. Амосов).*

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Так, за 2019 год воспитанники ДОУ пропустили 1503 дня по болезни, что приходится, примерно 10 дней на ребенка.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать.   
**Тип проекта:** практико–ориентированный.

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | «Здоровый малыш» |
| Основания для разработки | Высокая заболеваемость детей дошкольного возраста |
| Цель проекта | создание системы здоровьесбережения на основе выстраивания алгоритмов деятельности всех субъектов образовательного процесса ДОУ, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка и формирование основ здорового образа жизни |
| Задачи проекта | 1. Скоординировать работу всех участников образовательного процесса (педагогов, медицинского персонала, администрации детского сада, родителей) по снижению заболеваемости воспитанников и формированию основ здорового образа жизни; 2. Оптимизировать систему физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, за счет внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс; 3. Спроектировать модель сотруд­ничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня |
| Участники проекта | воспитанники МБДОУ д/с комбинированного вида «Солнышко», воспитатели, родители, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, психолог, мед.работник |
| Формы работы | * Подвижные и спортивные игры; * Утренняя гимнастика; * Пальчиковая гимнастика; * Динамическая пауза; * Гимнастика для глаз; * Самомассаж; * Дыхательная гимнастика; * Релаксация; * Подвижные и спортивные игры; * Физкультурные досуги; * Спортивные праздники; * Оздоровительные процедуры |
| Сроки и этапы реализации | 1 этап. Организационно-подготовительный.  (февраль 2020 года - сентябрь 2020 года)  2 этап. Практический (сентябрь 2020 года – май 2022 года)  3 этап. Заключительный (июнь - август 2022 года) |
| Назначение проекта | Проект является целеполагающим документом деятельности МБДОУ д/с комбинированного вида «Солнышко» на 2020-2022 г. |
| Ожидаемый конечный результат реализации проекта | 1. Снижение заболеваемости детей; 2. Повышение профессиональной компетентности педагогов: теоретический компонент, практический компонент; мотивационный компонент; 3. Создание комплексной системы работы по здоровьесбережению в МБДОУ д/с комбинированного вида «Солнышко»; 4. Разработка методических рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий; 5. Составление перспективного планирования по здоровьесбережению и обобщение опыта работы по технологии здоровьесбережения; 6. Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей |
| Система организации контроля за исполнением проекта | Контроль в рамках проекта осуществляет заведующий ДОУ, методист, родительский комитет. |

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Сроки** | **Мероприятие** | **Группы** | **Ответственные** |
| 1.Организационно-подготовительный | (февраль 2020 - август 2020 г.) | изучение литературы, интернет -ресурсов |  | Творческая группа проекта |
| мониторинг физического развития детей | Все | Инструктор по физической культуре М.В. Никуленок |
| составление планов работы с детьми, педагогами, родителями по приобщению к ЗОЖ |  | Творческая группа проекта |
| разработка спортивных развлечений, досугов, картотек здоровьесберегающих технологий |  | Инструктор по физической культуре М.В. Никуленок |
| обогащение развивающей среды. Подбор и изготовление нестандартного оборудования | Все | Воспитатели групп |
| 2. Практический | (сентябрь 2020 – май 2022 г.) | Утренняя гимнастика (ежедневно, в зале, в летнее время года на открытом воздухе. Длительность 8-12 мин.) | Все  (на открытом воздухе старшие группы) | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (ежедневно, 10 мин.) | Все | Воспитатели |
| Физкультминутка (ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин.) | Все | Воспитатели |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 15-20 мин) | Все | Воспитатели |
| Оздоровительный бег (ежедневно, в теплый период времени во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин.) | Старшие | Инструктор по физ.культ., воспитатели |
| Самомассаж (ежедневно) | Старшие | Мед.сестра, воспитатели |
| Дыхательная гимнастика (ежедневно,3-5 мин.) | Все | Воспитатели |
| Пальчиковая гимнастика (ежедневно, 5-7 мин.) | Все | Воспитатели |
| Гимнастика для глаз (ежедневно, 3-5 мин.) | Все | Воспитатели |
| Лечение смехом (ежедневно) | Все | воспитатели |
| Звуковая гимнастика (ежедневно, 3-5 мин.) | Все | Учитель-логопед, воспитатели |
| Хождение босиком (ежедневно в спальне до и после дневного сна);  в теплый период времени года хождение босиком на улице | Все | Воспитатели |
| Дневной сон (ежедневно) | Все | Воспитатели |
| Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно, после дневного сна, 5-7 мин.) | Все | Воспитатели |
| Солевое воздействие (ежедневно, после дневного сна, хождение босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры) | Все | Воспитатели, мед.работник |
| Ходьба по влажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно, после дневного сна, 5-7 мин.) | Все | Воспитатели |
| Специальные закаливающие воздействия (полоскание горла водой комнатной температуры, минеральной водой) | Старшие (полоскание горла водой комнатной температуры – все группы) | Мед.работник, воспитатели |
| Гигиенические процедуры (умывание, мытье рук до локтя прохладной водой, ежедневно после дневного сна) | Все | Воспитатели |
| Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений, ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 5 мин.) | Все | Воспитатели |
| Игры, которые лечат (индивидуальная работа по методике А. Галанова. 1 раз в неделю) | Старшие | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Физическая культура (3 раза в неделю, одно на воздухе) | Все | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Физкультурно-спортивные праздники (2 раза в год) | Старшие | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Физкультурный досуг (1 раз в месяц) | Все | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Технология музыкального воздействия (в различных формах физкультурно-оздоровительной работы) | Старшие | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| Психогимнастика (1раза в неделю, 20-30 мин.) | Старшие | Психолог, воспитатели |
| Релаксация (по мере необходимости) | Все | Психолог, воспитатели |
| Технология воздействия цветом (постоянно) | Все | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. Заключительный | (июнь - август 2022 года) | Презентация проекта |  | Руководитель проекта Е.Ю. Шимановская |
| День здоровья в детском саду |  | Инструктор по физической культуре М.В. Никуленок |
| Оформление стенда «Здоровый ребенок» |  | Воспитатели: З.Л. Кириенко, А.З. Будникова |

**Список литературы**

1. Агеева Н.Н., Стеркина Р., Князева О.Л.. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

2.Блинова Г.М. Познавательное развитие детей 4-7 лет. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми).

3.Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – (Вместе с детьми).

4.Ковалева Г.А. Воспитывая маленького гражданина…: Практическое пособие для работников ДОУ. – М.: АРКТИ, 2003 – (Развитие и воспитание дошкольника).

5.Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2005.

6.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005.

7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).