

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад «Огонёк»

ПРОЕКТ

«Использование здоровьесберегающих технологий в младшей группе»

Воспитатель:
Ткачёва С.Г.

2020-2021
Бичура

Проект по укреплению физического и психического здоровья детей младшей группы.

Сроки реализации: долгосрочный

Участники проекта: воспитатель младшей группы, дети, их родители.

Актуальность проекта:

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. В связи с этим одной из приоритетных задач системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья воспитанников дошкольных учреждений.

Условия реализации проекта.

1. Для полноценного физического развития детей ,реализации потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы определенные условия: спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого обеспечивает профилактику нарушений осанки, способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений; повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр; положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

2. Реализация здоровье сберегающих технологий по всем разделам образовательной программы.

3. Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха.

4. Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения.

5. Индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту.

6. Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении.

7. Реализация различных форм систематической работы с родителями.

Ресурсное обеспечение проекта:

- Конспекты оздоровительных мероприятий и спортивных досугов.
- Физкультурный зал, спортивная площадка.
- Методическая литература.

Целью проекта: является 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 здоровьесберегающих технологий.
- Повышение профессионального мастерства воспитателей группы.

Принципы:

- Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания;
- Систематичность и последовательность;
- Индивидуально - дифференцированный подход;

Ожидаемые результаты:

- 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;
- Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (*снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону*) ;
- Совершенствование навыков самостоятельности;
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;

- Создание единого воспитательно –образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями:

- Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- Увеличение информированности родителей в вопросе сохранения здоровья.

Содержание проекта:

Здоровьесберегающие технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Перечень здоровьесберегающих технологий, применяемых в педагогическом процессе:

- здоровьесберегающие 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;

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – это технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье;

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

Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий. Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности детей..

Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- Обыгрывание сюжетных сказок.
- Подвижные игры.
- Оздоровительный бег.
- Гимнастика с предметами и без них.
- Гимнастика пробуждения.
- Ходьба по следам, по пуговичкам, по массажному коврику, по ребристой доске.
- Гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном зале. Продолжительность утренней гимнастики в нашей группе – 10 мин.

Непосредственная образовательная деятельность. Знания о здоровом образе жизни формируются в образовательном процессе. Запланированы занятия на учебный год на темы: *«Строение тела человека», «Путешествие в страну Здоровья», «Айболит в гостях у детей», «Полезные и вредные продукты для человека», «Природа и человек», «Зеленые помощники человека», «Путешествие в страну Неболейка», «Опасные ситуации на улице», «Правила дорожного движения».*

Запланированы беседы на темы: *«Вошебство вежливых слов», «Правила помогающие жить дружно», «Надо, надо умываться...», «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья», «Наши верные друзья», «Зарядка и простуда», «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»* и др.

Музыкотерапия: прослушивание детских песен, сказок.

Артикуляционная гимнастика проводится 2 раза в день в режимных моментах перед приемами пищи.

Физкультурные занятия. Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях.

Форма организации занятий гибка и разнообразна:

фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе. Физкультурные занятия проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале. В нашей группе занятия проводятся -15 мин. Физкультурные занятия

имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

- Традиционные
- Игровые
- Сюжетно-игровые
- Тематические
- Оздоровительные
- Занятия с использованием игровых комплексов
- Занятия – соревнования.

И включают в себя следующие элементы: комплекс упражнений основанный на статических растяжках мышц тела. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются под музыку в форме сюжетно-ролевой игры в виде сказочного путешествия. Сюжет строится так, чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц. Проводится 2 раза в неделю.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса.

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Самомассаж – способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Подвижные и спортивные игры. Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения,

проводятся в непосредственно образовательной деятельности, в конце прогулки.

Психогимнастика - для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений. Упражнения сопровождаются текстом, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Гимнастика пробуждения 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам;

Пальчиковые игры проводятся в режимных моментах, в непосредственно образовательной и совместной деятельности педагога и воспитанников. Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем пальчиковую гимнастику. С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (*в любое удобное время*)

Умения и навыки формируются в режиме дня ежедневно.

I половина дня.

Утро. Индивидуальная работа по обучению детей основным движениям.

Упражнения с использованием массажных мячиков.

Во время проведения утренней гимнастики используются упражнения дыхательной и артикуляционной гимнастики.

Образовательная деятельность

1. «*Веселые минутки*». Физкультминутки проводится в непосредственно образовательной деятельности и под музыкальное сопровождение).

2. Логоритмика.

3. Пальчиковая гимнастика

4. Артикуляционная гимнастика

5. Игровые упражнения имитационного характера: «*качалочка*», «*цапля*», «*морская звезда*», «*самолет*» и др.

Прогулка.

Проведение подвижных игр.

Индивидуальная работа по развитию основных движений.

Дыхательная гимнастика.

Физкультура на улице.

Подготовка к обеду, обед.

Воспитание культурно - гигиенических навыков.

Подготовка ко сну.

Хождение по дорожкам здоровья (*массаж стоп*).

Воздушные процедуры.

II половина дня.

Подъем. Гимнастика пробуждения:

Дыхательная гимнастика.

Точечный самомассаж.

Хождение по дорожкам здоровья. Воздушные процедуры.

Мытье прохладной водой рук по локоть и лица.

Игры, самостоятельная деятельность детей.

Игры по развитию мелкой моторики рук: «мозаика», «кто раньше дойдет до середины», поделки из пластилина.

Дидактические игры: «живая и неживая природа», «что где растет», «Покажи и назови» и др.

Проводятся беседы.

Музыкотерапия: прослушивание детских песен, сказок.

Самостоятельная двигательная деятельность с использованием спортивного оборудования из физкультурного уголка.

Работа с родителями.

В процессе реализации проекта с родителями проведен ряд бесед на следующие темы: *«Роль и значение рационального питания дошкольников», «Значение пальчиковой гимнастики для речевого развития ребенка», «Полезные и вредные привычки».*

Оформлены папки-передвижки: *«К здоровой семье через детский сад», «Со спортом дружить – здоровым быть», «Закаливание в вашей семье».*

Итог проекта: Произошла благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (*снижение числа случаев заболеваний в течении года*). Дети стали проявлять интерес к пальчиковой гимнастике, увеличился словарный запас, возросла речевая активность детей в различных видах деятельности. Родители получили необходимые знания по данной теме, стали более информированными в вопросе сохранения здоровья детей. Повысился интерес детей и родителей к физическим упражнениям и спорту

Литература:

1. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ». Авт. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
2. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения» / авт. -сост. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под ред. Р. А. Ереминой. – 2-е изд. –Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
3. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье»: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 64 с. (*Вместе с детьми.*).
4. Л. А. Парамонова «Развивающие занятия с детьми 4- 5 лет».
5. Л. Л. Тимофеева. Е. Е. Корничева «Планирование образовательной деятельности в ДОО».