

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«ГАРДАРИКА» г.Перми**

**Педагогический проект  
«Использование здоровьесберегающих технологий  
в образовательной деятельности ДОО  
(младший дошкольный возраст)»**

*Подготовила воспитатель  
I категории Лядова С.В.*

**Проведение начальной диагностики**

**Цель:** Мониторинг состояния здоровья детей второй младшей группы в условиях ДОО

**Задачи:** 1. Провести анализ заболеваемости и посещаемости воспитанников за период с сентября 2017г. по май 2018 года.

2. Провести диагностику физического развития детей;

3. Провести анкетирование родителей по теме «Приобщение детей к здоровому образу жизни».

База исследования – МАДОУ «ГАРДАРИКА» г.Перми. Содержание образовательного процесса в детском саду выстраивается в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» (создана коллективом авторов – преподавателей кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И.Герцена в 1990году). Исследование проводилось среди 32 детей второй младшей группы в возрасте 3 - 4 лет. Анализируя данные посещаемости детьми нашего ДОО в период с октября 2017 по май 2018 года можно отметить, что средняя посещаемость детей в месяц 18 – 21 человек. Один ребенок в течение года ни разу не присутствовал в детском саду (семья СОП), этой семьей занимаются органы опеки. Один ребенок до сих пор не адаптирован к детскому саду, т.к. он не ходил в ясельную группу и часто по медицинским показаниям в 2016 -2017

учебном году находился на домашнем режиме и посещал нашу группу в течение года в общей сложности три месяца. По отчетам медицинской службы ДООУ на конец года прослеживается рост числа случаев заболеваемости детей в нашей группе. Пик заболеваемости приходится на март месяц (5 ОРВИ, 3 в/оспа) (прил. № 1).

Заболеваемость объясняется тем, что часть детей нашей группы не посещали ясли (8 человек). Ребята начали поступать в детский сад в сентябре, некоторые дети вышли в сад только к декабрю. Нами были созданы все необходимые благоприятные условия для успешного прохождения каждым ребенком периода адаптации: создана доброжелательная атмосфера, основанная на лично – ориентированном подходе. В следствии чего, можно отметить, что у большинства детей адаптация проходила в средней степени тяжести - 8 человек, с легкой степенью адаптации - 22 ребенка, с тяжелой – 1.

#### *Оценка уровня физического развития:*

В зависимости от уровня физического развития выделяются 3 группы здоровья:

1 группа – дети характеризуются хорошими функциональными данными организма;

2 группа – относится к группе риска, имеются некоторые проявления хронических заболеваний, в некоторой степени снижены функциональные характеристики организма;

3 группа – часто болеющих детей, для них характерно резкое снижение функциональных параметров организма, что объясняется нарушением компенсаторных механизмов.

В зависимости от состояния здоровья детей выделяются разные группы для занятий физкультурой: подготовительная, специальная и основная.

В октябре 2017 года медицинским персоналом ДООУ воспитанники нашей группы были распределены следующим образом по группам здоровья:

1 группу здоровья имеют 2 ребенка,

3 группу здоровья – 2 человека,

2 группу здоровья имеют 27 человек.

Анализ анкетирования родителей воспитанников показал, что уровень родительской активности и компетентности в приобщении детей к здоровому образу жизни и в части практического применения здоровьесберегающих методик недостаточен (прил. № 2). Такое положение несомненно требует систематической работы по здоровьесбережению, которая опирается на оптимальное использование материального, интеллектуального, а главное, (в силу специфики дошкольного возраста) игрового и творческого ресурса педагогов. В настоящее время родители недостаточно уделяют внимания и времени для приобщения ребенка к здоровому образу жизни, слабо отслеживают текущее состояние своего малыша, не соблюдают режим дня, рацион питания, мало времени отводят прогулкам. Процент семей, в которых организован здоровый образ жизни достаточно низкий.

