



**МБДОУ
детский сад
"Солнышко"**

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. В условиях постоянного проживания на Крайнем Севере, вопрос здоровьесбережения актуален всегда. Длинная зима с низкими температурами, короткое лето. Полярная ночь характеризуется наличием чувства необоснованной тревоги и напряжения, депрессией, сонливостью, по утрам отсутствует традиционное чувство бодрости. Ученые (Л. Е. Панин, В. П. Соколов) установили, что и в полярный день происходят существенные изменения психического статуса людей. Сложные климатические условия Крайнего Севера, увеличение рисков техногенного и экологического характера, усложнение социальной структуры в современном мире, не самым лучшим образом действуют на физическое психическое здоровье людей, особенно на эмоциональное их состояние. По результатам мониторинга и анализа полученных данных за три года в детском саду можно сделать вывод: средний возраст коллектива детского сада – 42 года, во время полярной ночи наблюдаем снижение активности, работоспособности, повышение заболеваемости в осенне-весенний период, проявления эмоциональной нестабильности во время полярного дня. По общепринятым представлениям структура здоровья человека обеспечивается здравоохранением лишь на 10—12%, наследственности принадлежит 18%, условиям среды — 20%, а самый большой вклад — 50—52% — это вклад образа жизни.

Формирование представления о здоровье, здоровьесберегающих технологиях, ответственного отношения к своему здоровью, умения справляться с различными жизненными ситуациями, умения пользоваться знаниями в повседневной жизни - основная направленность нашего проекта «Мы за здоровый образ жизни». Проработка многообразных поведенческих стратегий, снятие психоэмоционального напряжения, дозированная системная физкультурно-оздоровительная нагрузка, позволяют сохранить физическое и психическое здоровье участников вовлечённых в реализацию проекта. Это наши 50% вклада в структуру нашего здоровья. Мы рассматриваем - здоровый образ жизни, как ресурс нашего здоровья и долголетия, сохранения активности, работоспособности. Наш коллектив 100% не курящий. 20% регулярно участвуют в районных, окружных спортивных мероприятиях, как в личных зачётах, так и в командах от трудовых коллективов. 100% коллектива прошли диспансеризацию.

Цель проекта: ведение здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья сотрудников детского сада. Вовлечение членов семьи сотрудников детского сада и семей воспитанников в проект.

Задачи проекта:

- формировать здоровый образ жизни, как способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха;

- научить здоровьесберегающим технологиям с целью психопрофилактики, саморегуляции, здоровьесбережения в различных аспектах жизни.

- внедрять здоровый образ жизни в семейный уклад.

Проект рассчитан на коллектив детского сада и членов их семей, семьи воспитанников.

Проект краткосрочный

Срок реализации проекта: 1 год

Эффективность реализации проекта: Совместная деятельность участников проекта 1-3 мероприятия в неделю. 30-60 минут, в спортивном зале, на улице. Ежедневная индивидуальная работа над проектом дома. Ежедневная совместная деятельность участника проекта с членами своей семьи. Представление фото и видеоотчетов об индивидуальной деятельности связанной с реализацией проекта. Привлечение родителей и детей посещающих детский сад.

Формы и методы работы:

Здоровьесберегающие, психологические технологии:

-арт-терапия; музыкотерапия; психогимнастика; танцетерапия; упражнения саморегуляции.

Физкультурно –оздоровительные мероприятия: производственная гимнастика; эстафетные соревнования; активная ходьба;

Интеллектуальные: деловая игра, беседы, решение проблемно-практических ситуаций

Этапы проекта

I этап аналитико –диагностический.

На вопрос что такое здоровье, чаще всего отвечают: «Это отсутствие болезней»; что такое здоровый образ жизни: - это не пить; не курить; не употреблять... . В детском саду «Солнышко» не курящий коллектив, но ответственно ли мы относимся к своему здоровью, если считаем раз мы не пьем, не курим, не употребляем, то ведем здоровый образ жизни? Однозначно нет, структура здорового образа жизни включает много других компонентов: грамотное медицинское, пищевое, гигиеническое поведение; режим движения, интеллектуальной нагрузки, эмоциональная культура, отношения со временем, соблюдение адекватного режима дня, осознанное отношение к привычкам + разумность и критичность это, то составляющее гармоничного целостного здоровья.

России нужно здоровое общество, в центре которого здоровый, активный, целеустремленный человек.

Цель этапа: выявление проблемы, определение цели и задач проекта.

