1.1.2009

|  |
| --- |
| Нижний Тагил |





|  |  |
| --- | --- |
| МБДОУ детский сад «Детство» комбинированного вида | **Управленческий проект «С физкультурой в ногу – из детского сада в школу»** |

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».  
^

**В. А. Сухомлинский.**

**Актуальная** тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье.  
  
Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В последние годы в детских садах МБДОУ «Детство» активно внедряются здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Данная работа раскрывает опыт по использованию здоровьесберегоющих технологий на современном этапе работы дошкольных образовательных учреждений.  
  
**Цель проекта:** Внедрение инновационных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий в практику работы МБДОУ «Детство».  
  
**Задачи:**  
  
• Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ «Детство», ресурсное обеспечение.  
  
• Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения.  
  
• Комплексное решение физкультурно-оздоровительных мероприятий педагогическим коллективом МБДОУ «Детство».

• Использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий.  
  
Объект проекта: МБДОУ «Детство».

Субъекты проекта: Педагоги, дошкольники, родители  
  
Срок проведения: 2010-2014 г.г.

**Принципы:**  
  
• Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания  
  
•Систематичность и последовательность  
  
•Индивидуально - дифференцированный подход  
  
**Условия реализации проекта:**  
  
• Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы.  
  
• Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха  
  
• Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения  
  
• Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту  
  
• Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении в детских садах МБДОУ «Детство» и на территории детских садов.  
  
• Реализация различных форм систематической работы с родителями.  
  
**Ожидаемые результаты:** .  
  
• Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;  
  
• Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года; изменение группы здоровья в благоприятную сторону) ;  
  
• Совершенствование навыков самостоятельности;  
  
• Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.  
  
Здоровьесберегающие образовательные технологии– системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.  
  
**Цель здоровьесберегающих технологий:**  
  
1) Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровьесберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, здоровьесберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.  
  
2) Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей МБДОУ «Детство» и валеологическому просвещению родителей.  
  
**Виды технологий:**  
  
1) Медико-профилактические технологии.  
  
Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.  
  
Компоненты:  
  
• мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;  
  
• рациональное питание;  
  
• рациональный режим дня;  
  
• закаливание;  
  
• организация профилактических мероприятий в детском саду;  
  
• контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов;  
  
• здоровьесберегающая среда в МБДОУ «Детство».  
  
Цель диагностики здоровья детей - способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному развитию. Диагностируя здоровье детей, на практике выделяют 2 направления:  
  
• оценка физического развития;  
  
• оценка физиологических возможностей организма (резервов здоровья) .  
  
Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели здоровья, уровня физической подготовленности, данные индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Вся работа по физическому воспитанию должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой является диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей. В этих целях на каждого ребенка составляется индивидуальная карта здоровья, основанная на  
  
• Выписке из медицинской карты ребенка, выдаваемой участковым педиатром  
  
• Анкетированием родителей о состоянии здоровья детей и всех членов семьи  
  
• Анализе первичных навыков по основным видам движений  
  
В соответствии с индивидуальными картами по каждой возрастной группе в каждом детском саду МБДОУ «Детство» составляется сводный «Журнал здоровья». Он позволяет педагогам и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии всей группы и каждого ребенка в отдельности, планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом физических возможностей ребенка.  
  
В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми предусматривается систематический медико-педагогический контроль. На основании анализа комплексных результатов наблюдений за детьми и повторной медицинской диагностики даются новые рекомендации педагогам и родителям по проведению следующего этапа физкультурно-оздоровительной работы.  
  
Полноценное физическое и нервно-психическое развитие ребенка возможно лишь при обеспечении его рациональным питанием. Рациональное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями развивающегося организма ребенка. В МБДОУ «Детство» при организации питания соблюдаются все гигиенические требования к приготовлению, доставке и раздаче пищи. Регулярность питания и создание благоприятной обстановки во время приема пищи способствует выработке у ребенка положительного пищевого рефлекса, что обусловливает поддержание хорошего аппетита

**Основные принципы рационального питания:**  
  
• Обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма  
  
• Соблюдение режима питания  
  
• Выполнение установленных правил технологии приготовленных блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов.  
  
В соответствии с этими принципами при организации питания должны соблюдаться **следующие требования:**  
  
-качество поставляемых продуктов  
  
-выполнение натуральных норм  
  
-технологии блюд  
  
-калорийность питания  
  
-выход и качество блюд  
  
-соответствие температуры подаваемых блюд  
  
-доведение норм питания до детей  
  
-своевременность приготовления и сроки реализации готового питания  
  
-количество пищевых отходов  
  
-культура организации питания.  
  
За все мероприятия, связанные с организацией питания детей, несет ответственность заведующий дошкольным образовательным учреждением, воспитатель, младший воспитатель.  
  
**Физически правильно построенный** **режим** имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно важных процессов в организме. Одна из главных условий правильного построения режима дня- обеспечение его соответствия возрастным психофизическим особенностям ребенка. Рациональный режим дня представляет собой оптимальное сочетание периодов бодрствования и сна в течении суток при реализации принципа рационального чередования разнообразных видов деятельности и активного отдыха в процессе бодрствования**. Учебный план в детских садах МБДОУ «Детство»**  построен в соответствии с нормативными документами различного уровня (Закон Российской Федерации от 29.12.12 № 273 ФЗ «Об образовании»; СанПиН **2.4.1.3049-13** «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».  
  
Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда). Для профилактики утомления детей сложные занятия сочетаются с физкультурными и музыкальными. В группах допускается проведение НОД как в первой, так и во второй половине дня. В средних, старших и подготовительных группах допускается проведение во вторую половину дня НОД образовательных областей «Физическая культура» и «Музыка».  
  
На основе учебного плана составляется расписание НОД на учебный год с учетом здоровьесберегающего режима:  
  
- соблюдение максимально допустимой недельной учебной нагрузки;  
  
- соблюдение длительности занятий;  
  
- соблюдение минимального перерыва между занятиями 10 минут;  
  
- чередование в расписании занятий по сложности с усложнением к середине недели;  
  
- чередование активных и малоактивных видов деятельности детей в режиме дня.  
  
Некоторые занятия мы проводим с детьми старшего возраста во второй половине дня, после дневного сна. Длительность этих занятий не более 25 – 30 минут. Общественно-полезный труд детей старших и подготовительных групп проводим в форме самообслуживания.  
  
Физкультурные занятия проводим не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий:  
  
- в 1-ой младшей группе – по подгруппам  
  
- в младшей группе – 15 минут  
  
- в средней группе – 20 минут  
  
- в старшей группе – 25 минут  
  
- в подготовительной группе – 30 минут.  
  
Одно из трех физкультурных занятий для детей проводится на открытом воздухе. Занятия проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.  
  
Режим дня во всех возрастных группах включает примерно одинаковые компоненты, однако в зависимости от возраста детей постепенно увеличивается длительность периода бодрствования, объем и интенсивность умственных и физических нагрузок, изменяется их содержание, форма организации, уменьшается длительность дневного сна.  
  
**Среда** **является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда в ДОУ должна не только обеспечивать физическую активность детей, но и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы рационально организовать среду в группе.**  
При проектировании предметно-развивающей среды, способствующей физическому развитию детей, следует учитывать следующие **факторы:**  
  
• Индивидуальные социально-психологические особенности ребенка  
  
• Особенности его эмоционально-личностного развития  
  
• Индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности  
  
• Возрастные и поло-ролевые особенности  
  
• Любознательность, исследовательский опыт и творческие способности  
  
Социально-психологические особенности дошкольников предполагают стремление детей к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, а также время от времени возникающую потребность в уединении. Для этого в каждой возрастной группе должны быть условия для подгрупповых и индивидуальных активных движений детей (физкультурные пособия, спортивные комплексы) В целях реализации индивидуальных интересов предметно-пространственная среда должна обеспечивать право на свободу выбора каждого ребенка на любимое занятие. Развитие любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого ребенка основано на создании спектра возможностей для моделирования, поиска и экспериментировании. Для этого можно использовать модули, маты, кегли и т. д.  
  
