Муниципальное автономное дошкольное образовательное

учреждение Центр развития ребенка детский сад № 19 «Гнездышко»

города Ишима

**Проект**

**по внедрению здоровьесберегающих технологий**

**Актуальность.** В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, нельзя не считать невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании – **технологии**, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения **здоровья в детском саду.**

Основными **технологиями** обеспечения социально-психологического благополучия ребенка является – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения с другими детьми и взрослыми в детском саду, хорошее настроение наиболее важно для их **здоровья.**

Для детей первой младшей группы целесообразно были выделены следующие сдоровьесберегающие технологии:

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н** - от правильного дыхания во многом зависит **здоровье ребенка**, его умственная и физическая деятельность. Дыхание является важнейшей функцией организма. А дыхательная гимнастика - неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребенка, даже когда он здоров.

Детям дошкольного возраста необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях.

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н** - комплекс упражнений дыхательной системы, основанный на форсированном вдохе через нос, а также представляет собой несколько сотен быстрых движений тела, при которых вдохи выполняются в конце движений со сжатой или не имеющей возможности расширяться грудной клеткой. Вот почему методика называется «парадоксальная».

**Су-джок**. Точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, трахеи, гортани, бронхов и других органов.

*Массаж специальным шариком.*Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мыщцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

*Ручной массаж кистей и пальцев рук.* Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

Во время коррекционной деятельности происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики).

*Массаж стоп*. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами и т.д.

**Цель:** внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, пальчиковых игр, массажа;
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

**Предполагаемый результат:**

• благоприятное воздействие на весь организм;

• стимуляция речевые зоны коры головного мозга;

• развитие координация движений и мелкой моторики;

• развитие произвольного поведения, внимания, памяти, речи и других психических процессов.

Вид проекта: практико-ориентированный

**Реализация проекта**: 1 год

Этапы:

**1. Подготовительный**

* Подбор и изучение методической литературы
* Составление проекта
* Ознакомление родителей с внедрение сдоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс

**2. Основной (реализация проекта)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Сдоровьесберегающая технология | Название упражнения | Цель упражнения |
| Сентябрь | 1-2 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Шумный ёжик» | Научить детей делать шумный короткий вдох |
| Су-джок | Знакомство с шариками Су-джок | Познакомить детей с необычными шариками Су-джок |
| 3 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Вкусная кашка» | Научить детей делать шумный короткий вдох носом |
| Су-джок | «Я мячом круги катаю» | Учить выполнять действия с шариком в соответствии с текстом |
| 4 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Душистое мыло» | Научить детей делать шумный короткий вдох носом |
| Су-джок | «Я мячом круги катаю» | Учить выполнять действия с шариком в соответствии с текстом |
| Октябрь | 1 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Ладошки» | Научить детей сочетать активный вдох носом с движением и счетом при выполнении первого разминочного упражнения из комплекса |
| Су-джок | «Я мячом круги катаю» | Учить повторять слова и выполнять действия с шариком в соответствии с текстом |
| 2 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Ладошки» | Развивать умение выполнять активный вдох носом с движением и счетом при выполнении первого разминочного упражнения из комплекса |
| 3 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Погончики» | Научить детей сочетать активный вдох носом с движением. Развивать умение с силой толкать кулачки вниз. |
| Су-джок | «Ходит ежик без дорожек» | Стимулировать речевые зоны коры головного мозга |
| 4 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Насос» | Научить детей сочетать активный вдох носом с движением.Развивать умение делать наклоны слегка и разгибаться не до конца |
| Су-джок | «Ходит ежик без дорожек» | Повторить пальчиковую игру, стимулировать речевые зоны коры головного мозга |
| Ноябрь | 1 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Ладошки»«Погончики»«Насос» | Учить детей делать поворот туловища при относительно неподвижном положении головы. Выработать умение делать «Присядь» вверх-вниз. |
| Су-джок | «Ходит ежик без дорожек» | Повторить пальчиковую игру, стимулировать речевые зоны коры головного мозга |
| 2 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Ладошки» «Погончики»«Насос»«Кошка» | Выработать необходимый темп и ритм при выполнении упражнений. Развивать умение правильно выполнять все элементы упражнений. |
| 3-4 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Обними плечи» | Учить держать согнутые руки в локтях параллельно друг другу, сближать локти в одном месте, делать вдох на сжатии грудной клетки |
| Су-джок | «Поздоровайся с мячом» | Учить перекладывать мяч из одной руки в другую, расширить пространственные представления |
| Декабрь | 1-2 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Ладошки» «Погончики»«Насос»«Кошка»«Обними плечи» | Развивать умение правильно выполнять все элементы упражнений. |
| Су-джок | «Ходит ежик без дорожек» | Повторить пальчиковую игру, стимулировать речевые зоны коры головного мозга |
| 3 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Большой маятник» | Выработать умение делать два движения – вдоха на два счета. |
| 4 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Большой маятник» | Выработать умение делать два движения – вдоха на два счета |
| Су-джок | «Этот шарик не простой» | Продолжать учить прокатывать шарик между ладошками, массировать мышцы рук |
| 5 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Ладошки» «Погончики»«Насос»«Кошка»«Обними плечи»«Большой маятник» | Вырабатывать умение выполнять вдохи – движения в правильном темпе и ритме |
| Су-джок | «»Жил-был ежик» | Развивать пальчиковую моторику, повторять движения за воспитателем |
| январь | 2 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Повороты головы» | Учить делать вдох, слегка поворачивая голову то влево, то вправо, не останавливаясь посередине |
| 3 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Повороты головы» | Учить делать вдох, слегка поворачивая голову то влево, то вправо, не останавливаясь посередине |
| Су-джок | «Колобок» | Учить повторять движения с шариком в соответствии с текстом |
| 4 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Ушки» | Учить слегка наклонять голову поочередно к правому и левому плечу не фиксируя посередине |
| Февраль | 1 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Ушки» | Автоматизировать вдохи-движения при выполнении второго упражнения комплекса |
| Су-джок | «Колобок» | Учить повторять движения с шариком в соответствии с текстом |
| 2 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Маятник» | Упражнять в умении опускать голову вниз и сразу же без остановки откидывать вверх, не напрягая шею. |
| 3 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Маятник» | Развивать умение правильно выполнять вдохи-движения, не задерживая выдох |
| Су-джок | «На полянке, на лужайке» | Учить повторять движения с шариком в соответствии с текстом, развивать мелкую моторику |
| 4 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Ладошки»«Маятник» | Развивать умение правильно выполнять вдохи-движения |
| Март | 1 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Перекаты: правая нога впереди» | Учить переминаться с ноги на ногу, из стороны в сторону. |
| 2 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Перекаты: правая нога впереди» | Помочь освоить вторую часть упражнения «пружинка» то на одной ноге, то на другой |
| 3 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Перекаты: правая нога впереди» | Формировать умение выполнять упражнение полностью, правильно сочетая движения-вдохи. |
| Су-джок | «Гладь мои ладошки, еж» | Развивать мелкую моторику, умение повторять слова и движения за воспитателем |
| 4 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Перекаты: левая нога впереди» | Учить переминаться с ноги на ногу, из стороны в сторону. |
| Апрель | 1 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Перекаты: левая нога впереди» | Помочь освоить вторую часть упражнения «пружинка» то на одной ноге, то на другой |
| Су-джок | «Передай мяч» | Формировать доброжелательное отношение к сверстникам и элементарные навыки вежливого общения |
| 2 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Перекаты: левая нога впереди» | Формировать умение выполнять упражнение полностью, правильно сочетая движения-вдохи. |
| 3 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Передний шаг» | Учить поднимать вверх согнутую в колене правую ногу, опуская при этом носок ступни в пол. |
| Су-джок | «Сидит белка на тележке» | Развивать мелкую моторику и речь детей |
| 4 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Перекаты: правая нога впереди» | Помочь освоить вторую часть упражнения «пружинка» то на одной ноге, то на другой |
| Май | 1-2 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Задний шаг» | Помочь освоить вторую часть упражнения, учить поднимать вверх согнутую в колене правую ногу, опуская при этом носок ступни в пол, приседая при этом на левой ноге |
| Су-джок | «Сидит белка на тележке» | Повторить пальчиковую гимнастику. Развивать мелкую моторику и речь детей |
| 3-4 | А.Н. Стрельникова «Дыхательная гимнастика» | «Задний шаг» | Помочь освоить вторую часть упражнения, учить поднимать вверх согнутую в колене правую ногу, опуская при этом носок ступни в пол |

**3. Заключительный**

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.