**Составление плана реализации проекта «Здоровый дошкольник» с учётом интеграции образовательных областей.**

**"Здоровье - это драгоценность (и при этом единственная)**

 **ради которой действительно стоит не только не жалеть времени,**

 **сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него**

 **частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится**

 **нестерпимой и унизительной"**

**М. Монтель**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5. Растёт число детей с отклонениями органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки. сколиоз, мочеполовой, эндокринной систем).

Статистика утверждает, что ухудшение здоровья детей зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, то есть от экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Проблема воспитания здорового поколения приобретают в настоящее время всё большее значение.На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главныхприоритетных задач детского сада.

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, специалисты и родители. Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Оздоровление воспитанников не может быть эффективным, если оно проводится только силами медицинских работников. Эта работа требует тесного сотрудничества с педагогическим персоналом и родителями, поэтому в учреждении создано детско-взрослые сообщество (дети - родители - педагоги).

Педагоги и родители должны прививать детям с раннего возраста правильное отношение к своему здоровью, воспитывать чувство ответственности за него. Важнейшее направление в работе по оздоровлению детей - это осуществление профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий в детском саду. Чрезвычайно важно, чтобы обучение носило интегрированный характер.

Тема "Здоровье", "Здоровый образ жизни" должна пронизывать все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя экологической красоты, как средства достижения жизненных успехов.

Необходимо вести физкультурно-оздоровительную работу, обеспечивающую поддержку и развитие физического статуса детей, становление показателей физического здоровья.

**Задачи:**

1. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы;

2. Повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий;

3. Обогащать двигательный опыт детей и развивать психо-физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу.

Таким образом, актуальным является целесообразный подбор инновационных образовательных программ в соответствии с ФГОС, с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания, оздоровления с учётом здоровья воспитанников, индивидуальных способностей, интересов, перспектив развития.

**Стратегия организации работы**

1. Проведение мониторинга состояния здоровья детей;

2. Анализ созданных условий предметно-развивающей среды в детском саду;

3. Изучение современных нормативно-правовых документов;

4. Изучение и внедрение современных инноваций в образовательной области "Здоровье";

5. Проектирование модели системы работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Принципы работы:**

1. Научность;

2. Доступность;

3. Активность;

4. Сознательность;

5. Единство диагностики и коррекции;

6. Систематичность;

7. Целенаправленность;

8. Оптимальность.

**Основные средства формирования здорового образа жизни:**

1. Правильно организованная предметно-развивающая среда в ДОУ;

2. Непосредственно образовательная деятельность;

3. Игровая деятельность;

4. Продуктивная деятельность;

5. Познавательно-исследовательская деятельность;

6. Коммуникативная деятельность;

7. Музыкально-художественная деятельность;

8. Чтение художественной литературы.

**Основные направления работы:**

1. Оздоровительное;

2. Валеологическое;

3. Физическое;

4. Психо-эмоциональное благополучие;

5. Коррекционное благополучие;

6. Комплексная диагностика.

**Анализ**

1. Разработан целевой комплексный план проекта «Здоровый дошкольник» по формированию здорового образа жизни, состоящий из 3 этапов. Каждый этап в свою очередь содержит свои разделы;

2.Составлена система физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками;

3. Разработаны формы работы с детьми и родителями;

4. Внедрение в практику нетрадиционных форм по оздоровлению дошкольников (учёт состояния здоровья детей, изучение литературы практическими навыками, взаимодействие с медиками, специалистами).

**Результативность**

**Дети:**

1. Дети овладели навыками здорового образа жизни;

2. Повысилась сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям;

3.Улучшились соматические показатели здоровья и показателей физической подготовленности;

4. Снижение заболеваемости;

5. Сформирована гигиеническая культура, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения;

6. Развиты умения предвидеть возможные опасности для своего здоровья.

**Родители:**

1. Сформирована активная родительская позиция;

2. Повысилась компетентность родителей в вопросах физического развития.

**Педагоги:**

1. Организована целенаправленная работа между специалистами, педагогами;

2. Создали предметно-развивающую среду, которая гарантирует охрану и укрепление здоровья воспитанников.

**Формы работы с родителями:**

1.Информационное направление: индивидуальные, коллективные, наглядно-педагогическая информация;

Индивидуальные:

-беседы,

-консультации,

-информационные беседы со специалистами,

-рекомендации по оздоровлению детей.

Коллективные:

-родительские собрания,

-круглые столы,

-презентации.

Наглядно-педагогическая информация:

-тематические выставки,

-памятки-инструкции,

-буклеты,

-видеотека,

-досуги.

2. Совместная деятельность родителей и детей:

-совместные мероприятия по физической культуре родителей с детьми;

-рекомендации, советы, задания;

-индивидуальные консультации и беседы;

-презентации детского сада;

-сайт детского сада.

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий:**

**1. Утренняя гимнастика:**

-игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий;

-упражнения с использованием разнообразных модулей;

-упражнения с простейшими тренажёрами;

-утренняя гимнастика в сочетании с речевыми и дыхательными упражнениями;

-работа по контролю за осанкой.

**2. ЛФК:**

-комплексы корригирующей гимнастики;

**3.** **Физическая культура:**

-двигательная деятельность тренировочного типа;

-деятельность игрового и сюжетно-игрового характера;

-ритмическая гимнастика;

-диагностика проверочных умений и навыков;

-коррекционная деятельность на развитие творчества детей.

**4.** **Двигательная разминка во время перерыва между НОД. Физкультминутка:**

-игровые упражнения низкой и средней интенсивности;

-ритмические движения;

-корригирующие упражнения;

-упражнения для развития мелкой моторики;

-игровые упражнения коррекционной направленности.

**5. Гимнастика после дневного сна.**

-разминка в постели;

-гимнастика сюжетно-игрового характера;

- ходьба по массажным и ребристым дорожкам;

-упражнения на укрепление основных дыхательных мышц.

**6.** **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке в подгруппах и индивидуально**.

-игры низкой и средней интенсивности,

-игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации;

-упражнения на нормализацию мышечного тонуса и развитие силовых качеств;

-спортивные упражнения;

-игры с элементами спорта;

-народные игры;

**7.** **Логоритмика.**

-упражнения на развитие мелкой моторики, двигательной памяти и координации движений взаимосвязанных со словом и музыкой;

-общеразвивающие упражнения коррекционной направленности

-пальчиковая гимнастика;

-двигательные задания на пространственную ориентировку;

-ритмические упражнения;

-упражнения на коррекцию в движениях рук, ног.

**8. День здоровья:**

-сюжетно-тематические;

-подвижные игры и упражнения пожеланию детей

-спортивные игры и упражнения.

**9. Физкультурный праздник.**

**10. Физкультурный досуг.**

**11. Индивидуальная работа по развитию движений:**

-упражнения со специальным оборудованием;

-коррекция нарушений ОДА (опорно-двигательного аппарата).

**12. Закаливание:**

-ходьба босиком;

-облегчённая одежда;

-умывание прохладной водой.