

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад присмотра и оздоровления №24 «Буратино»

УТВЕРЖДЕНО

на педсовете

от «28» 08 2020г.

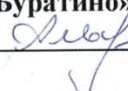
протокол № 1

Заведующий МБДОУ

«Детский сад присмотра и

оздоровления № 24

«Буратино»

 Алькинская А. Г.



Проект «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Авторы:

1. Петрова Г.Т. - старший воспитатель,
2. Тимофеева М. В. – инструктор по физической культуре,
3. Каюмова Г. И. – музыкальный руководитель

г. Набережные Челны, 2020 г.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Наименование:

«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

Проект ориентирован на использование при работе ДОУ по примерной общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы и др. (МОЗАИКА-СИНТЕЗ, М., 2016г.), соответствует федеральным государственным требованиям к структуре основной общеразвивающей программы дошкольного образования; проект также может быть реализован педагогическими коллективами.

Вид проекта:

- целевой практико-ориентированный.

Тип:

- детско-взрослый;
- ребенок - субъект проектирования;
- открытый - в ДОУ и за его пределами.

Продолжительность: долгосрочный.

Срок реализации: учебный год (с сентября по май).

Участники проекта: дети дошкольного возраста (3-7 лет); педагоги: воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, музыкальный руководитель, медицинский персонал, родители воспитанников.

Ожидаемый результат:

- положительная динамика состояния здоровья детей (уменьшение заболеваемости, снижение рецидивов аллергических заболеваний);
- увеличение числа воспитанников со сформированной потребностью быть здоровым и вести ЗОЖ, высоким уровнем знаний о здоровье и умении его оберегать;
- формирование у дошкольников двигательных умений и навыков физического развития, физических качеств и потребности в ежедневной двигательной активности;
- формирование и совершенствование функций органов и систем;
- развитие способности к преодолению физических нагрузок, психологических барьеров, повышение уровня физической и умственной работоспособности воспитанников;
- улучшение качества жизни детей с аллергическими заболеваниями;
- увеличение доли родителей, удовлетворенных уровнем оздоровления детей в ДОУ.

Актуальность темы проекта:

Здоровье детей – одна из главных ценностей семьи и государства. По определению Г. Сигериста, «здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде». Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств,

инициативности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности – одна из основных задач, которую ставит перед нами, педагогами, ФГОС ДО. К сожалению, в последнее десятилетие количество детей с проблемами соматического и психического характера постоянно увеличивается.

Это вызвано рядом факторов:

- хронический психогенный стресс у родителей, закрепленный генетически;
- ухудшение экологической обстановки (некачественная вода, химические добавки в продуктах питания);
- значительное ограничение двигательной активности (длительное пребывание перед телевизором, компьютерные игры);
- высокий процент курящего населения;
- факторы анамнеза;
- неблагоприятные социальные факторы.

Дети с аллергическими заболеваниями – неоднородная группа, основной характеристикой которой являются проявления симптомов аллергических заболеваний различного генеза (бронхиальная астма, аллергический бронхит, аллергический ринит, атопический дерматит и др.). Данные проявления характеризуются нарушениями дыхания, экссудативными высыпаниями на коже, зудом и раздражением, что приводит к постоянному дискомфорту в физическом состоянии и самочувствии ребенка.

Аллергические заболевания, как и другие хронические заболевания, влияют на развитие личности ребенка. Исследователи указывают, что для больных детей характерны отличия от здоровых детей на поведенческом, эмоциональном и личностном уровне. (Г.А.Арина, Е.В.Иванова, Д.Н.Исаев, Б.Д.Карвасарский, В.В.Николаева, В.Ф.Простомолотов, А.Ш.Тхостов и др.). Как ограничения в развитии ребёнка выделяют нарушение физической и эмоциональной сферы, а также нарушение адаптации больного ребёнка к условиям социальной среды.

В целом при психосоматической оценке детей с аллергическими заболеваниями выявляется высокая степень тревожности и углубление интроверсивности. Дети, страдающие аллергическими заболеваниями, имеют ограничения в повседневной активности (социальной, физической). У них наблюдаются нарушения сна, эмоциональные проблемы (тревога, раздражительность, фрустрированность), проблемы, связанные с необходимостью избегать воздействия триггеров обострений (жаркий или холодный воздух, контакт с различными химическими веществами и др.).

Для детей с аллергическими заболеваниями характерна эмоциональная неустойчивость, что может выражаться в чрезвычайной нервности, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Таким детям присущи излишняя эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности, что приводит к повышению конфликтности со сверстниками.

Большинство детей с аллергическими заболеваниями, наряду с основным диагнозом, имеют в анамнезе хронические заболевания, соматическую ослабленность, неврозы, нарушения характера, то есть находятся на границе здоровья и болезни. Воспитанники отличаются нервной истощаемостью, чрезмерной утомляемостью, замкнутостью, вспыльчивостью, гиперактивностью. Эти особенности приводят к трудностям в общении и в обучении детей.

По мнению физиологов, дошкольный возраст относится к критическим периодам развития ребенка в связи с нарастанием силы и подвижности нервных процессов. На фоне формирования ВИД у детей происходит эмоциональное перенапряжение, поэтому педагоги сталкиваются с такими проявлениями поведения детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, плаксивость. Дети грызут ногти, крутят волосы, плохо засыпают, много и бесцельно двигаются. Эти особенности воспитанников с аллергическими заболеваниями существенно снижают продуктивность образовательной детской деятельности педагогов. Поэтому актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в детском саду прisma и оздоровления для детей с аллергическими заболеваниями обусловлена необходимостью повышения эффективности воспитательно-образовательной работы с детьми. Внедрение здоровьесберегающих технологий в ДОО способствует не только сохранению и укреплению здоровья детей с проблемами в развитии, но и улучшению адаптивных и компенсаторных возможностей детского организма.