Итог этапа:

- разработан проект «Мы за здоровый образ жизни»

- разработан комплект методического материала «Пропаганда ЗОЖ»

II этап информационный

Цель этапа:

Просвещение коллектива детского сада и членов семей об реализации проекта «Мы за здоровый образ жизни».

Виды деятельности: индивидуальные и групповые встречи с членами коллектива по итогам завершения первого этапа проекта. Поисково-познавательная деятельность - нахождение наиболее продуктивных форм и методов реализации проекта.

Итог этапа:

- Пропаганда проекта «Мы за здоровый образ жизни» в коллективе и в семьях сотрудников детского сада.
- Агитация за активное участие в реализации проекта.

III этап развивающий

Цель этапа:

- способствовать формированию активной жизненной позиции в отношении к здоровому образу жизни.
- сформировать знания и умения по применению здоровьесберегающих технологий.
- внедрять здоровый образ жизни в семейный уклад.

Виды деятельности:

Проведение психопрофилактических, физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий. Во влечение членов семей в физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия детского сада, района. Участие в районных конкурсах целью которых является пропаганда здорового образа жизни. Пропаганда ЗОЖ среди населения.

Итог этапа:

- расширено понятие здоровый образ жизни в коллективе и в семье.
- расширены представления о здоровьесберегающих технологиях и способах их применения
- применение упражнений саморегуляции для снятия психоэмоциональной нагрузки.
- сформирована потребность в ежедневной двигательной активности.
- ежедневная физическая нагрузка 30 минут
- включение в рацион питания повышенного количества растительных продуктов

IV этап итоговый:

Цель этапа: Мониторинг, анализ результатов реализации проекта.

Ожидаемые результаты итогового этапа: 90%-100% вовлечение коллектива в проект поддерживающих здоровый образ жизни, как способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха, снижение заболеваемости в осенне-весенний период, повышение активности, работоспособности, снижение психофизического напряжения во время полярной ночи, полярного дня.

План реализации проекта

| № п/п | Дни реализации и проекта | Мероприятия рассчитаны на весь коллектив детского сада и членов семьи | Формы и методы работы | Ф.И.О Исполнителя мероприятия | Источник финансирования |
|-------|--------------------------|---|---|--|---------------------------------------|
| 1. | ежедневно | Производственная гимнастика | Решение проблемно-практической ситуации: повышение двигательной активности | Инструктор по физической культуре В.М. Барзул | окружной бюджет (работа с педагогами) |
| 2. | вторник | 13.30-14.00 «Здоровая пятиминутка» | Пассивная музыкотерапия, беседы о правильном питании. Фиточай из северных трав (иван-чай, листья черной смородины, листья княженики, брусники), чередование с овощами (морковка) и фруктами (яблоко). | Медицинская сестра И.А Худи, председатель ППО И.Р. Яковлева | средства ППО детского сада |
| 3. | среда | 13.13-14.00 психопрофилактика | Тренинги, музыкотерапия (активная, пассивная), арт-терапия (использование мандал), психогимнастика, элементы танцетерапии, упражнения по саморегуляции и др. | Педагог-психолог Н. Г. Хлопушина | окружной бюджет (работа с педагогами) |
| 4. | четверг | 13.30-14.00 Физкультурно-оздоровительные мероприятия | Подвижные игры, эстафетные соревнования и др. | Инструктор по физической культуре В.М. Барзул | окружной бюджет (работа с педагогами) |
| 5. | Суббота-воскресение | Районные спортивные, физкультурно-оздоровительные мероприятия | Бег, ходьба, эстафеты, участие в конкурсах по пропаганде ЗОЖ. | Руководитель МБДОУ детский сад «Солнышко» Т.А. Хорошева | средства ППО детского сада |

| | | | | | |
|-----|----------------|--|---|---|--|
| 6. | Ежед-но | Пропаганда ЗОЖ семье. | Двигательная активность (пешие прогулки, утренняя гимнастика, спортивные игры и др.) здоровое питание, соблюдение режима дня. | | привлеченные собственные дополнительные средства |
| 7. | Ежед-но | Кислородный коктейль Ноябрь, апрель 13.30-14.00 | | Медицинская сестра И.А Худи | привлечение дополнительных средств |
| 8. | октябрь, май | Информационные листы | - «Здоровьесберегающие технологии»; -«Что мы знаем о ЗОЖ?» | Старший воспитатель Н.В. Никипелова Воспитатель А.Ю. Денисенко | привлеченные собственные дополнительные средства |
| 9. | сентябрь | Агитационные листы | «Мы за здоровый образ жизни» | Старший воспитатель Н.В. Никипелова Воспитатель А.Ю. Денисенко | привлеченные собственные дополнительные средства |
| 10. | в течение года | система очищения и увлажнения воздуха для спортивного, музыкального зала | | Старший воспитатель Н.В. Никипелова; педагоги детского сада | привлечение дополнительных средств |
| 11. | октябрь | Круглый стол для родителей | «Мы за здоровый образ жизни» родители воспитанников детского сада | Старший воспитатель Н.В. Никипелова; педагоги детского сада | привлеченные собственные дополнительные средства |
| 12. | в течение года | физиоаппарат массажёр для ног | | Медицинская сестра И.А Худи | привлечение дополнительных средств |
| 13. | в течение года | физиоаппарат Дарсонваль | | Медицинская сестра И.А Худи | привлечение дополнительных средств |