Анализируя выше сказанное, мы пришли к выводу о том, что главная задача, стоящая перед педагогами ДОО – укрепление и развитие имеющегося ресурса здоровья, снижение заболеваемости детей, активная пропаганда здорового образа жизни в семье, снижение риска развития хронических заболеваний.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Таким образом, одним из направлений в нашей работе можно выделить введение здоровьесберегающих технологий в организованную образовательную деятельность детей дошкольного возраста, в формировании здорового образа жизни.

**Педагогический проект – «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности ДОО детей младшего дошкольного возраста.**

**Тип проекта** – педагогический.

**Участники** – воспитатели средней группы Лядова С.В. и Гричанникова Е.А. Проект направлен на детей средней группы.

**Масштаб** – период с октября 2018 по май 2019 года.

Анализ состояния здоровья детей второй младшей группы указывает на большой процент (до 50%) часто болеющих детей. Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что оздоровительных мероприятий, проводимых в нашем саду было

недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни.

Проблему обуславливают следующие причины:

- отсутствие целенаправленной работы по формированию потребностей в сохранении и укреплении здоровья, навыков у детей здорового образа жизни;
- недостаточный уровень компетентности воспитателей в вопросах здоровьесберегающих технологий;
- недостаточный уровень родительской активности и валеологической компетенции в части применения здоровьесберегающих методик, недостаточная включенность родителей в педагогический процесс формирования знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья детей;
- отсутствие в нашем детском саду инструктора по физической культуре.

Цель: создание организационных, методических условий для сохранения и укрепления здоровья детей, для снижения уровня заболеваемости младших дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий в воспитательно – образовательном процессе ДОО.

Задачи:

- изучить, освоить методику руководства по здоровьесберегающим технологиям;
- изучить показатели физического здоровья детей пятого года жизни.
- разработать серию мероприятий по использованию здоровьесберегающих технологий для детей среднего возраста;
- способствовать проявлению интереса родителей к теме исследования и развитию стремления к взаимодействию в процессе реализации проекта;
- обогатить предметно – развивающую среду;
- обобщить результаты деятельности на уровне ДОО, транслировать в форме презентации.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно – образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушением психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого – педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает 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.

Задачу на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольника, на развитие физических качеств можно решить проведением мероприятий, используя здоровьесберегающие технологии.

Одной из здоровьесберегающих технологий, применяемых нами в работе с детьми младшего возраста являются 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 младших дошкольников;
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно – оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а так же педагогами в разных формах (в виде различных физкультминуток, различных гимнастик, динамических пауз и др.), в организации педагогического процесса: на занятиях, на прогулке, в режимные моменты, в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

Любое занятие в детском саду, в том числе и физкультурное, вызывает у детей утомление, которое проявляется в следующих признаках:

- ослабление внутреннего торможения: появление двигательного беспокойства, отвлекаемости, рассеянности внимания;
- снижение продуктивности деятельности: рост числа ошибок, неправильные ответы, увеличение времени выполнения операций деятельности;
- нарушение вегетативной и другой регуляции: изменение сердечного ритма, пульса, дыхания, нарушения координации. Для того, что бы занятие было здоровьесберегающим, педагогу необходимо учитывать следующие факторы: плотность занятия, количество используемых видов деятельности, их продолжительность и частоту чередования, наличие эмоциональных разрядок, чередование позы: сидя – стоя – лежа; грамотное применение физкультминуток на занятии, психологический климат. Гигиенические критерии рациональной организации занятия (занимательного дела) представлены в таблице (прил. №3).

Для младших дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особо остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и

полноценном отдыхе. Поэтому, при проведении оздоровительно – закаливающих и лечебных процедур, требующих определенных временных затрат необходимо принять меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Особое внимание в режиме дня нужно уделять 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 так же изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства) или полного отказа малыша;
- тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.
- систематичность и постоянство закаливания.

Для наибольшей эффективности закаливания нужно обеспечить:

- четкую организацию теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- сон при открытых фрамугах (в зависимости от погодных условий);

- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи);
- хождение босиком в группе, занятия босиком утренней гимнастикой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола.
- методика контрастного воздушного закаливания, которая проводится после дневного сна.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха. Во время прогулки можно провести 2-3 игры разной степени подвижности, несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка – 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 ребенком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

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

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством педагога способствует проявлению определенных волевых усилий,



вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

В перерывах между занятий рекомендуется проводить двигательную разминку. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой.