Методические рекомендации

Задачи воспитательно-образовательной работы с внедрением здоровьесберегающих технологий:

1. Повышение умственной и физической работоспособности.
2. Охрана нервной системы, снятие психического и нервного напряжения.
3. Формирование умения регулировать мышечный тонус, освобождение от мышечных зажимов.
4. Стимулирование речевых зон коры головного мозга.
5. Формирование орального праксиса.
6. Совершенствование общей и мелкой моторики.
7. Повышение резервов дыхательной системы.
8. Профилактика нарушений зрения.
9. Создание благоприятного эмоционального фона.

Основные принципы использования здоровьесберегающих технологий в детском саду:

- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастом детей);
- систематичности (реализация оздоровительных мероприятий постоянно);
- оптимальности (разумно сбалансированная психофизическая нагрузка);
- последовательности (последовательное усложнение и увеличение нагрузки);
- комплексного воздействия на все анализаторы;
- совместного педагогического воздействия (воспитателей, узких специалистов, медицинских работников и родителей).

Организация воспитательно-образовательной работы с использованием здоровьесберегающих технологий:

- ознакомление педагогов ДОО и родителей с комплексом оздоровительных мероприятий;
- накопление практического материала;
- составление годового плана работы;
- организация образовательной детской деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий;
- работа с родителями (круглый стол, родительский клуб, консультации, беседы,

практикумы);

- внесение изменений и дополнений в развивающую среду ДОУ;
- выступление с анализом проделанной работы на итоговом педсовете ДОУ;
- выступление с анализом достижений детей на психолого-медико-педагогическом консилиуме ДОУ.

Описание здоровьесберегающих технологий

Артикуляционная гимнастика – комплекс специально подобранных упражнений для подвижности речевых органов с целью тренировки их мышц. Выполнение артикуляционной гимнастики развивает силу и координацию, переключаемость артикуляционных движений, что способствует не только формированию звукопроизношения, но и улучшению общего звучания речи, ее темпа, ритма, разборчивости.

Биоэнергопластика – синхронные ритмичные движения артикуляционного аппарата и кисти руки. Совместные движения руки и артикуляционного аппарата помогают активизировать распределение биоэнергии в организме. Это оказывает благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей (А. В. Ястребова, О. И. Лазаренко). Отмечаются положительные изменения в виде улучшения работоспособности, внимания, памяти, мышления, речи.

Гимнастика для глаз – комплекс упражнений, направленный на тренировку глазных мышц и сохранение зрения детей. Включение упражнений из комплекса гимнастики для глаз в непосредственную образовательную деятельность способствует снятию зрительного напряжения и профилактике нарушений зрения детей.

Дыхательная гимнастика – от правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания. Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех центров, а также профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы (обструктивный бронхит, астматический бронхит, бронхиальная астма).

Игры на координацию речи с движением – игровая деятельность, направленная на развитие общей моторики детей. Двигательная активность улучшает работоспособность, эмоциональное состояние детей, активизирует внимание, память, мышление. Движения способствуют развитию физиологических систем растущего организма.

Кинезиологическая гимнастика – упражнения для развития межполушарного взаимодействия, направленные на то, чтобы развить связи между правым и левым полушарием и добиться гармоничного развития их у ребенка, позволяют улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Музыкотерапия – воздействие музыки на организм человека с терапевтическими целями. В дошкольном возрасте восприятие отдельных музыкальных произведений и звуков природы способствует достижению седативного или возбуждающего эффекта в зависимости от цели педагога. Можно использовать следующие приемы музыкальной терапии:

- прослушивание музыкальных произведений;
- ритмичные движения под музыку;

- сочетание музыки с работой по развитию ручного праксиса;
- пропевание чистоговорок под музыку.

Пальчиковая гимнастика – комплекс упражнений, способствующий формированию произвольных, координированных движений пальцев рук. Уровень развития речи у детей находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук (М.М.Кольцова). Ежедневная систематическая пальчиковая гимнастика способствует улучшению работы речевых центров коры головного мозга.

Пескотерапия – работа детей с песком, стабилизирующая эмоциональное состояние детей. Этот вид терапии развивает тонкую моторику, стимулирует тактильные ощущения, нормализует мышечный тонус. Песок и теплая вода обладают релаксирующим действием. Вместо песка можно использовать другие сыпучие материалы: морскую гальку, семена арбуза, фасоль, горох, крупы, макаронные изделия.

Психогимнастика – комплекс специально подобранных этюдов, направленных на развитие и коррекцию эмоционально-личностной сферы ребенка. Вызывание у ребенка здоровьесоздающих эмоций (интереса, радости, спокойствия, сочувствия, удивления) улучшает психическое здоровье детей. Психогимнастика способствует преодолению страха, тревожности, агрессивности, дети учатся сопереживать. В непосредственной образовательной деятельности педагога психогимнастика помогает при установлении продуктивного контакта с гиперактивными детьми.

Самомассаж кистей и пальцев рук – активное механическое воздействие на нервные окончания с помощью различных приспособлений: массажных шариков, шестигранных карандашей, сосновых и ольховых шишек, грецких орехов, щеток массажных, прищепок, бигуди, иппликатора Кузнецова. Кинестетические импульсы, идущие от пальцев рук, изменяют функциональное состояние коры головного мозга, усиливают ее регулирующую и координирующую функции.

Сопряженная гимнастика – комплекс упражнений, сочетающий пальчиковую и артикуляционную гимнастику (театр пальчиков и языка). Динамичное выполнение упражнений для рук, ног; пальцев, языка, губ способствует синхронной работе полушарий головного мозга, развитию способностей детей.

