**ПРОЕКТ «ПО ДОРОГЕ К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ».**

Ни для кого не секрет, что здоровье детей из-за больших нагрузок и малоподвижного образа жизни ухудшается с каждым годом, и нет никаких тенденций, что условия жизни малышей будут меняться к лучшему в ближайшее время.

 Поэтому мы с вами должны закладывать азы физической подготовки и формировать у детей стимул к занятиям физкультурой и спортом, да и просто к активному образу жизни.

 Так и появилась необходимость введения в деятельность ДОУ…………… проекта «По дороге к доброму здоровью».

Проект предполагает объединить уже накопленный опыт педагогического коллектива по охране и укреплению здоровья детей, с использованием современных технологий здоровьесбережения, через реализацию комплексного подхода.

 «Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путём использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Очень важно, чтобы каждая технология имела оздоровительную направленность, а здоровьесберегающая деятельность, используемая в комплексе, в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Общие направления – это технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии эстетической направленности; технологии обучения здоровому образу жизни.

Здоровье сберегающие технологии

Технологии эстетической направленности.

* Гимнастика пальчиковая
* Артикуляционная гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Дыхательная гимнастика
* Гимнастика бодрящая
* Корригирующая гимнастика
* Ортопедическая гимнастика

Технологии обучению здоровому образу жизни.

* Физкультурное занятие
* Проблемно-игровые ситуации (игротреннинги и игротерапия)
* Коммуникативные игры
* Самомассаж
* Точечный самомассаж
* Утренняягигиеническая гимнастика

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

* Стретчинг
* Ритмопластика
* Динамические паузы
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация

**План работы по реализации проекта**

1 этап –

Подготовка програмно– методической базы для реализации проекта:

* Разработка плана оздоровительной системы в режиме дня;
* анализ развития двигательных навыков детей и выбор возрастной группы;
* формирование информационного банка данных по здоровому образу жизни (анализ психолого–педагогической и методической литературы по вопросам здоровьесбережения).
* Разработка методических рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий

2 этап –

* Внедрение и Выполнение комплексов здоровье сберегающих технологий в структуру двигательного режима за счет использования традиционных и инновационных форм работы.
* Контроль и координация деятельности педагогов
* Отслеживание промежуточных результатов реализации проекта.
1. этап –
* Систематизация методических и дидактических материалов по оздоровлению воспитанников
* Оформление методических материалов и разработок организации работы ЗОЖ
* Обновление и дополнение физкультурных уголков в группе

**Реализация проекта.**

**(фото отчет)**

**Физкультминутки**

Одним из наиболее простых и распространённых видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят.

***Гимнастика бодрящая выполняется***

Ежедневно после дневного сна: Форма проведения различна:

упражнения на кроватках,

обширное умывание;

ходьба по ребристым дощечкам.

**Пальчиковая гимнастика**

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями.

**Гимнастика для глаз**

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Также она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

**Артикуляционная гимнастика**

Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста. Главное следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.

**Дыхательная гимнастика**

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Таким образом, проанализировав работу по здоровьесбережению в ДОУ, можно отметить:

 **Сильные стороны**

• В ДОУ имеется достаточная материальная - техническая база:

- оснащён спортивным оборудованием зал и спортивная площадка;

- создан спортивный городок;

- оснащены спортивные уголки в группах.

• Используется система оздоровительной работы;

• Используются разнообразные формы и виды организации режима двигательной активности в регламентированной деятельности;

• Сохраняется высокая моторная плотность НОД;

• Варьируется физическая нагрузка в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.

**Слабые стороны:**

• По результатам наблюдения выявилось, что картотека здоровьесберегающих технологий, в большинстве групп хранится на электронных носителях, и при сменности воспитателей страдает качество организации оздоровительных мероприятий, теряется комплексность и системность.

• Не уделяется достаточно внимания инновационным технологиям обучения здоровому образу жизни, таким как стретчинг, ритмопластика, корригирующая гимнастика для профилактики хронический заболеваний, нарушений зрения, нарушений ССС, коррекцию плоскостопия).

Поэтому, можно сделать вывод, что следующим шагом проекта «На пути к доброму здоровью» будет создание наглядной картотеки здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастной аудиторией. Для повышения профессиональной компетентности педагоги должны прослушать вебинары, пройти курсы по инновационным технологиям здоровьесбережения.