

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 10

Инновационный проект

«Организация работы по сохранению и укреплению
психического, социального и физического здоровья детей
посредством здоровьесберегающих технологий в ДОУ
«Здоровым быть здорово!»
на 2024 – 2027 год

Город Донецк
Ростовская область

Паспорт проекта

Полное наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 10
ФИО руководителя	Кастрюлина Елена Борисовна, заведующий
Адрес ОУ	3463330, г.Донецк, микрорайон 2,24
Телефон ОУ	(86367)2-60-85
e-mail	ds10-lazorik@mail.ru
сайт	www.ds10-lazorik.ru
Тема проекта	Организация работы по сохранению и укреплению психического, социального и физического здоровья детей посредством здоровьесберегающих технологий в ДООУ «Здоровому всё здорово»
Основные разработчики	Воспитатели группы «Улыбка» Никитина О.В., Соловьёва М.А., учитель – логопед Поваляева М.И. Заведующий: Кастрюлина Е.Б.
Руководитель проекта	Воспитатель Никитина О.В.
Исполнители	Воспитатели, творческая группа, специалисты ДООУ, дети и родители.
Цель проекта	Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы, направленной на приобщение детей к здоровому образу жизни через организованную модель здоровьесбережения в ДООУ
Сроки реализации проекта	Сентябрь 2024г. - август 2027г.
Система контроля	Текущее управление проектом и контроль его реализации осуществляет администрация ДООУ.

1. Название проекта «Организация работы по сохранению и укреплению психического, социального и физического здоровья детей посредством здоровьесберегающих технологий в ДООУ «Здоровым быть здорово!»

2. Участники проекта:

Воспитанники группы

Специалисты ДООУ

Родители

Творческая группа

Партнеры проекта:

МБУЗ ЦГБ

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения Ростовской области «Центр социальной помощи семье и детям г. Донецка»

МБУДО ДЮСШ №2

Сроки реализации проекта:

сентябрь 2024 – август 2027гг

Характеристика проекта.

1.Обоснование значимости проекта.

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Сухомлинский В.А. писал: «Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии.

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном укрепляют и сохраняют здоровье ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, излишний вес, задержка в развитии координации движений. Из-за неблагоприятной экологической ситуации в городе и постоянных температурных перепадов многие из них переболели до поступления в детский различными вирусными заболеваниями.

Проанализировав данные анкет, полученные в нашем ДООУ, мы пришли к выводу, что, хотя все родители имеют среднее (а некоторые высшее) образование, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к здоровому образу жизни большинства из них невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь.

Это означает, что сотрудникам ДООУ необходимо осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая оказание помощи в приобретении практических навыков и теоретических знаний, а также в распространении положительного семейного опыта в физическом воспитании детей.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

2. Цель и задачи проекта.

Цель проекта - усовершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы, направленной на приобщение детей к здоровому образу через организованную модель здоровьесбережения в ДООУ

Задачи проекта:

1. Изучить современные здоровьесберегающие технологии, и их основное содержание, принципы и направления использования в современном ДООУ.
2. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей в ДООУ и семье
3. Разработать мероприятия для детей дошкольного возраста и их родителей с применением здоровьесберегающих технологий.
4. Разработать картотеку здоровьесберегающих технологий для работы с дошкольниками.
5. Описать модель работы образовательного учреждения по охране здоровья детей в ДООУ.
6. Создать электронные презентации по теме здоровьесбережение.

7. Создать памятки для педагогов ДООУ и родителей дошкольников «Здоровый образ жизни» для повышения педагогической компетенции в вопросе здоровьесбережения
8. Повышать родительскую компетентность по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий (далее ЗСТ) в условиях ДООУ и семьи.

3. Механизмы реализации:

- тематические интегрированные занятия, в том числе и физкультурные;
 - мониторинговые процедуры (анкетирование родителей, тесты для воспитателей);
 - экскурсии;
 - спортивные соревнования;
 - беседы;
 - игры, эстафеты, викторины, конкурсы;
- консультации для родителей

Проект рассчитан на 2024 – 2027 учебные годы.

I этап – Подготовительный (сентябрь 2024 – август 2025)

II этап – Внедренческий (сентябрь 2025 – август 2026)

III этап – Аналитический (сентябрь 2026 – август 2027)

4. План реализации проекта:

1 этап реализации проекта (подготовительный): сентябрь 2024 г. – август 2025 г.

- опрос детей и анкетирование родителей,
- определение содержания педагогической и оздоровительной работы, разработка плана реализации мероприятий,
- подбор и изготовление дидактического материала, нестандартного оборудования, картотеки игр и упражнений, разработка конспектов мероприятий.
- для успешного проведения праздников, досугов совместно с родителями изготовить нестандартное оборудование из бросового материала.
- расширить представление родителей о проводимых в ДООУ физкультурных мероприятиях. Повысить мотивацию к здоровому образу жизни.
- информировать родителей о педагогических приемах развития у детей физических качеств.

2 этап реализации проекта (внедренческий): сентябрь 2025 г – август 2026 г.

