

Индивидуальный проект по использованию методов и технологий повышения эффективности образовательной деятельности при реализации программ дошкольного образования

1. Наименование индивидуального проекта по использованию методов и технологий повышения эффективности образовательной деятельности при реализации программ дошкольного образования (далее - проект): Проект по оздоровительной работе с детьми младшей группы (3-4 года) «Малыши- крепыши»

2. Общая характеристика ситуации на начало реализации проекта (не более одной страницы):

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит формирование и «настройка» функционирования многих систем организма.

По данным Минздрава и Госкомэпиднадзора 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.

На начало учебного года в младшей группе наблюдаются следующие показатели:

- Состояние здоровья детей: 60 % детей имеют 2-ю группу здоровья, часто болеющие дети составляют около 10 % списочного состава. В период адаптации регистрируется рост респираторных заболеваний.
- Уровень физического развития: у большинства детей основные движения (ходьба, бег, прыжки) сформированы недостаточно, отмечается слабая координация движений, низкая выносливость.
- Представления о ЗОЖ: отсутствуют системные знания о пользе зарядки, витаминов, прогулок, закаливания. Здоровье не воспринимается детьми как ценность.
- Родительская компетентность: анкетирование родителей показывает, что только 35 % семей регулярно проводят закаливающие процедуры, 10 % не соблюдают дома режим дня, близкий к детсадовскому, 8% родителей испытывают дефицит знаний по вопросам оздоровления детей.

Младший дошкольный возраст – сенситивный период для формирования привычек и стереотипов поведения. Именно в 3–4 года закладывается фундамент отношения ребенка к своему здоровью, телу, гигиене и физической культуре. Усилия педагогов и медиков не дают устойчивого результата без активного включения родителей и создания единой здоровьесберегающей среды.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью формирования у детей и родителей основ здорового образа жизни и недостаточным уровнем компетентности всех участников образовательных отношений в вопросах здоровьесбережения.

Рациональным способом решения данной проблемы стал проект «Малыши-крепыши», 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 проекта: сохранение и укрепление здоровья детей 3–4 лет через использование здоровьесберегающих технологий.

Задачи проекта:

Для педагогов:

1. Организовать предметно-пространственную среду, стимулирующую двигательную активность и интерес к гигиеническим процедурам.
2. Повысить профессиональную компетентность в вопросах здоровьесбережения младших дошкольников.

Для детей:

1. Формировать элементарные представления о здоровье, его ценности, способах укрепления и сохранения (режим, питание, движение, гигиена, закаливание).
2. Развивать двигательную активность, укреплять иммунитет и повышать адаптационные возможности организма посредством здоровьесберегающих технологий.

Для родителей:

1. Сформировать активную позицию по соблюдению единого режима дня и принципов ЗОЖ в семье.
- 2.. Вовлечь в совместную с детьми двигательную и игровую деятельность.

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

№ п/п	Этап реализации	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Планируемый результат
1	Организационно-диагностический	1. Анализ групп здоровья. 2. Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье». 3. Изучение методической литературы по теме. 4. Разработка плана оздоровительной работы на год. 5. Пополнение РППС: изготовление массажных дорожек, нестандартного оборудования, подбор картотек игр и гимнастик. 6. Оформление родительского уголка: папки-передвижки «Режим дня», «Адаптация и здоровье», «Витаминная корзина».	Сентябрь 2025 г.	1. Определён исходный уровень физического состояния ребёнка. 2. Определены направления и формы работы. 3. Создана развивающая среда по оздоровительной работе с детьми.
2.	Основной – практический	1. Оздоровительно – профилактическая работа: · Пальчиковая гимнастика · Дыхательная гимнастика (игровые упражнения «Шарик», «Ветерок», «Подуй на снежинку») · Гимнастика для глаз (зрительные ориентиры). · Артикуляционная гимнастика (для речевого и общего развития). · Массаж биологически активных точек (в игровой форме, по рекомендации медсестры). Воздушные ванны (облегченная одежда). · Ходьба по массажным дорожкам после сна.	Октябрь 2025 – апрель 2026 г.	У детей: 1. Снижение уровня заболеваемости на 19 % по сравнению с началом года (укрепление иммунитета). 2. Положительная динамика в физическом развитии: улучшение координации, ловкости, быстроты. 3. Самостоятельное соблюдение алгоритма умывания, одевания, опрятного приема пищи (КГН сформированы у 95 % детей).