Точечный массаж и самомассаж (су-джок-терапия, аурикулотерапия) – механическое воздействие на рефлексогенные зоны организма с целью поддержания здоровья человека. Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний:

- су-джок-терапия – это массажное воздействие на биологически активные точки кисти и стопы;

- аурикулотерапия – это массажное воздействие на биологически активные точки ушной раковины. Кисть руки, стопа и ушная раковина - мощные рефлексогенные зоны, состоящие в контакте со многими внутренними органами и системами организма. Методы су-джок и аурикулярного массажа безопасны, эффективны, просты в применении, доступны для детей. Сеансы точечного массажа помогают развиваться всем системам организма, усиливают концентрацию внимания, улучшают интеллектуальные возможности, поддерживают организм в здоровом состоянии.

Арттерапия – способствует снятию нервно-психического напряжения, и приносит ребенку эстетическую радость, положительную энергетику, благоприятно влияющую на здоровье,

самочувствие и формирование личностных качеств:

- изотерапия (тематическое рисование, ослабление эмоционального возбуждения);

- танцетерапия - лечение танцами.

Смехотерапия – обыгрывание потешек, чтение юмористических стихов, проведение минуток смеха, игры в смешные слова.

Сказкотерапия – способствует снятию некоторой «зажатости», тревожности, скованности, кроме того, развивает речь ребенка.

Цветотерапия – терапевтическое воздействие цвета на организм человека. Энергия цвета оказывает положительное действие на психику ребенка, может создавать определенный эмоциональный фон, обладает стимулирующим, активизирующим, расслабляющим, успокаивающим эффектом. Педагог может использовать следующие приемы:

- создание фона освещения и фона зрительного восприятия;
- применение сигналов нужного цвета;
- проведение занятия из цикла «Разноцветные сказки» Н. В. Нищевой;
- использование элементов изотерапии;
- игры с воздушными шариками и мыльными пузырями.

Хатха-йога – это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения. Часть элементов этой системы вполне доступна для детей-дошкольников. Практика показывает, что они с удовольствием выполняют статические позы Хатхи-йоги и упражнения на релаксацию. Необычность и образность этих поз (асан) вызывают у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь. Хорошим стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность.

Начинать работу лучше с детьми пяти лет, поскольку они уже сознательно относятся к выполнению упражнений, легко координируют дыхание с вхождением в позу, могут сконцентрироваться на выполнении и удержать положение в течение 10-15 сек.

Наряду с йоговской гимнастикой возможным является и использование в работе с детьми такого лечебного метода, как релаксация.

Релаксация – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц. Расслабляющие упражнения (релаксация) — коррекционный прием, направленный на снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей. Умение расслабляться и регулировать мышечный тонус помогает детям с неврозами, высокой тревожностью.

Оздоровительная работа в детском саду может проводиться с использованием физиотерапевтических средств и методов:

- гипокситерапия (лампа Чижевского) – способствует повышению адаптационных способностей организма.

Оздоровительная работа в ДОУ дает хорошие результаты при осуществлении её всем коллективом сотрудников, когда весь персонал призван настойчиво добиваться решения задач по охране и укреплению здоровья детей.

Очень важно в режиме дня уделять особое внимание проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с

временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);

Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, педагогам необходимо менять последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Кроме подвижных игр, для оздоровления детей можно широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений: бег, ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля, упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;
- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

С целью повышения качества организации и проведения физкультурных занятий, а так же повышения интереса детей к физической культуре и двигательной активности, используются разнообразные формы занятий, в том числе и авторские разработки:

- сюжетные,
- интегрированные физкультурно-речевые,
- построенные на эстафетах и играх,
- с элементами ритмики.

В структуру занятия тесно вплетены различные виды оздоровительных мероприятий. Наряду с двигательными упражнениями и танцевально-ритмическими этюдами ребенок выполняет упражнения для профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

Важнейшим условием результативности обучения является преемственная связь физкультурных занятий. Каждое последующее занятие строится на основе полученных ранее умений и примерно на 1/3 сложнее предыдущего.

Спортивные мероприятия в ДООУ проводятся не только в форме занятий. Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения. Праздники помогают создать положительный эмоциональный настрой, способствуют созданию оптимального двигательного режима, повышению работоспособности и спортивной закалки детей. Во время праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, играх-эстафетах, танцах, аттракционах, музыкально-ритмичных упражнениях.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся физкультминутки.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические или другие движения.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько

качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной "встроенностью" в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей!

Структура проекта

Виды здоровьесберегающих технологий	Задачи	Формы реализации
1. Медико-профилактические технологии. Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.	Задачи этой деятельности: - организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; - организация и контроль за диетическим питанием детей, физическим развитием, закаливанием; - организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами (если у ребенка нет аллергии на данные травы), щадящий режим в период адаптации и др.); - организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов; - организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.	Профилактические мероприятия: В детском саду проводятся такие профилактические мероприятия: 1 Для повышения иммунитета: элеутерококк. 2 Витаминные препараты: ревит, витамин С - индивидуально для каждого ребенка. 3 Орошение зева солевым раствором, календулой 2 – 3 раза в день. 4 Используется люстра Чижевского. 5 Для профилактики гриппа: оксолиновая мазь. 7 Для профилактики увеличения щитовидной железы: йодомарин, калиййодид - индивидуально для каждого ребенка. 8 Для профилактики нарушения зрения – гимнастика для глаз. В группах создана атмосфера, которая благоприятна для детей с аллергическими заболеваниями: - частое проветривание, - влажная уборка. Медперсоналом проводятся такие оздоровительные мероприятия: I. Массаж общий, точечный. Все дети получают 2 раза в год, а дети с диагнозом «бронхиальная астма» 3 раза в год – массаж общеукрепляющий на