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 нашем детском саду проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и профилактике плоскостопия. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Пробежки по массажным дорожкам сочетаются с контрастными воздушными ваннами. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (массажные коврики, дорожки из карандашей, нестандартное оборудование из пробок, шишек, камешков, массажные мячики).

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.

Ежедневно нами проводятся: утренняя гимнастика, закаливающие мероприятия, «просыпательная» гимнастика, гимнастика для глаз, физминутки, пальчиковая гимнастика, прогулки, которые состоят из подвижных и спортивных игр, самостоятельной физической активности, систематически планируется чтение «Валеологических сказок».

Здоровый образ жизни не мыслим без рационального, разнообразного питания, ведь питание – один из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребенка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его

организма к заболеваниям. Используя игровые приемы (например, применение трубочки для питья молока, мотивация на прием того или иного продукта) мы стремились выполнять все принципы здорового питания: регулярность, полноценность, разнообразие, индивидуальный подход к детям во время приема пищи.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологий, в частности, физкультурно – оздоровительной технологии, повысит результативность воспитательно – образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий и будет обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации.

### **Мероприятия и сроки проведения (октябрь 2018 – май 2019гг)**

#### ***Октябрь***

1. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура».

2. Круглый стол с родителями воспитанников «О здоровье всерьез!».

Собрать письменное разрешение от родителей для проведения закаливающих мероприятий.

3. Анкетирование родителей.

4. Анкетирование педагогов.

#### ***Ноябрь.***

1. Анализ уровня заболеваемости и физического развития детей за 2017-2018 гг.

2. Анализ результатов анкетирования родителей.

3. Анализ результатов анкет педагогов ДОО.

4. Разработка требований для здоровьесберегающей среды.

5. Консультация для родителей «Зимние подвижные игры на прогулке».

#### ***Декабрь.***

1. Консультация для родителей «Зарядка рядом с загадкой».

2. Подбор и оформление картотеки «Просыпательная гимнастика».
3. Подбор аудиотеки для засыпания и просыпания детей.
4. Подбор сказок для чтения перед сном.
5. Подбор и оформление картотеки «Карандаш – массажер»

### ***Январь***

1. Консультация для родителей «Важность соблюдения режима ребенка».
2. Игра – занятие с детьми из цикла «Уроки Здоровейки» - «Спокойной ночи».
3. Подбор и оформление картотеки «Гимнастика для глаз».
4. Чтение «Валеологической сказки»
5. Дидактическая игра «Вредно – полезно» (продукты питания).

### ***Февраль***

1. Семинар для педагогов ДООУ «Способы и методы повышения родительской активности и компетенции в части практического применения здоровьесберегающих методик»
2. Консультация врача – педиатра для родителей «Как не заболеть».
3. Игры – занятия с детьми из цикла «Уроки Мойдодыра» - «Друзи с водой».
4. Подбор и оформление картотеки «Подвижные и спортивные игры для младших дошкольников».
5. Спектакль ростовых кукол «Про Чистюлькина и Грязнулькина» (сказка о важности соблюдения культурно – гигиенических правил).

### ***Март.***

1. Конкурс семейной газеты «Папа, мама, я – спортивная семья».
2. Подбор и оформление картотеки «Пальчиковая гимнастика» для детей пятого года жизни.
3. Консультация для родителей из цикла «Безопасность и здоровье»-наглядно – информационный стенд «Один на улице или безопасная прогулка».
4. Практикум для родителей «Профилактика плоскостопия».
5. Подбор и изготовление пособий для дыхательной гимнастики.

## *Апрель.*

1. Подбор и оформление картотеки спортивных игр для развития выносливости.
2. Мастер – класс для родителей «Использование нестандартного оборудования для физического развития детей».
3. Подбор и оформление картотеки «Упражнения по формированию навыков правильной осанки».
4. Подбор и оформление картотеки «Упражнения для профилактики плоскостопия».

