

1. Название проекта: «ПроЗдоровье. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании»

2. Краткое описание проекта

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья. Вырастить здорового ребенка, а так же сохранить свое здоровье – вот самое главное, что необходимо сделать родителям и педагогам дошкольных учреждений. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья как своего здоровья, так и здоровья воспитанников; вся проделанная работа будет способствовать ранней спорториентации детей, популяризации спортивных секций г. Улан-Удэ и приобщение детей и взрослых к постоянным занятиям спортом

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у детей, родителей и педагогов стойкую мотивацию на здоровый образ жизни в том числе посещением секций и дополнительных кружков. Только здоровый человек с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Работа будет идти по 4 направлениям у всех групп (воспитанники, родители, сотрудники ДОУ): спортивное, психологическое, здоровое питание, медицинское.

Спортивное направление включает :

Для детей спорториентирование. Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности. Что особенно важно для «ранних видов спорта»- гимнастики, фигурного катания, хоккея, плавания, конного спорта.

Для взрослых-знакомство с разными направлениями, которые ранее были недоступны.

Психологическое направление включает методы, позволяющие получить психологическую разгрузку. Это тренинги, арт-терапия, ароматерапия, выезды, медитации, музыкотерапию, консультации с психологом.

Культура здорового питания включает в себя цикл мероприятий-лекций, тренингов и бесед, направленных на поддержание здорового питания и питьевого режима.

Медицинское направление включает в себя как традиционное сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, так и посещение соляной пещеры, расположенной по адресу Пр.50лет Октября. 38А (2 корпус МАДОУ Детский сад№ 111 «Дашенька») по индивидуально разработанным программам «Здоровая Бурятия».; сотрудничество с Центром «Здоровье» и специалистами в сфере медицины. Акупунктурный массаж. Фитотерапия.

3. Дата начала реализации проекта: Ноябрь 2024 г.

4. Дата окончания реализации проекта: Август 2026 г.

5. Обоснование социальной значимости проекта

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задаче сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Сегодня люди стали двигаться значительно меньше. Вместо активного отдыха взрослые и дети предпочитают проводить время с компьютерами, смартфонами и телевизорами. От малоподвижного образа жизни или гиподинамии, страдают не только взрослые люди и подростки, но и дети в раннем детском и дошкольном возрасте. Некоторые родители принимают гиподинамию как особенности характера ребенка и порой в этом ошибаются. Снижение двигательной активности отрицательно сказывается на работе опорно - двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы: снижается трудоспособность; слабеют и атрофируются мышцы, уменьшаются выносливость и сила; происходит сбой в обмене веществ; развиваются ожирение и атеросклероз; нарушается кровоснабжение тканей, обеспечение клеток кислородом и питательными веществами уменьшается; слабеет сила сердечных сокращений, тонус сосудов.

Гиподинамия существенно снижает сопротивляемость организма возбудителям инфекционных болезней. Люди могут часто болеть, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность у детей может приводить к выраженным нарушениям функций организма, а также к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Период от рождения до 7 лет является наиболее важным для становления личности ребенка и его физического развития. В это время происходит формирование необходимых в жизни движений. Именно в дошкольном возрасте закладывается двигательная база, формируются умения в жизненно необходимых двигательных движениях (ходьба, бег, лазанье, прыжки).

Данные движения составляют основу для освоения более сложных двигательных навыков (плавание, бег на лыжах, катание на велосипеде, спортивные игры). Родители сейчас часто прилагают усилия в интеллектуальное развитие своих детей, отдают предпочтение изучению английского, программированию, рисованию, время «без движения» увеличивается еще на несколько часов в неделю. Сотрудники и родители также много времени проводят за работой на компьютере, заполнением бумаг.

Получается, что вся физическая активность в лучшем случае сводится к занятиям физкультурой у детей, а у родителей и сотрудников - к пешей прогулке до места занятий ребенка, работы, а в худшем - только до машины. Родители, порой сами того не замечая, приучают детей к малоподвижному образу жизни.

Постоянная гиподинамия способствует развитию ожирения, снижению плотности костей и выносливости мышц, учащенному сердцебиению, нарушению кровоснабжения органов и тканей. И количество таких детей и взрослых, к сожалению, постоянно растет.

Физическая активность должна сопровождать человека в течение всей его жизни. В настоящее время актуальной задачей является формирование у детей и взрослых интереса к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Современные дети и взрослые испытывают постоянный стресс и напряжение, что непременно сказывается на эмоциональном состоянии. Поэтому перед нами встает задача не только физического развития, но и снятия эмоционального напряжения, установление благоприятного климата в ДОУ.