		грудную клетку. II. Применяется пикфлоуметр (для слежения за функцией внешнего дыхания для детей с бронхиальной астмой). III. Наружная дерматотерапия. IV. Энтеросорбенты (активированный уголь). V. Применяется также аппарат небулайзер для оказания помощи в период приступа бронхиальной астмы, который позволяет снять приступ в течение 10-15 мин. без применения инъекционных методов. Все профилактические прививки делаются с разрешения родителей и с соответствующей подготовкой. Во время проведения занятий и режимных моментов учитываются особенности здоровья детей, осуществляется индивидуальный подход в соответствии с установленными диагнозами.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.	Задачи этой деятельности: - развитие физических качеств; - контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, - формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата; - воспитание привычки повседневной физической активности; - оздоровление средствами закаливания.	Физкультурно-оздоровительная работа: Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, Дни Здоровья, физкультурные досуги и праздники, подвижные игры, двигательные паузы, физкультминутки, гимнастика после сна, ЛФК, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, кинезиологические упражнения, самомассаж. Закаливание: Воздух 1. Прием детей на свежем

	.	воздухе согласно климатическим условиям. 2. Одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт. 3. Прогулки 2-3 раза в день. 4. Сквозное проветривание в отсутствие детей. 5. Оздоровительный сон с доступом свежего воздуха. 6. Воздушные ванны до и после сна. 7. Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в облегченной одежде при открытой форточке, а также на свежем воздухе. 8. Гимнастика после сна. 9. Массаж стоп – хождение босиком по специальным дорожкам. 10. Самомассаж по системе древне-китайской медицины. 11. Дозированное хождение по «Тропе Здоровья» в летнее время года. Вода 1. Умывание и другие гигиенические процедуры. 2. Мытье рук до локтя прохладной водой. Солнце 1.Световоздушные ванны. 2. Солнечные ванны. 3. Отдых в тени.
3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.	Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое	В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления. Биоэнергопластика, игры на координацию речи и движения, психогимнастика, сопряженная гимнастика, гимнастика маленьких йогов, пескотерапия,

	благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.	арттерапия (музыка-, танце-, изо-терапия), смехотерапия, сказкотерапия, цветотерапия, релаксация, пальчиковая гимнастика.
4. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.	Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего, сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.	Тренинги по профилактике эмоционального выгорания, практикумы, консультации, занятия в секции ритмической гимнастики 1 раз в неделю, занятия по релаксации 1 раз в неделю, участие в массовых соревнованиях и первенствах среди общеобразовательных учреждений города.
5. Технологии валеологического просвещения родителей.	Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.	Пропедевтическая работа: Анкетирование родителей «Оценка знаний и умений родителей по укреплению здоровья ребенка в семье». Собеседование. Наблюдение. Тестирование. Обобщение результатов исследования. Просветительская работа: Наглядная агитация (стенды, санбюллетени, памятки, папки-передвижки с практическим материалом). Встречи со специалистами (врачом, старшей медсестрой, инструктором по физкультуре, психологом, музыкальным руководителем). «Круглый стол» по организации оздоровительной и воспитательно-образовательной работы в

		ДОУ. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков («Астма-школа», «Родительский всеобуч», клуб «Здоровая семья – здоровый ребенок»). Показ открытых познавательных, физкультурных, музыкальных занятий, развлечений. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей). Интегративная работа: Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, заседания). Совместные мероприятия (вечера семейного отдыха, спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, концерты, экскурсии в лесопарк).
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.	Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.	ООД: проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

**Планирование совместной работы воспитателя, узких специалистов, медицинских работников
по овладению детьми навыков самооздоровления**

Название здоровьесберегающих технологий	Кто проводит	Место в режиме дня	Видовая спецификация по эффекту
Артикуляционная гимнастика	воспитатели	ООД, режимные моменты	Формирование орального праксиса
Биоэнергопластика	воспитатели	ООД, режимные моменты	Развитие орального праксиса, стимулирование речевых зон коры головного мозга
Сопряженная гимнастика	воспитатели	ООД	Развитие орального праксиса, стимулирование речевых зон коры головного мозга
Дыхательная гимнастика	Инструктор по ФК, воспитатели	ООД, гимнастика после сна, кружковая работа	Формирование физиологического и речевого дыхания, повышение резервов дыхательной системы
Пальчиковая гимнастика	Воспитатели	ООД, режимные моменты, гимнастика после сна	Стимуляция речевых зон коры головного мозга
Гимнастика для глаз	Воспитатели	ООД, режимные моменты	Тренировка глазных мышц
Игры на координацию речи с движением	музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели	ООД, режимные моменты, праздники	Повышение работоспособности, создание положительного эмоционального фона
Психогимнастика	Инструктор по физкультуре, педагог-психолог	ООД, гимнастика после сна, режимные моменты	Снятие неблагоприятных эмоциональных факторов
Релаксация	Инструктор по физкультуре, педагог-психолог	ООД, гимнастика до сна, кружковая работа	Снятие нервного и мышечного напряжения
Арт-терапия	Воспитатели, руководители кружков	Режимные моменты, кружковая работа	Повышение умственной работоспособности, охрана нервной системы
Пескотерапия	Педагог-психолог	Режимные моменты	Повышение умственной работоспособности, охрана нервной системы
Цветотерапия	Педагог-психолог	ООД, режимные моменты	Создание благоприятного эмоционального фона, повышение работоспособности
Музыкотерапия	Музыкальный руководитель, воспитатели, педагог-психолог	ООД, режимные моменты, праздники	Снятие нервного и мышечного напряжения