Формировать у детей представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня»,

«личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в работе с детьми:

- Ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе или в спортивном зале (в зависимости от погодных условий);
- Физкультурные занятия 2-3 раза в неделю;
- Подвижные и спортивные игры: «Воробушки и автомобили», «Жмурки», «Лиса в курятнике», «Ловишки», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Трамвай», «У медведя во бору», «Цветные автомобили», «Добеги до флажка», «Кто быстрее?», «Самый ловкий», самостоятельная двигательная активность детей;
- Спортивное развлечение «Веселые старты», спортивный праздник «Теремок»; - Физкультминутки на занятиях (в качестве профилактики при утомлении);
- Артикуляционная гимнастика (вырабатывает полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков);
- Бодрящая гимнастика (проводится ежедневно после дневного сна для поднятия настроения и мышечного тонуса);
- Дыхательная гимнастика (способствует правильному развитию дыхания, умению регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов);
- Зрительная гимнастика (для укрепления мышц глаза, развития остроты зрения, восприятия);
- Логоритмика (стихотворная ритмическая речь вырабатывает правильный темп речи, ритм дыхания, развивает речевой слух, речевую и двигательную память); - Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм (для развития мелкой моторики рук, способствующей развитию мозговых центров речи);
- Ритмопластика (развивает чувство ритма, музыкальный слух и вкус, умение правильно и красиво двигаться, укрепляет мышцы и осанку);
- Суставная гимнастика (самомассаж ушей, потирание ладоней);
- Профилактика сохранения правильной осанки и плоскостопия (с помощью традиционного и нетрадиционного спортивного инвентаря);
- Релаксация перед сном (использование спокойной классической музыки, колыбельных песен, звуков природы помогают снять напряжение и успокаивают организм);
- Закаливающие мероприятия: максимальное пребывание детей на свежем воздухе; воздушные и солнечные ванны; хождение босиком по траве, песку и асфальту во время прогулок; ходьба по полу, массажным коврикам, по «дорожкам здоровья» в помещении; обливание ног контрастной водой; проветривание помещений;
- Соблюдение режима дня; режима двигательной активности;
- Правильное сбалансированное питание; витаминизация;

- Соблюдение правил безопасности на улице и в помещении.
- Беседы: «О режиме дома и в детском саду»; «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Я такой. Строение тела человека»; «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чумакая», «Я расту»; К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»; Ю. Тувим «Овощи»; Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни»; В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», загадки об овощах и фруктах, ягодах.
- Заучивание потешек: «Водичка, водичка, умой мое личико...», «От водички, от водицы...», «Знаем, знаем, да-да-да, где ты прячешься, вода...» (используем при умывании), стихотворений: «По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым», «Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, Б, С».
- Рассматривание иллюстраций, сюжетных картинок о: здоровье, гигиене, витаминах, строении тела человека и т.п. Просмотр мультфильма «Мойдодыр».
- Сюжетно-ролевые и дидактические игры, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Поликлиника», «Больница», «Магазин продуктов», «Сделаем куклам красивые прически»; «Оденем куклу на прогулку», «Купание куклы», «Вредно – полезно», «Узнай на ощупь», «Узнай по вкусу», «Умею – не умею».
- Художественное творчество: аппликация «Фрукты на тарелке», лепка из пластилина «Овощи в корзинке», рисование «Натюрморт».

3 этап реализации проекта (аналитический): сентябрь 2026 г. – август 2027г.

1. Работа с педагогами

- Проведение практического семинара по использованию и внедрению здоровьесберегающих технологий.
- Анализ результатов реализации проекта и перспективы развития детского сада.
- Создание банка методических материалов по здоровьесбережению.
- Оформление и передача педагогического опыта через методические объединения, семинары-практикумы, размещение на сайте учреждения.

2. Работа с детьми

- Использование индивидуального подхода в образовательной деятельности.
- Повышение уровня знаний по здоровьесбережению детей.
- Развитие у детей инициативы, сообразительности, самостоятельности в образовательной деятельности.

3. Работа с родителями

- Мастер-классы для родителей по здоровьесбережению детей.
- Представление семейного опыта участия в проекте детского сада (*представление детьми совместных проектов с родителями*).

- Повышать информированность и заинтересованность родителей, как потребителей образовательных услуг.
- оформление для родителей презентаций «Укрепление здоровья детей».

5. Нормативно-правовое обеспечение проекта:

Исходные теоретические положения:

- *ФГОС ДО (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва)
- *ст. 51, "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения"
- * «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 года № 000
- *Проект закона Российской Федерации «Об образовании»;
- *Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования - 2;
- *СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) 2.9.;
- *Конвенция по Правам ребёнка.
- * Приказ Минздрава и медицинской промышленности РФ «Об утверждении инструкции по проведению проф. осмотров детей дошкольного и школьного возрастов на основе медико-экономических нормативов « от 14.03.1995г № 60

6. Возможные риски, препятствующие реализации проекта и способы их снижения.

Возможным риском является недостаточное финансирование для реализации комплекса мероприятий, что повлечет нарушение целостности здоровьесберегающей деятельности.