Особое внимание будет уделено правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здоровьесбережения. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития. В работе с родителями нужно обращать их внимание на рацион своих детей, чтобы они изменяли их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, так же они получают представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

Продуктивность работы дошкольных сотрудников во многом зависит от правильного сбалансированного питания, ведь воспитатели большую часть дня проводят на работе, и они должны правильно питаться чтобы сохранить не только работоспособность и здоровье, но и доброе расположение духа: ведь именно педагогам учить детей, быть примером для подражания.

Отдельным направлением идет медицинская профилактика. У родителей чаще всего нет времени на дополнительную профилактику. Посещение соляной пещеры и диспансеризация поможет значительно снизить заболеваемость и повысить иммунитет как взрослых, так и детей.

5.1. Целевые группы

Наши мероприятия направлены на 3 целевые группы:

- дошкольники
- сотрудники ДОУ
- родители воспитанников

5.2. В чём заключается проблема? Важно описать, что сейчас не устраивает конкретную целевую группу и каковы причины существования этой проблемы.

Гиподинамия, нехватка времени, знаний и мотивации у родителей для выбора спортивной секции для ребенка; недостаточная информированность о возможностях оздоровления; отсутствие культуры питания, нездоровые повседневные привычки, отсутствие профилактики.

6. Полное описание проекта, презентация проекта.

6.1. Цель проекта

Применительно к ребенку – обеспечение ранней спортивной ориентации, и высокого уровня здоровьесбережения для воспитанника детского сада как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений его сохранять и поддерживать, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры ЗОЖ, в том числе культуры профессионального здоровья, психологическая разгрузка сотрудников, родителей; приобщение к посещению спортивных и других секций разных направлений по интересам.

Работа будет проходить по четырем направлениям:

Спортивное направление включает

Для детей спорториентирование. Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности. Что особенно важно для «ранних видов спорта» - гимнастики, фигурного катания, хоккея, плавания, конного спорта.

Для взрослых-знакомство с разными направлениями, которые ранее были недоступны.

Психологическое направление включает методы, позволяющие получить психологическую разгрузку. Это тренинги, арт-терапия, ароматерапия, выезды, медитации, музыкотерапию.

Культура здорового питания включает в себя цикл мероприятий-лекций, тренингов и бесед, направленных на поддержание здорового питания и питьевого режима.

Медицинское направление включает в себя как традиционное сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, так и посещение соляной пещеры, расположенной по адресу Пр.50лет Октября. 38А (2 корпус МАДОУ Детский сад№ 111 «Дашенька») по индивидуально разработанным программам «Здоровая Бурятия»; сотрудничество с Центром «Здоровье» и специалистами в сфере медицины. Акупунктурный массаж. Фитотерапия.

6.2. Задачи проекта:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, сотрудников и родителей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств оздоровления.

- Повышение процента детей, занимающихся спортом в специализированных секциях; выбор детьми и взрослыми вида спорта (досуга) исходя из своих данных и предпочтений.
- Формирование здорового психологического климата в пространстве ДОУ
- Способствовать формированию у воспитателей, дошкольников и их родителей, навыка культуры здорового питания

6.3. Партнёры проекта

	Партнёр	Вид поддержки
1.	Центр здоровья и мед профилактики им.В.Р.Бояновой	Информационная, консультационная. Проведение медосмотра, мастер-классов, лекций.
2.	Школа гимнастики В.Первушина	Информационная, проведение занятий по спортивной гимнастике, функциональному тренингу для взрослых
3.	Центр грудничкового и дошкольного плавания «Золотая рыбка»	Информационная, консультационная
4.	БРПК	Информационная, помощь волонтеров, проведение тренингов
5.	Проект Дом под зонтом ,кризисный психолог Баранкова Н.В.	Информационная, проведение занятий
6.	Алексеева М.А, инструктор по Сапбордингу, функциональному пилатесу	Информационная, проведение занятий по Сапбордингу, пилатесу
7.	Федерация фигурного катания Республики Бурятия	Информационная, проведение занятий
8.	БРО ФСО Федерация тхэквондо МФТ	Информационная, проведение занятий по тхэквондо
9.	Лыжная база «Зорька»	Предоставление площадки для занятий
10.	ФСК	Предоставление площадки для занятий
11.	Республиканская школа плавания	Информационная, проведение занятий по плаванию

6.4. Письма поддержки, соглашения о сотрудничестве и иные аналогичные документы в процессе оформления

6.5. Качественные результаты

- Увеличение численности воспитанников, занимающихся в секциях, повышение физической активности сотрудников и родителей.
- Повышение информированности всех групп о здоровом образе жизни
- Создание и внедрение инновационной системы здоровьесбережения
- Создание благоприятного психологического климата в ДОУ, снижение текучести кадров
- Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

Достижения будут подтверждены анкетированием, охватом проведенных мероприятий, снижением заболеваемости среди детей и сотрудников.