Кинезиологическая гимнастика	Инструктор по физкультуре, педагог-психолог	ООД, режимные моменты	Развитие гармоничного взаимодействия между полушариями головного мозга
Смехотерапия	Педагог-психолог, воспитатели	Режимные моменты	Создание благоприятного эмоционального фона, повышение работоспособности
Сказкотерапия	Педагог-психолог, воспитатели	Режимные моменты	Создание благоприятного эмоционального фона, повышение работоспособности
Точечный массаж (су-джок-терапия, аурикулотерапия)	Инструктор по ЛФК, по физкультуре, педагог-психолог	Занятия по ЛФК, кружковая работа	Стимулирование рефлексогенных зон организма, охрана здоровья детей
Самомассаж кистей и пальцев рук	Инструктор по ЛФК, по физкультуре, педагог-психолог	Утренняя гимнастика, гимнастика после сна	Стимулирование речевых зон коры головного мозга
Элементы хатха-йоги	Руководитель кружка	Кружковая работа	Развитие гибкости, умения сосредотачиваться

**Примерное годовое планирование воспитательно-образовательной работы
с использованием здоровьесберегающих технологий**

Сроки	Мероприятия	Работа с родителями
1-й период (сентябрь, октябрь, ноябрь)	1. Мягкий адаптационный период, организация щадящего режима в ДОУ и дома. 2. Пальчиковая гимнастика. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Артикуляционная гимнастика. 5. Подвижные игры. 6. Пескотерапия. 7. Релаксация. 8. Музыкотерапия. 9. Гимнастика для глаз. 10. Кинезиологическая гимнастика. 11. Смехотерапия.	1. Анкетирование «Оценка знаний и умений родителей по укреплению здоровья ребенка в семье». 2. Беседа: «Развиваем пальчики – стимулируем речь». 3. Практикум для родителей «Зачем нужна дыхательная гимнастика, как её делать». 4. Папка-передвижка «Подвижные игры для детей с родителями».

2-й период (декабрь, январь, февраль)	1. Артикуляционная гимнастика. 2. Дыхательная гимнастика. 3. Гимнастика для глаз. 4. Биоэнергопластика. 5. Самомассаж кистей и пальцев рук. 6. Психогимнастика. 7. Цветотерапия. 8. Подвижные игры. 9.. Релаксация. 10. Музыкотерапия. 11. Сказкотерапия. 12. Кинезиологическая гимнастика. 13. Оздоровительный кружок «Крепыш» с элементами йоги.	1. Консультация «Кризис семи лет». 2. Беседа «Влияние цвета и запаха на здоровье детей». 3. Практикум «Приемы самомассажа». 4. Папка-передвижка «Офтальмологический тренинг» 5. Тренинг комфортного общения «Мой ребенок и я».
3-й период (март, апрель, май)	2. Пальчиковая гимнастика. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Артикуляционная гимнастика. 5. Подвижные игры. 6. Пескотерапия. 7. Релаксация. 8. Музыкотерапия. 9. Гимнастика для глаз. 11. Кинезиологическая гимнастика. 12. Сопряженная гимнастика. 13. Оздоровительный кружок «Крепыш» с элементами йоги	1. Папка-передвижка «Почему дети любят сладкое?» 2. Консультации «Один на улице, или безопасная прогулка», «Игрушка Вашего малыша». 3. Папка-передвижка «Правила безопасного общения с компьютером». 4. Практикум «Практические рекомендации родителям будущих первоклассников».

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Праздники - развлечения

Месяц	Утренники	Развлечения
сентябрь	1. День Знаний: «Путешествие в страну знаний»	1. «Мы теперь совсем большие» осеннее развлечение. м/п 2. Оздоровительный досуг: «В гостях у матрешки» - младший, средний возраст.
октябрь	1. Осенние встречи: «В гостях у Осени»	1. Музыкально-литературный час «Мелодии и краски осени» 2. Спортивный досуг: «Эти забавные животные» - младший, средний возраст.
ноябрь	1. День Матери. “Лучшая в мире мама” м/р 6/2014 2. “Я и мама” м/п 6\2015 2. День народного единства “Едино государство, когда един народ” м/р 6/2015	1. Досуг «Фея музыки в гостях у ребят» м/п 5\2013 2. Эколого-оздоровительный досуг: «В гостях у дядюшки Ау» - старший возраст.
декабрь	1. Праздник «Скоро Новый год!».	1. Музыкально-литературный час: «Здравствуй, Зимуська-зима!». 2. Оздоровительный досуг «Путешествие на остров здоровья»
Январь		1. Музыкальное развлечение «Рождественские посиделки» 2. Оздоровительный досуг «К нам пришла зима»
февраль	1. День Защитников Отечества 2. Международный день родного языка.	1. Музыкальный досуг: «Чудо – дерево». м/п 2/2015 2. Физкультурное развлечение «И в мороз и в стужу с физкультурой дружим» - старший возраст.
март	1. Праздник «Спасибо скажем маме». 2. Навруз.	1. Развлечение «Зиму провожаем, масленицу встречаем». 2. Физкультурный досуг «Мой веселый звонкий мяч» - младший, средний возраст.
апрель	1. Тематический праздник: «Праздник весны красны». 2. Хоровод народных игр. 2. Карга боткасы.	1. Музыкальное развлечение: «Загадочная история». м/п 2/2015 2 Физкультурный досуг «Правила дорожные детям знать положено» (для детей старших групп) ПДД
май	1. Праздник «Памяти павших будьте достойны!». 2. Выпуск в школу.	1.Развлечение досуг: «Карнавал животных». м/п 2/2015. 2. Оздоровительный досуг: «Солнышко встречаем» - младший, средний возраст.