Несогласованные действия МБДОУ и родителей воспитанников в сохранении и укреплении здоровья детей, воспитании потребности в здоровом образе жизни могут ослабить эффективность мероприятий здоровьесберегающей деятельности.

При учете данных рисков и соответствующей их коррекции реализация проекта возможна практически в каждом образовательном учреждении и непременно будет вести к появлению устойчивого эффекта в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Реализация данного проекта в массовых масштабах позволит повысить здоровье нации в целом.

7. Средства контроля и обеспечения достоверности результатов:

- повышение уровня психолого-педагогической и технологической культуры педагога;

- увеличение доли педагогов ДООУ, освоивших и использующих наиболее эффективные современные технологии в рамках системы по усовершенствованию системы физкультурно- оздоровительной работы;
- создание информационно-методических материалов по приобщению детей и родителей по сохранению здоровья .

Учет качественных и количественных показателей деятельности в рамках реализации проекта; комплексная оценка эффективности муниципального проекта; экспертные заключения, степень достижения запланированных результатов, годовые отчеты о ходе реализации проекта.

8. Ожидаемые результаты инновационного проекта.

- сохранение и укрепление здоровья детей посредством ЗСТ в условиях ДООУ и семьи;
- становление устойчивого интереса к правилам здорового и безопасного поведения, развитие субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;
- повышение родительской компетентности по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников посредством ЗСТ в условиях ДООУ и семьи;
- рост престижа дошкольного образовательного учреждения;
- ребенок переживает состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует спортивным поражениям и сорадуется спортивным победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.

9.Инновационный продукт.

1. Физкультурно-оздоровительные программы, направленные на повышение двигательной активности детей, формирование их интереса к занятиям физкультурой и спортом и осознанного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

2.Усовершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы, направленной на укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

10. Предложения по распространению и внедрению результатов:

- Трансляция инновационного опыта в сети интернет
- Распространение опыта через печатные издания и СМИ.
- Различные формы повышения профессиональной компетенции педагогов города через вебинары, семинары, мастер-классы, конференции.

Оздоровительный режим

Оздоровительные мероприятия	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 – 8 мин.	Ежедневно 8 – 12 мин.
Воздушно-температурный режим: - в группе, приёмной (ясли) - в группе, приёмной (дошк.) - в спальне - в туалете (дошк.) Залы (муз-й, физк-й)	Ежедневно 22° С 19° С 22° С 19° С	Ежедневно 21° С 19° С 19° С
Сквозное проветривание (за 30 мин. до прихода детей)	4 раза в день, в течение 10 – 20 мин., t не более чем на 2-4 ° С	4 раза в день, в течение 10 – 20 мин., t не более чем на 2-4° С
Одежда детей в группе	Облегчённая, 2 слоя	Облегчённая, 2 слоя
Разминки, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения детей, 5 – 10 мин.	Ежедневно по мере пробуждения детей, 5 – 10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день	Ежедневно, не менее 2 раз в день, 15 – 20 мин.
Физкультурные прогулки, походы		1 раз в месяц, 60 – 120 мин.
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2 – 5 мин.	

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы оздоровительной работы	Особенности организации	Длительность		
		Средняя	Старшая	Подготовительная
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия				
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе, в зале или на открытом воздухе	7 - 8мин.	10 мин.	12 мин.
Физкульт-минутки, двигательнo-оздоровительные моменты	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД	2-3 мин.	3-5 мин.	5 мин.
Физические упражнения после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей	5 мин.	7-10 мин.	не более 10 мин.
Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5 мин.	7-10 мин.	не более 10 мин.
Дыхательные упражнения	Ежедневно по мере необходимости	2-3 мин.	3-5 мин.	5 мин.

Психогимнастика	Ежедневно по мере необходимости, утомляемости детей	3 мин.	4 -5мин.	5 мин.
Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж	Ежедневно в группе, в зале или на открытом воздухе: хождение по массажным дорожкам, коврикам; самомассаж	3 мин.	4-5 мин.	5 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во вторую половину дня	7-10 мин.	12 -15 мин.	15 мин.
2. НОД				
Физическая культура	Три раза в неделю с учётом состояния здоровья детей; проводится в первой и 2-й половине дня (одно на воздухе)	20 мин.	25 мин.	25-30 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, с учётом уровня двигательной активности детей	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
3. Самостоятельная деятельность детей				

Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
4. Физкультурно-массовые мероприятия					
Физкультурные прогулки – походы (в парк, на стадион)	2 раза в год	30-50 мин.	1,5-2 часа	2,5 часа	
Неделя здоровья	Два раза в год				
Физкультурный досуг	Один раз в месяц в физкультурном зале или на воздухе	30-45 мин.	50 мин.	60 мин.	
Физкультурно-спортивные праздники в зале и на открытом воздухе	1 раза в квартал	До 45мин.	45-60 мин.	60-90 мин.	
Спартакиады вне ДОУ	Один раз в год	-			не более 120 мин.
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи					
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья				