**Муниципальное дошкольное автономное образовательное учреждение «Детский сад № 24 «Золотая рыбка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического и художественно-эстетического развития воспитанников**

**г. Новотроицка Оренбургской области»**

# Проект по теме "Внедрение здоровьесберегающих технологий в семье"

**Выполнил:**

**Воспитатель высшей категории**

 **Тельгина О.В.**

# г. Новотроицк 2023г

# Проект по теме "Внедрение здоровьесберегающих технологий в семье"

### Пояснительная записка

Главная особенность здоровьесберегающего воспитания – это формирование соответствующей мотивационной сферы детей, т.е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. Эта мотивационная направленность в дальнейшем должна стать доминирующей поведение детей, их стремление вести здоровый образ жизни.

Прежде всего, родителям необходимо иметь четкое представление о здоровом образе жизни и научить этому ребенка.

**Проблема:**

Организация совместной деятельности родителей и педагогов по внедрению здоровьесберегающих технологий в семью.

**Цель:**

* Обеспечить участие родителей в реализации программы Н.Смирновой “Основы здорового образа жизни”;
* Формировать потребность семьи в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* дать представление о возможном влиянии детско – родительских отношений на формирование необходимых для ребенка критериев здорового образа жизни;
* помочь получить родителям знания и навыки, необходимые для создания семейных отношений и воспитания детей;
* формировать навыки рационального питания, закаливания, физической культуры;
* освоить алгоритм создания проекта, основанного на потребности детей.

**Тип проекта:** информационно–практико–творческий.

**Вид:** смешанный.

**Длительность проекта**: 6 месяцев.

**Участники проекта:**

* старший воспитатель
* инструктор по физической культуре
* воспитатели:
* родители;
* дети.

### Распределение деятельности по этапам проекта “Внедрение здоровьесберегающих технологий в семье”

**1 этап:** подготовительный. Выявление проблемы.

* формирование проблемы;
* определение задач;
* анкетирование родителей на тему: “Ведете ли вы здоровый образ жизни”
* диагностика физической подготовленности детей, их физического развития;
* изучение методической литературы по данной теме.

**2 этап:** основной. Организация работы над проектом:

* освоение алгоритма создания проекта;
* составление плана работы с родителями;
* консультирование родителей по темам: “Нетрадиционные средства оздоровления детей”, “Как избежать искривления осанки”, “Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления детей”, “Методические рекомендации по применению аромотерапии, фитотерапии, витаминотерапии в образовательном учреждении и семье”;
* проведение семинара – практикума по теме: “Использование дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой”;
* составление плана совместных бесед с родителями;
* организация спортивного развлечения с активным участием родителей по теме.
* привлечение родителей к поиску нужной информации в методической литературе, журналах, Интернете и распространение ее среди других родителей;
* повторная диагностика физического состояния детей.

**3 этап**: заключительный. Практическая деятельность по решению проблемы:

* выступление с анализом проделанной работы на педагогическом часе;
* презентация деятельности на общем родительском собрании по теме: “Здоровье – главная ценность в жизни”;
* презентации плакатов, как вида агитации и пропаганды здорового образа жизни;
* выпуск рукописной семейной газеты с рубрикой: “использование здоровье сберегающих технологий в семье”;
* обмен опытом семейного воспитания по внедрению здоровье сберегающих технологий в средствах массовой информации;
* постановка новой проблемы, разработка нового мини проекта на основе приобретенного опыта по теме: “Организация здоровьесберегающей предметной среды в семье”.

### Краткое содержание проведения видов деятельности специалистами ДОУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание деятельности | Цель и задачи | Ответственный |
| 1. | Организовать анкетирование родителей по теме: “Ведете ли вы здоровый образ жизни?” | Помочь родителям оценить свой образ жизни, осознать ценность здоровья. | Старший воспитатель |
| 2. | Провести диагностику физической подготовленности детей, их физическое развитие. | Познакомить родителей с физическим развитием и физической подготовленностью их ребенка. | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель |
| 3. | Изучить методическую литературу. | Изучить методическую литературу для последующего использования ее в работе с родителями | Все участники проекта |
| 4. | Составить план работы с родителями по формированию у детей здорового образа жизни. | Выбрать наиболее эффективные приемы работы с родителями по формированию у детей здорового образа жизни. | Все участники проекта |
| 5. | Подготовить консультации по темам: * “Нетрадиционные средства оздоровления детей”,
* “Как избежать искривления осанки”,
* “Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления детей”,
* “Методические рекомендации по применению аромотерапии, фитотерапии, витаминотерапии в образовательном учреждении и семье”;
 | Познакомить родителей с нетрадиционными здоровьесберегаю-щеми технологиями.Научить родителей проводить пальчиковые игры,коррекционные упражнения. | Все участники проекта |
| 6. | Составить план бесед по данной теме. | Выявить степень заинтересованности родителей, помочь выбрать здоровьесберегающие технологии для конкретной семьи. | Воспитатели |
| 7. | Привлечь родителей к поиску информации в журналах, Интернете. | Вызвать желание самостоятельно получать знания и обмениваться ими. | Воспитатели |

### Предполагаемый результат

* Родители становятся единомышленниками с педагогами ДОУ;
* Изменение отношения детей к сохранению своего здоровья;
* Активное участие родителей в пропаганде ЗОЖ, в опыте использования здоровьесберегающих технологий в семье;
* Создание в семье медиатеки, включающей развивающие и обучающие программы, аудио – видео кассет, дисков с записями учебных фильмов, мультфильмов для удовлетворения интересов детей, образования взрослых членов семьи.
* Участие родителей в составлении памяток, призывающих использовать здоровьесберегающие технологии в семье.
1. **Современные здоровьесберегающие технологии**
2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** | ***Ответственный*** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Тельгина О.В |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Тельгина О.В |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Тельгина О.В |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Тельгина О.В |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп  | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Тельгина О.В |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Тельгина О.В |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Тельгина О.В |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры  | Тельгина О.В |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Тельгина О.В |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Тельгина О.В |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Тельгина О.В |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом   | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Тельгина О.В |
| Коммуникатив-ные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Тельгина О.В |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Тельгина О.В |
| Самомассаж  | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы  | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Тельгина О.В, ст. медсестра,  |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста  | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | Тельгина О.В |
| Биологическая обратная связь (БОС) | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников | Тельгина О.В |
| **3. Коррекционные технологии** |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий | Тельгина О.В |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Тельгина О.В  |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | Тельгина О.В |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Тельгина О.В |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Тельгина О.В |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам | Тельгина О.В |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений | Тельгина О.В |

1. Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здо-ровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.
2. 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.