**Праздники
«День здоровья»**

№ п/п	Тема праздника	Ответственные	Срок проведения
1.	«Здравствуй, Детский сад!»	инструктор по ФК, муз.руковод. воспит. по обуч. тат.яз Никифрова Е. М.	сентябрь
2.	«Овощи и фрукты – полезные продукты»	инструктор по ФК, муз.руковод. воспит. по обуч. тат.яз Васенкова С. П.	октябрь
3.	«Я в беду не попаду» (ОБЖ)	инструктор по ФК, муз.руковод. воспит. по обуч. тат.яз Березина А. К.	ноябрь
4.	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны!»	инструктор по ФК, муз.руковод. воспит. по обуч. тат.яз Гайнанова Д. Ф.	декабрь
5.	Неделя Здоровья: «Зимушка спортивная»	инструктор по ФК, муз.руковод. воспит. по обуч. тат.яз Загидуллина Е. Е.	январь
6.	«Лесная сказка» (экология)	инструктор по ФК, муз.руковод. воспит. по обуч. тат.яз Марданова Н. Ф.	февраль
7.	Фольклорный праздник «Масленица»	инструктор по ФК, муз.руковод. воспит. по обуч. тат.яз Ашрафуллина Ч. А.	март
8.	«Венок дружбы» Игра народов Поволжья	инструктор по ФК, муз.руковод. воспит. по обуч. тат.яз	апрель
9.	«Отправляемся в поход»	инструктор по ФК, муз.руковод. воспит. по обуч. тат.яз	май

Календарный план проведения массажа биологически активных точек

№ недели (с октября)	Используемый материал	Реализуемая задача
1	2	3
Младшая группа (13 игр; продолжительность массажа 1-2 минуты)		
1-3	Вода комнатной температуры.	Плескаться, шлёпать ладонью, пальцами по поверхности воды.
4-6	Вода и камешки.	Бросать камешки в воду, поднимать.
7-9	Вода, цветные губки.	Набирать в губки воду, отжимать их, бить струёй в подставленную ладонь.
10-12	Пёрышки.	Проводить кончиками пера по пальцам, ладоням.
13-14	Скакалка средних размеров (d=2-3 см.)	Прокатывать босыми ступнями ног.
15-16	Ветер.	Определить с какой стороны "дует ветер"
17-18	Щётка для мытья рук.	Чистить руки, "ноготки" - стимулировать БАТ на кончиках пальцев, ладони.
19-20	Вата, мех, губка.	Трогать, сравнивать, ощущать разницу.
21-22	Песок.	Набирать песок в горсть, просыпать сквозь пальцы.
23-24	Шишки сосновые.	Поддерживать, поперебирать, положить в сумочку, карман.
25-26	Ребристые карандаши.	Прокатывать ладонью карандаш по столу.
27-30	Мяч с шипами.	Отдавать другому ребёнку или взрослому и брать.
31-34	Галька в противне.	Постоять босиком, в носках на камешках, потоптаться.
Средняя группа (18 игр; продолжительность массажа 2-3 минуты)		
1-2	Вода разных температур.	Плескаться, подгоняя кораблик, отжимать губку, шлёпать по воде ладонью.
3-4	Галька.	Встать на камешки босиком, потоптаться.
5-6	Песок, яркая бусинка.	Отыскать зарытую в песке "чудесную" горошину.
7-8	Ребристые карандаши.	Прокатывать карандаш между ладонями.
9-11	Мяч с шипами.	Бросать мяч друг другу и ловить его.

12-14	Скакалка (d=3см.; d=8см).	Катать стопами босых ног по полу.
15-16	Бруски, скалки.	Сравнивать острые грани с круглыми, гладкими поверхностями.
17-18	Шишки, сосны, ели, лиственница, ольха.	Сравнивать зрительно и на ощупь.
19-20	Черепаха с петлями и пуговицами.	Расстёгивать и застёгивать черепаху перед прогулкой.
21-22	Ребристая доска.	Походить по ней босиком и по колючему коврику.
23-24	Дорожка с силуэтами ступней.	Проходить по дорожке, ставя босые ноги точно в след.
25-26	Дорожка со следами пяток и носок.	Проходить на пятках, носках, ставя их точно в след.
27	Дорожка со следами ладоней, колен.	Проходить на четвереньках, попадая точно в след.
28	Дорожка с цветными кружками.	Проходить только по красным кружкам, потом по зелёным и т.д.
29	Мелкая мозаика.	Разобрать по цвету, сортируя их.
30-31	Песок с мелкими острыми камешками.	Выбирать из песка мелкие острые камешки на поднос.
32-33	Крупные шары-бусины и шнур.	Нанизывать шары на трубчатый шнур.
34	Камешки крупные, средние, мелкие.	Обследовать, сравнивать, располагать в ряд, по кругу, вокруг самого большого камня.
Старшая группа (20 игр; продолжительность массажа 3-4 минуты)		
1-2	Спички без головок.	Выкладывать фигурки.
3-4	Пришитые в ряд пуговицы на полосках картона.	Считать с закрытыми глазами, опираясь на чувствительность пальцев.
5	Линейка-пластины с прорезями фигур.	Обводить кончиками пальцев обеих рук.
6	Шишки, сосны, ели, лиственница, ольха.	Обследовать и называть, понимая разницу.
7	Трафареты с острыми краями.	Обследовать, "рисовать пальцами" - всеми по очереди.
8-9	Шершавые, колючие коврики.	Встать, походить босиком.
10-11	Фундук (1-2шт.).	Катать между ладонями и в одной руке.
12-13	Пуговицы гладкие, шершавые, множество самых разных.	Обследовать, сравнивать, выбирать самую лучшую, худшую.
14-15	Бусы с острой гранью по центру от старых детских счётов.	Нанизать на леску. посчитать зелёные, белые бусины.