6.7. Дальнейшее развитие проекта

В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в ДОУ, по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

По реализации данного проекта планируем расширить его границы за счет вовлечения в данную деятельность дошкольные учреждения города. Проект может быть реализован в любом дошкольном образовательном учреждении.

7. Руководитель проекта

7.1. ФИО руководителя проекта: Зиннатуллина Лариса Сергеевна

7.2. Должность руководителя проекта : Заведующий

7.3. Мобильный телефон: +7 914 633-44-41

7.4. Электронная почта: lara.zinnatullina@mail.ru

8. Команда проекта

№	ФИО члена команды	Должность и роль в заявленном проекте.
1.	Зиннатуллина Лариса Сергеевна	Заведующий
2.	Молчанова Валентина Николаевна	Инструктор по физкультуре
3.	Черкасова Елена Владимировна	Старший воспитатель
4.	Цыбенова Баира Бабасыновна	Старший воспитатель
5.	Долинин Сергей Борисович	Председатель попечительского совета,
6.	Козулина Наталья Викторовна	Музыкальный руководитель
7.	Мироновская Дарья Николаевна	Воспитатель
8.	Корытова Анна Игоревна	Воспитатель

9. Организация-заявитель

9.1. Адрес организации: г.Улан-Удэ, 1 корпус - ул. Московская 2;
2 корпус- Пр. 50-летия Октября, 38 «А»

9.2. Контактный телефон организации: +7 (3012) 44-26-22; +7 (3012) 44-64-85;

9.3. Адрес электронной почты : dashenka-uuds@ya.ru

9.4. Веб-сайт: <https://bur-madou-11.tvoyasadik.ru/>

9.5. Группы в соц. сетях: https://vk.com/dashenka_111

9.6. Руководитель организации: Зиннатуллина Лариса Сергеевна

9.7. Основные реализованные проекты и программы за последние 5 лет

- отсутствуют

10. Календарный план реализации проекта

№ п/п	Решаемая задача	Мероприятие, его содержание, место проведения	Дата начала	Дата окончания	Ожидаемые результаты
1.	Сохранение и укрепление здоровья детей, сотрудников и родителей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств оздоровления	Посещение всеми участниками образовательного процесса соляной пещеры (все целевые группы)	Декабрь 2023г	В течении года, согласно разработанной программе «Здоровая Бурятия»	Улучшение иммунитета
		Коллективные выезды на массовые и организованные мероприятия: Лыжня России (все целевые группы)	Февраль 2024г,	Согласно российскому расписанию	Повышение физической активности
		Прогулка по «Тропе здоровья» (все целевые группы)	Апрель 2024г	Апрель 2024г	Повышение физической активности
		Кросс Нации (все целевые группы)	Сентябрь 2024г.	Согласно российскому расписанию	Повышение физической активности
		Дни здоровья	Ноябрь 2023.	Раз в квартал	Повышение физической активности
2.	Повышение процента детей, занимающихся спортом в специализированных секциях; выбор детьми и взрослыми вида спорта (досуга) исходя из своих данных и предпочтений .	Тренировки и консультации для детей и взрослых Плавание Спортивная гимнастика Лыжный спорт Фигурное катание Конный спорт Скандинавская ходьба Велосипедный спорт Тхэквондо Настольный теннис Шашки/шахматы Йога-терапия, аэро-йога	Ноябрь 2023г	1,2 раза в квартал (даты мероприятия согласовываются с партнерами) 1,2 раза в квартал (даты мероприятия согласовываются с партнерами)	Количество детей, занимающихся в специализированных секциях увеличилось, родители и сотрудники максимально заинтересованы в активном досуге

1.	Формирование здорового психологического климата в пространстве ДОУ	Психологические тренинги. Мастер классы: Арт-терапия Поющие чаши Музыкотерапия Ароматерапия Акупунктурный и самомассаж	Ноябрь 2023г	1,2 раза в квартал (даты мероприятия согласовываются с партнерами)	Применение полученных знаний по снижению стресса на практике, сплочение коллектива
2.	Способствовать формированию у сотрудников, дошкольников и их родителей, навыка культуры здорового питания	Проведение с детьми тематических занятий. Разработка дидактического материала, игр по теме здорового питания. Организация конкурсов здоровых рецептов, «Витамины для здоровья» Организация акций: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Вода - основа жизни» «Фито-чай. Здоровье в каждой кружке» Консультации специалистов.	Ноябрь 2023г	1,2 раза в квартал (даты мероприятия согласовываются с партнерами)	Все целевые группы принимают полученные знания на практике