**Заведующий МБДОУ детский сад «Солнышко»
Т.А. Хорошева**

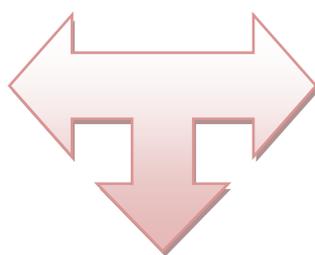
стаж работы 30 лет

- разработка и утверждение нормативно-правовых материалов;
- контроль за реализацией проекта;
- приобретение оборудования и предметов длительного пользования;
- оплата труда штатных сотрудников;
- привлечение семьи сотрудников

**Председатель ППО
детского сада «Солнышко»**

И.Р. Яковлева;

- воспитатель первой категории;
- педагогический стаж 27 лет
- организация участников проекта для участия в районных спортивных, физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- помощь в организации и проведении профилактического мероприятия «Здоровая пятиминутка»;
- приобретение расходных материалов из средств ППО детского сада;
- привлечение семьи сотрудников



**СХЕМА
УПРАВЛЕНИЯ
ПРОЕКТОМ**

**Старший воспитатель
Н.В. Никипелова**

- Первая квалификационная категория
- Педагогический стаж 26 лет
- аналитико-диагностическая работа;
- разработка необходимых методических материалов;
- контроль за проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;
- оформление и распространение информационных, агитационных листовок;
- организация педагогов для участия в проекте;
- организация мероприятий для родителей воспитанников;
- привлечение семьи сотрудников

**Инструктор по физической
культуре**

В.М. Барзул

- Первая квалификационная категория; педагогический стаж - 24 года;
- проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий;
- производственная гимнастика;
- использование системы очищения и увлажнения воздуха в спортивном, музыкальном зале во время профилактических мероприятий;
- привлечение семьи

**Педагог-психолог
Н.Г. Хлопушина**

Высшая квалификационная категория
педагогический стаж - 11 лет

- аналитико-диагностическая работа;
- психопрофилактика;
- психологическое просвещение;
- привлечение семьи сотрудников;

**Медицинская сестра
И.А. Худи**

Первая квалификационная категория
стаж работы 35 лет

- физиопроцедуры
- кислородный коктейль,
- контроль за физическим состоянием сотрудников детского сада;

Ожидаемые результаты:

- повышение двигательной активности участников проекта; ежедневная производственная гимнастика;
- ежедневные пешие прогулки;
- проведение «Здоровая пятиминутка»- еженедельно каждый вторник;
- проведение психопрофилактики- согласно плану педагога-психолога - еженедельно каждую среду;
- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий согласно плану инструктора по физической культуре- еженедельно по четвергам
- активное участие коллектива в спортивных районных мероприятиях и конкурсах пропагандирующих здоровый образ жизни согласно плану МБУ Тазовского района «Центр развития физической культуры и спорта»;
- вовлечение членов семей в спортивные мероприятия района, детского сада;
- 100% посещение детьми членов коллектива спортивных секций района;
- сформированы навыки применения здоровьесберегающих технологий, упражнений саморегуляции, использование их для снятия психического напряжения;
- снижение заболеваемости в осенне-весенний период (анализ заболеваемости за год)
- выпуск информационных листовок:
 - «Здоровьесберегающие технологии»;
 - «Что мы знаем о ЗОЖ?»
- выпуск агитационных листовок: «Мы за здоровый образ жизни»;
- приобретение физиаппарата массажёр для ног;
- приобретение физиаппарата «Дарсонваль»;
- приобретение аппарата для кислородного коктейля;
- приобретение системы очищения и увлажнения воздуха для спортивного, музыкального зала.

Привлечение к участию в проекте происходит на добровольной основе с учётом интересов и желаний коллектива детского сада.