16	Камни острые и круглые.	Обследовать, сравнивать, сортировать.
17	"Чудесный мешочек"	Определять игрушки на ощупь без образца на память.
18-19	Мяч с шипами.	Подкидывать, ловить; отвечать на вопросы, возвращая мяч.
20-21	Скакалка (d=3см.; d=8см).	Катать стопами босых ног по полу.
22-23	"Помоги Золушке".	Разбирать крупы: гречка, рис, овёс, пшено, перловка, кукуруза.
24	Лабиринты из шершавых дорожек (наждачная и бархатная бумага).	"Пройти" по ним пальцами обеих рук.
25-26	Цветные шнуры.	Завязать узелки, посчитать их с закрытыми глазами обеими руками.
27-28	Шершавая на ощупь аппликация.	Отгадать - круг, квадрат, треугольник и т.д.
29-30	Галька.	Встать разувшись в противень с галькой, потоптаться, покружиться.
31-32	Разнофактурная бумага.	Подобрать такую же на ощупь.
33-34	Сиденье-массажёр (для автолюбителей).	Почувствовать "костяшки" на разных частях спины, бёдрах.
Подготовительная к школе группа (20 игр; продолжительность массажа 4-5 минут)		
1-2	Проволока (d=1-2мм.).	Выстраивать фигурки (гриб, лист и т.д.)
3-4	Скрепки металлические (канцелярские).	Составлять нанизыванием цепочку, бусы, браслет.
5-6	Пёрышки.	Проводить по пальцу (глаза закрыты), определить по какому.
7-8	Пальцы взрослого и спина ребёнка.	Определить, сколько пальцев на спине.
9-10	Деревянные зубочистки.	Рисовать рожицы остриём зубочистки на подушечках пальцев.
11-12	Массажёр для ног (ребристый).	Катать стопами босых ног вперёд-назад.
13	"Чудесный мешочек"	Определять игрушки на ощупь без образца на память.
14-15	Сиденье -массажёр (для автолюбителей).	Почувствовать "костяшки" на разных частях спины, бёдрах.
16-17	Яркие пазлы куба, "почтовый ящик"	Обследуя края прорезей пальцами, определить какая это фигура.
18	Катушка ребристая.	Всеми пальцами крутить катушку для сматывания ниток.
19-20	Массаж ногтями.	Массировать нижними фалангами всех пальцев - подушечками.

21	Массаж уха.	Массировать то место, где бывает прокол на мочки уха.
22	Щелчки всеми пальцами.	Стартовая черта: ноготь на подушечке большого пальца руки.
23-24	Мелкая острая мозаика.	Рассортировать по ячейкам, исходя из цвета фишек.
25-26	Трубчатый массажёр с шипами (пластмассовые бигуди).	Прокатывать между ладоней и пальцев рук.
27-28	Острые дынные семечки.	Выкладывать силуэты предметов, животных по образцу.
29	Галька.	Встать разувшись в противень с галькой, потоптаться, покружиться.
30	Массаж "каштан".	Прокатывать между ладонями и пальцами.
31-32	Массажные кольца (от каштана).	Массировать пальцы обеих рук.
33-34	Массажёр на ручке с шипами.	Массировать стопы обеих ног.

Перспективное планирование ООД

Месяц	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	Тема			
сентябрь	Моя семья	Моя семья	«Что такое опасность?»	Здоровье человека. Здоровье тела и души. Что такое здоровье? Расти и развиваться, это значит... Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
октябрь	Кто я (имя, фамилия, сколько лет)	Части тела	Что такое «чрезвычайная ситуация?»	«Познай себя», «Что у меня внутри?», «Какой я?»
ноябрь	Кто я (мое тело)	Что я знаю о себе	Как защитить свой дом (Опасные ситуации криминогенного характера в жилище)	Влияние здорового образа жизни на красоту тела.
декабрь	В гостях у Мойдодыра (гигиенические правила)	Одежда — для чего она нужна	Говорю: «Нет!» (Криминальные ситуации вне жилища)	Пища полезная и вредная
январь	Детский сад — моя семья	Электроприборы вокруг нас	Ситуация аварийного характера в жилища	Поговорим о болезнях:
февраль	Я сам!		Средства бытовой химии	Вредные привычки
март	«Один дома»	Улица полна неожиданностей	Безопасное поведение на дороге	Дорога, транспорт и дети:
апрель	«Безопасность на улице»	Правила поведения на улицах города. Переход улиц и дорог	Экология и человек	У природы нет плохой погоды
май	«Буду сильным, буду смелым»	Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья	Первая медицинская помощь	Внимание! Опасность!

Работа с родителями

План работы клуба «Здоровая семья – здоровый ребенок»

Цель: создание единого образовательно-оздоровительного пространства «детский сад – семья».

Задачи:

- повышение педагогической культуры родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- обеспечение единства воспитательных воздействий детского сада и семьи.

Мес яц	Мероприятие	Ответственный
Сентяб рь	1. <u>Круглый стол</u> : «Организация оздоровительной и воспитательно-образовательной работы в ДОУ». 2. <u>Вечер знакомства</u> : «Приходите к нам на огонек».	заведующая д/с, ст. воспитатель, старшая м/с педагог-психолог
Октябрь	1. <u>Консультация-практикум</u> : «Развиваем двигательные способности детей» (коррекционная работа по физическому воспитанию). 2. <u>Анкетирование</u> : «Моя семья».	ст.воспитатель, инстр. по физ-ре, воспитатели педагог-психолог, воспитатели
Ноябрь	1. <u>Консультация</u> : «Речь вашего ребенка». 2. <u>Выставка рисунков</u> : «Я и моя мама» в старших группах, «Рисуем вместе с мамой» в младших группах.	Педагог-психолог ст. воспитатель, воспитатели
Декабрь	1. <u>Консультация</u> : «Как закреплять материал по УМК дома». 2. <u>Семинар с элементами игры</u> : «Советы родителям: полезные упражнения для дошкольников».	воспитатель по тат. языку инстр. по физ-ре
Январь	1. <u>День открытых дверей</u> : «Преемственность оздоровительной и воспитательно-образовательной работы в ДОУ». 2. <u>Совместная экскурсия</u> в лесопарк детей с родителями и воспитателями «Зимний кросс» в рамках Недели Здоровья.	заведующая, ст.воспитатель, старшая м/с инструктор по физкультуре

