

Индивидуальный проект по использованию методов и технологий повышения эффективности образовательной деятельности

1. Наименование индивидуального проекта по использованию методов и технологий повышения эффективности образовательной деятельности (далее - проект):

Проект «Здоровячок» (оздоровительная работа с детьми подготовительной к школе группы)

2. Общая характеристика ситуации на начало реализации проекта:

Подрастающее поколение во многом определяет будущее страны, поэтому сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений воспитательно-образовательной работы нашего дошкольного учреждения. Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит формирование и «настройка» функционирования многих систем организма.

По данным Минздрава и Роскомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35–40% имеют хронические заболевания. Количество детей, которые уже в начальных классах оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется от 20% до 30% от общего числа учащихся.

Ухудшение здоровья детей обусловлено многими причинами: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; рост объема познавательной информации и умственной нагрузки; снижение двигательной активности и другие. Современный мир невозможно представить без гаджетов, в которые дети погружены чрезмерно. Как следствие негативного воздействия технологических устройств на ребёнка - нарушение зрения, осанки, неполное освоение информации, понижение творческой активности, уход в виртуальное пространство. Проводя беседы со старшими дошкольниками, мы выяснили, что 60% опрошенных детей предпочитают подвижным играм компьютерные. Малоподвижный образ жизни приводит к снижению сопротивляемости детского организма различным заболеваниям.

Анализируя данные посещения детьми нашего дошкольного учреждения за 2024-2025 учебный год, мы пришли к выводу, что лишь 15% детей были абсолютно здоровы, а 25% — часто болеющие дети.

Это небольшое исследование состояния здоровья наших воспитанников убедило меня в том, как важно на этапе дошкольного детства сформировать у воспитанников практические навыки здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии, которые используются в нашем дошкольном образовательном учреждении, а также внедрение других нетрадиционных методик оздоровления, которые будут благоприятно воздействовать на здоровье детей.

Здоровые привычки формируются с раннего детства, поэтому необходимо проводить просветительскую работу по основам здорового образа жизни с родителями и близким окружением.

Рациональным способом решения данной проблемы станет организация проекта «Здоровячок», который направлен на формирование и развитие основ здорового образа жизни, поддержку формирования полезных привычек, установок на здоровый образ жизни, понимания самоценности здоровья и способах его сохранения.

3. Цели и задачи проекта:

Цель: сохранение и укрепление здоровья воспитанников подготовительной к школе группы через использование здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние;

Оздоровительные:

- оптимизировать двигательную деятельность при помощи нетрадиционных форм и методов.

Развивающие:

- развивать координацию движений, мелкую моторику рук, речь, выносливость, память.

Образовательные:

- расширять и обогащать опыт детей по способам и правилам сохранения его здоровья;
- продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников.

4. План мероприятий (описание основных мероприятий, этапы и сроки реализации проекта):

№ п/п	Этап реализации	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Планируемый результат
1.	Организационный	-Определение содержания педагогической и оздоровительной работы. -Сбор данных о состоянии здоровья детей данной возрастной группы. -Разработка плана реализации мероприятий. -Подбор и изготовление дидактического материала, нестандартного оборудования (совместно с родителями). -Разработка конспектов занятий, мероприятий.	Сентябрь 2025 г.	Совершенствование здоровьесберегающего пространства в группе. Создание картотеки подвижных игр.
2.	Практический	1.Оздоровительно – профилактическая работа:	Октябрь 2025г. –	У детей: -Снижение заболеваемости

		-Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры. -Применение здоровьесберегающих технологий (самомассаж, массаж шипованными мячами, стимуляция биологически активных точек, элементы фитбола, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, зрительная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, хождение по «дорожке здоровья», и т.д.) -Чеснокотерапия 2. Физкультурно – оздоровительная работа: -Занятия по физической культуре -Утренняя гимнастика. -Гимнастика после сна. -Закаливающие процедуры. -Физкультминутки, динамические паузы. -Проведение подвижных игр. 3. Воспитательно-образовательный процесс: -Познавательные беседы по плану проекта. -Тематические занятия и развлечения. - Дидактические и сюжетно-ролевые игры. -Сказкотерапия. -Подвижные игры. -Музыкотерапия.	июль 2026 г.	воспитанников. -Формирование у дошкольников навыков личной гигиены, желания вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым).
--	--	---	-------------------------	---

		4. Работа с родителями: - Беседы по профилактике заболеваемости. - Стендовая информация. - Рекомендации и памятки. - Консультации. - Совместные мероприятия.		У родителей: - Повышение интереса к вопросу физического развития и оздоровления детей. - Активное участие в проекте «Здоровячок».
3.	Заключительный	Анализ результатов опроса детей и анкетирования родителей. Сравнение предполагаемых и достигнутых результатов работы. Обобщение и презентация опыта работы.	Август 2026 г.	- Рост профессиональной компетентности и творческого потенциала педагога. - Повышение уровня удовлетворённости родителей образовательными услугами, предоставляемыми в ДОУ. - Определение дальнейших направлений оздоровительной работы с воспитанниками. - Создан банк данных по оздоровительным технологиям для работы с детьми старшего дошкольного возраста

5. Обоснование необходимости проекта: необходимость проекта обусловлена следующими факторами: актуальностью проблемы сохранения детского здоровья; важностью дошкольного возраста (именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные

черты личности, формируется характер), восприимчивостью детей дошкольного возраста (дети этого возраста наиболее восприимчивы к информации, к воздействиям окружающих, поэтому целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии для обучения детей основам здорового образа жизни).

6. Участники проекта: воспитанники подготовительной к школе группы (6-7 лет), воспитатель, специалисты ДООУ и родители воспитанников.

7. Значения показателей результативности реализации проекта:

№ п/п	Показатель результативности	Значение показателя
1.	Динамика оздоровительной работы.	Снижение заболеваемости детей на 18 % Улучшение посещаемости на 23%
2.	Повышение профессиональной компетентности педагога.	Презентация проекта «Здоровячок» в рамках заседания Ассоциации молодых педагогов Мамадышского района.
3.	Совершенствование РППС по здоровьесбережению.	Новые дидактические игры – 3 шт. Атрибуты к подвижным играм «Быстро возьми», «Совушка» Дыхательные тренажёры - 4 шт. Дорожка здоровья из пуговиц «Змейка-здоровейка»
4.	Удовлетворённость участников проекта.	Дети с удовольствием участвуют в проекте на данном этапе и выражают желание продолжать участие. Результаты опроса родителей (законных представителей): -удовлетворенность реализацией проекта «Здоровячок» - 97% - повышение заинтересованности в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка – 92%