Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение городского округа Саранск

«Центр развития ребенка - детский сад № 46»

**Образовательный проект**

**на тему:**

**«Использование здоровье сберегающих технологий в работе с детьми младшего дошкольного возраста»**

Подготовила воспитатель:

Примак Ю.И.

Саранск, 2025-2026

**Название проекта:** «Использование здоровье сберегающих технологий в работе с детьми младшего дошкольного возраста»

**Тип и вид проекта:** педагогический, практика –ориентированный, долгосрочный, групповой.

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители.

**Возраст детей:** 2-3 года

**Продолжительность:** Сентября 2023 – май 2024г.г.

**Актуальность:** Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста я использую здоровье сберегающие технологии

Реализация здоровье сберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей.

**Цель**: здоровье сберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи**:

* закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* проведение профилактической оздоровительной работы;
* ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

В результате **работы я ожидаю**:

-снижение уровня заболеваемости детей;

- повышение уровня психофизического развития детей младшего дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Наше дошкольное учреждение постоянно осваивает комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Этот комплекс получил общее название «здоровье сберегающие технологии».

Главное назначение здоровье сберегающих технологий – объединить педагогов, психологов, медицинских работников, родителей и главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Здоровье сберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены в:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;

- технологии обучения здоровому образу жизни;

- коррекционные технологии.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровье сберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются:

* Организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
* Организация культурного творчества;
* Оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми пособиями.

Вся эта работа осуществляется комплексно в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников.

Являясь участником общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровье сберегающего процесса в своей возрастной группе.

 Для меня важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», имели высокий потенциал здоровья.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Условием преемственности является установление доверительного контакта между семьей и детским садом.  В процессе здоровье сберегающего пространства ДОУ и семьи я использую разнообразные формы работы: физкультурно-оздоровительный досуг с детьми и родителями «День здоровья», педагогические беседы, родительские собрания, консультации, выставки детских работ, участие родителей в подготовке праздников, совместно создание предметно-развивающей среды, работа с родительским комитетом.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках.

Таким образом, проводимая мною физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья в младшей группе**

* *Динамические паузы* проводятся во время занятий 2-5 мин. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательная, пальчикая гимнастика и других в зависимости от вида деятельности.
* *Подвижные и спортивные игры* проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате и подбираются в соответствии с возрастом ребенка.
* *Релаксация*. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. Выполнение таких упражнений нравится детям, так как в них есть элементы игры.
* *Пальчиковая гимнастика* проводится индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, кровообращение. Проводится в любой удобный отрезок времени.
* *Гимнастика для глаз* проводится по 3-5 минут ежедневно. Способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращение. Во время ее проведения используется наглядный материал.
* *Дыхательная гимнастика* проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации его работы в целом
* *Игровая оздоровительная гимнастика* проводится ежедневно после дневного сна 5 минут. В ее комплекс входят упражнения на кроватях для пробуждения, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Родителями был изготовлены дорожки с пуговицами. Дорожка массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы, защищает организм в целом.

**Технологии обучения здоровому образу жизни в младшей группе**

* *Утренняя гимнастика* ежедневно 6-8 минут. У детей формируются ритмические навыки и умения.
* *Физкультурные занятия* 2 раза в неделю по 10 минут в соответствии с программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные, оздоровительные). Занятия укрепляют организм, повышают иммунитет.
* *Самомассаж* выполняется самим ребенком. Улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Самомассаж – это профилактика простудных заболеваний, сколиозов, вегетативных дистонией, он тонизирует весь организм. Проводится в игровой форме (веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения).
* *Активный отдых* (физкультурный досуг, праздник «День здоровья»). При проведении досугов все дети приобщаются к участию в различных состязаниях, соревнованиях с увлечением, выполняют двигательные задания, раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Обязательно сопровождение музыки, развивается музыкальный слух, память. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии для детей младшей группы**

* *Артикуляционная гимнастика* – упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение.
* *Технология музыкального воздействия*. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или наоборот будоражит), вызывает эмоциональные состояния покоя и гармонии. Я использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения. Спокойная музыка, вызывающая ощущение радости, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя. Когда дети ложатся спать, включаю спокойную мелодичную музыку и прошу закрыть глаза, подпеваю тихонько сама. Обращаю внимание на то, как дети расслабляются, отдыхает каждая часть их тела и засыпают.
* *Сказкотерапия* в младшей группе используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку рассказывает взрослый либо это групповое рассказывание.  В своей работе чаще использую авторские сказки, так как в них есть много поучительного. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят олицетворять, обыгрывать сказки. Для этого у нас в группе создан центр «театральной деятельности», используем кукольный театр, в котором дети перевоплощаются в сказочных героев.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.

Система мер здоровье сберегающих технологий, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**Содержание проектной деятельности:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы реализации проекта** | **Сроки** |
| I.​ **Подготовительный**  1.Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников;  анкетирование родителей;  2.Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения;  - подбор эффективных форм работы с родителями. | Сентябрь 2025 г. |
| **II. Практический**  -проведение цикла тематической образовательной деятельности с включением валеологических компонентов;  -проведение цикла тематических бесед с детьми;  -проведение спортивных праздников, досугов и развлечений с родителями.  -организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ, организации активного отдыха в семье; | Октябрь 2025- май 2026г.г. |
| **III. Заключительный**  -Подведение итогов реализации проекта:  -проведение недели здоровья с педагогами и детьми;  Презентация для родителей «Здоровый малыш – это просто!»  Анкета для родителей  -исследование эффективности проводимой работы на основе анализа мониторинга | Май 2026г. |