Февраль	1. <u>Консультация</u>: «Диетическое питание при аллергических заболеваниях». 2. <u>Выставка рисунков</u>: «Папа – гордость моя!».	медсестра ст. воспитатель, инструктор по физкультуре, муз.рук., воспитатели
Март	1. <u>Тренинг комфортного общения</u>: «Я и мой ребенок». 2. <u>Семинар-практикум по ЛФК</u>.	ст. воспитатель педагог-психолог медсестра по ЛФК
Апрель	1. <u>Неделя открытой гимнастики</u>: «Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас!» 2. <u>Консультация</u>: «Как уберечь ребенка от травм».	ст. воспитатель, инструктор по физкультуре инструктор по физкультуре
Май	1. <u>Круглый стол</u>: «Итоги оздоровительной и воспитательно-образовательной работы в ДОУ». 2. <u>Консультация</u>: «Эпоха социальных перемен: ребенок в опасности!» 3. <u>Заключительный концерт</u> ансамбля «Веселая компания».	заведующая, ст. воспитатель, старшая м/с педагог-психолог муз.руководитель воспитатели

Мониторинг эффективности проекта

Эффективность проекта оценивается в целом по результатам диагностических исследований.

1	Интервьюирование детей	«Что ты знаешь о способах сохранения здоровья?»
2	Индивидуальные беседы с детьми	«Как я забочусь о своем здоровье».
3	Ситуации свободного выбора	
4	Наблюдение за свободной самостоятельной деятельностью детей	
5	Анализ продуктов деятельности (рисунки)	«Рисуем вместе ЗОЖ». «Что такое быть здоровым» «Полезные и вредные продукты» «Мой выходной день»
6	Анкетирование родителей	«Ваше мнение об оздоровлении детей в ДОУ»

Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Цель - изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения».

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек - это...
2. Мое здоровье зависит от...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что-то болит, то он...
6. Я хочу, чтобы я всегда был здоровым, потому что...
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
8. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
11. Когда мои друзья болеют, то я...
12. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

Между предложениями можно сделать паузу, если ребенок устанет или начнет отвлекаться. Результаты этого своеобразного опроса оформляются в таблицу, согласно критериям: осознание ценности здоровья проявляется у ребенка четко - 3 балла, не проявляется - 1 балл, проявляется избирательно - 2 балла.

Для диагностики уровня овладения детьми навыками самооздоровления критерием оценки может служить степень самостоятельности выполнения упражнений:

- в самостоятельной деятельности – 3 балла;
- совместной деятельности – 2 балла;
- в организованной деятельности – 1 балл.

Практический материал

Картотека игр, упражнений, этюдов с применением здоровьесберегающих технологий создана с использованием методической литературы издательства «ДЕТСТВО-ПРЕСС»:

- *Картушина М. Ю.* Зеленый огонек здоровья (гимнастика для глаз, самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация);
- *Бурлакина О. В.* Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания (дыхательная гимнастика);
- *Нищева Н. В.* Веселая артикуляционная гимнастика;
- *Волошина И. А.* Артикуляционная гимнастика для девочек; Артикуляционная гимнастика для мальчиков;
- *Бушлякова Р. Г.* Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой;
- *Быкова Н. М.* Игры и упражнения для развития речи (пальчиковая гимнастика, игры на координацию речи с движением);
- *Зажигина О. А.* Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования;
- *Блыскина И. В.* Логопедический массаж (су-джок, аурикулотерапия);
- *Тазрищева А. Б., Нищева Н. В.* Логопедические распевки, музыкальная пальчиковая гимнастика, подвижные игры;
- *Новиковская О. А.* Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников;
- *Нищева Н. В.* Разноцветные сказки; Новые разноцветные сказки (хромотерапия);
- *Харченко Т. Е.* Бодрящая гимнастика для дошкольников (самомассаж, элементы дыхательной гимнастики, релаксация).

Также используются собственные разработки: точечный массаж, самомассаж кистей и пальцев рук с помощью шариков су-джок, сосновых шишек, прищепок, массажных щеток, иппликатора Кузнецова.

Литература

1. Акименко В. М. Новые логопедические технологии.— Ростов н/Д, 2008.
2. Асташина И. В. Логопедические игры и упражнения для детей.— М., 2010.
3. Выгодская И. Г., Пеллишер Е. А., Успенская А. П. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях. — М., 1993.
4. В помощь воспитателям ДООУ в работе с родителями. Вып. 2: Здоровье и физическое развитие ребенка / сост. Е. П. Арнаутова, К. Ю. Белая. — М., 2009.
5. Еланчинцева О. Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. — СПб., 2010.
6. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья (старшая группа). — СПб., 2004.
7. Коноваленко В. В., Коноваленко С. В. Индивидуально-подгрупповая работа по коррекции звукопроизношения. — М., 1998.
8. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / под ред. Л. М. Шипицыной. — СПб., 2003.
9. Аободин В. Т., Авренова Г. В., Аободина С. В. Как сохранить здоровье педагога. — М., 2005.
10. Нищева Н. В. Разноцветные сказки. — СПб., 2004.
11. Нищева Н. В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. — СПб., 2005.
12. Чистякова М. А. Психогимнастика. — М., 1990.
13. Ястребова А. В., Лазаренко О. И. Хочу в школу! Система упражнений, формирующих речемыслительную деятельность и культуру устной речи детей. - М., 1999.