**2) Физкультурно-оздоровительные технологии.**  
  
Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:  
  
• развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;  
  
• профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,  
  
• воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.  
  
Компоненты:  
  
• двигательный режим дошкольников  
  
• оздоровительный режим дошкольников  
  
• динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.)  
  
• подвижные и спортивные игры  
  
• контрастная дорожка, тренажеры  
  
• утренняя гимнастика  
  
• физкультурные занятия  
  
• закаливание  
  
• спортивные развлечения, праздники  
  
• День здоровья  
  
• СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)  
  
Организация двигательного режима.  
  
Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.  
  
Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях. В детском саду также в двигательный режим введены такие виды нетрадиционных видов как оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, прогулки-походы.  
  
Второе место в двигательном режиме занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Физкультурные занятия проводятся разного вида: учебные, игровые, сюжетные, тренирующие. На физкультурных занятиях создаются ситуации для раскрытия ребенка, проявления его творческого потенциала.  
  
Кроме того, модель двигательного режима должна содержать самостоятельную двигательную активность детей и физкультурно-массовые мероприятия.

В 2013 году совместно с СК «Спутник» были организованы Малые летние Олимпийские игры при поддержке ОАО НПК «Уралвагонзавод». Воспитанники 27 детских садов приняли участие в забеге на 50 м, 100 м и командной эстафете.

Проведение Олимпийских игр решает задачи:

* повысить интерес детей к физической культуре,

• расширять кругозор детей,

• в игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость,

• формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку,

• воспитывать доброту и взаимовыручку в команде, любовь к спорту.

**Результатом реализации проекта стало:**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Результат проектной деятельности. |
|  | **Создание материально-технической базы.** |
| 1. | Создание комплекса условий для удовлетворения потребности детей в движении в детских садах МБДОУ «Детство» и на территории детских садов. |
| 2. | Обновление физкультурных залов в 9 детских садах . |
| 3. | Обновление спортивных площадок со спортивным оборудованием детские сады № 76, 204, 77, 32, 199, 122, 23,89, 90, 144. |
| 4. | Ежегодное пополнение и обновление спортивных уголков в групповых помещениях детских садов. |
| 5. | Создание условий для профилактики плоскостопия и сколиоза в детских садах МБДОУ «Детство» и на территории. |
| 5. | Ремонт спортивных залов, приобретение спортивного инвентаря для занятий в спортивном зале и на улице (детский сад № 76, 79, 144, 49, 89, 29, 32) |
| 6. | Приобретение спортивных детских тренажеров (детский сад № 122, 32, 23, 199, 144) |
| 7. | Модернизация условий в спортивных залах для хранения спортивного инвентаря (№ 199, 29, 49, 77, 89). |
| 8. | Приобретение спортивных комплексов (№ 144, 76, 204, 77). |
| 9. | Приобретение велосипедов, самокатов для развития двигательной активности в теплое время года в 20 детских садах МБДОУ «Детство». |
| 10. | Создание мини базы для лыж в детском саду № 199. |
| 11. | Приобретение оборудования для занятий степаэробикой (№ 199, 122, 204) |
| 12. | Функционирование бассейнов в детских садах № 143, 122, 194, 179, 198. |
| 13. | Функционирование сауны в детских садах № 122, 179. |
|  | **Организационно-методические условия.** |
| 1. | Организация и проведение малых летних и зимних олимпийских игр в детских садах МБДОУ «Детство». |
| 2. | Проведение олимпийских игр среди детских садов МБДОУ «Детство» на СК «Спутник». |
| 3. | Организация и проведение спортивных досугов для детей и родителей. |
| 4. | Нетрадиционные формы работы с родителями по развитию физической культуры. |
| 5. | Семинары и методические дни для инструкторов по физической культуре . |
| 6. | Пропаганда здорового образа жизни через информационные стенды для родителей. |
| 7. | Организация дополнительных образовательных услуг по развитию физической культуры и профилактике заболеваний «Здоровячок», «Крепыши», «Группа физического развития». |

**Условия для укрепления физического здоровья**

**в детских садах МБДОУ «Детство».**





























**Малые летние Олимпийские игры 2013**