## *Май*

1. Фотовыставка «Без спорта жить никак нельзя! Это знают папа, мама, я!».
2. Практикум для родителей «Формирование навыков правильной осанки»
3. Родительское собрание «Если хочешь быть здоров, закаляйся!»
4. Итоговый мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура».
5. Анализ уровня заболеваемости и физического развития детей за 2018-2019 гг.

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости детей;
- осуществление взаимодействия с семьей, повышения уровня родительской активности и компетенции в части практического применения здоровьесберегающих методик;
- создание и совершенствование предметно – развивающей среды;
- повышение уровня профессионального мастерства педагогов ДОУ.

И, конечно, самая главная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС – сохранение и укрепление здоровья детей.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность воспитательно – образовательного процесса:

- способствует формированию потребности в двигательной активности,
- способствует обеспечению устойчивого интереса ребенка к различным видам деятельности,
- способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья,
- позволяет качественно решать задачи обеспечения комфорта детей,
- формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Эффективное использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ будет способствовать снижению показателей заболеваемости детей и способствовать формированию привычек здорового образа жизни.

Работа имеет практическую значимость, которая выражается в определении условий способствующих эффективному применению здоровьесберегающих технологий в практике работы

## **ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

Заболеваемость детей в младшей группе за период  
с сентября 2017 г. по май 2018г.

сентябрь – 4 ОРВИ

октябрь – 3 ОРВИ

ноябрь – 1 ОРВИ

декабрь – 0

январь – 0

февраль – 2 ОРВИ, 2 В/оспа

март – 5 ОРВИ, 3 В/оспа

апрель – 3 ОРВИ

май – 1 ОРВИ

Показатели заболеваемости по детскому саду (на тысячу):

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

### АНКЕТА

**для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»**

**Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы.**

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда).
2. Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым? (да, нет, иногда)
3. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику? (да, нет, иногда)
4. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (да, нет, иногда)
5. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (да, нет)
6. Как закаляется ваша семья? (воздушные ванны, прогулки, проветривание, контрастные обливания, хождение босиком, другое)
7. Сколько времени ваша семья проводит на свежем воздухе?
8. Какой спортивный инвентарь есть в семье? (перечислите)
9. Знаете ли Вы группу здоровья вашего ребенка? (да, нет)
10. Соблюдает ли ребенок режим дня в выходные и праздничные дни?
11. Как Вы считаете, питание влияет на здоровье ребенка?

Благодарим за сотрудничество!

### ПРИЛОЖЕНИЕ №3

#### Гигиенические критерии рациональной организации занятия в ДОУ

Факторы занятия	Уровни гигиенической рациональности занятия		
	рациональный	Недостаточно рациональный	Нерациональный
Плотность занятия (занимательного дела)	Не менее 60% и не более 75 - 80%	85 – 90%	Более 90%
Количество видов деятельности	4 - 7	2 - 3	1 - 2
Средняя продолжительность различных видов деятельности	Не более 5 мин.	6 -10 мин.	Более 10 мин.
Частота чередования различных видов деятельности	Смена не позже, чем через 3 – 5 мин.	Смена через 5 -10 мин	Смена через 10 мин.
Наличие эмоциональных разрядок (количество)	2 -3	1	нет
Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы, воспитатель наблюдает за посадкой детей	Имеются случаи несоответствия позы виду работы, воспитатель иногда контролирует посадку детей	Частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется воспитателем
Наличие, место, содержание и продолжительность физминуток.	2 – 3 физкультминутки при появлении признаков утомления детей из 3 –х легких упражнений с 3-4 повторениями	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью.	отсутствуют

	каждого.		
Психологический климат	Преобладают положительные эмоции	Имеются случаи отрицательных эмоций	Преобладают отрицательные эмоции
Момент наступления утомления детей по снижению учебной работоспособности	Не ранее, чем за 5 мин. до окончания занятия	Не ранее, чем за 7 – 10 мин. до окончания занятия	В середине занятия