	· Обширное умывание прохладной водой (лицо, руки до локтя). · Полоскание рта водой комнатной температуры. · Прогулки на свежем воздухе (2 раза в день, в любую погоду, кроме экстремальной). 2. Физкультурно – оздоровительная работа: · Занятия по физической культуре · Утренняя гимнастика. · Физкультминутки, динамические паузы. · Проведение подвижных игр. 3. Воспитательно-образовательный · Познавательные беседы по плану проекта. · Тематические занятия и развлечения. · Дидактические игры. · Сказкотерапия. · Подвижные игры. · Музыкаотерапия. 4. Тематические мини-блоки для детей: 1.«Я и моё тело» Части тела, органы чувств: игры «Покажи, где у нас», «Что делают ручки и ножки», рассматривание плакатов. 2.«Чистота – залог здоровья» Алгоритм умывания, знакомство с предметами гигиены. Чтение «Мойдодыр», игра «Искупаем куклу». 3. «Зимние забавы и здоровье» Одежда по сезону, подвижные игры на воздухе, дыхательная гимнастика на морозе. 4. «Витамины и полезная еда» Беседа «Где живут витамины», дид.игра «Полезно-вредно», лепка овощей/фруктов. 5.«Спорт и движение – наши друзья» Знакомство с видами спорта, эстафеты, игры с мячом, обручем, катание на санках. 6. «Весна – время просыпаться» Закаливание, больше прогулок, игры-забавы, солнечные ванны (ранней весной).	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	4. Наличие элементарных знаний о ЗОЖ: что полезно, а что вредно, для чего нужны зарядка и прогулка. 5. Устойчивый интерес к подвижным играм и физическим упражнениям. У педагога: 1. Создание системной модели оздоровительной работы в младшей группе. 2. Пополнение РППС современным и нестандартным оборудованием. 3. Повышение компетентности через освоение новых технологий здоровьесбережения. 4. Обобщение и распространение педагогического опыта (выступление на педсовете, публикации).
--	---	--	--

		7. «Доктор Айболит в гостях» Экскурсия в медкабинет, сюжетно-ролевая игра «Больница», беседа «Не бойся врача». 5. Работа с родителями: · Октябрь: консультация «Как научить ребенка мыть руки самостоятельно». · Ноябрь: памятка «Одежда для прогулки в холодное время года». · Декабрь: мастер-класс «Изготовление массажных дорожек вместе с детьми». · Январь: круглый стол «Питание и здоровье: мифы и реальность». · Февраль: фотовыставка «Наша спортивная семья». · Март: консультация «Закаливание дома: с чего начать». · Апрель: анкетирование «Итоги года: что изменилось?». · В течение года: папки-передвижки, памятки, информация на стенд, индивидуальные беседы.	Апрель В течение всего периода	У родителей: 1. Повышение педагогической грамотности в вопросах здоровьесбережения (подтвердилось анкетированием). 2. Активное включение в оздоровительную работу (участие в мероприятиях, соблюдение режима дома). 3. Укрепление партнерских отношений с ДОУ, доверие к рекомендациям педагога.
3.	Заключительный	· Наблюдение за сформированностью КГН (сравнительный анализ). · Анкетирование родителей «Удовлетворенность проектной деятельностью». · Итоговое спортивное развлечение «В гостях у Мойдодыра и Айболита». · Анализ заболеваемости за год (сравнение с предыдущим периодом). · Оформление фотоотчета и презентации проекта. · Презентация итогов на родительском собрании и педагогическом совете.	Май 2026 г.	1.Повышение уровня удовлетворённости родителей образовательными услугами, предоставляемыми в ДОУ. 2. Определены дальнейшие направления оздоровительной работы с воспитанниками. 3.Создан банк данных по оздоровительным технологиям для работы с детьми младшего

				дошкольного возраста
--	--	--	--	----------------------

5. Обоснование необходимости проекта:

Необходимость реализации долгосрочного проекта обусловлена:

1. Высокой заболеваемостью детей младшего возраста в осенне-зимний период и недостаточной сопротивляемостью организма.
2. Низкой мотивацией детей к соблюдению правил гигиены и выполнению физических упражнений без игрового сопровождения.
3. Дефицитом времени у родителей на систематические занятия с детьми дома и недостаточной информированностью о методах оздоровления.
4. Фрагментарностью оздоровительной работы – требуется системный подход, а не разовые мероприятия.
5. Социальным заказом – родители ожидают от ДОО не только присмотра и обучения, но и сохранения здоровья детей.
6. Требованиями ФГОС ДО – необходимо создание условий для физического развития и здоровьесбережения как части основной образовательной программы.

Проект позволяет объединить усилия всех специалистов и семьи, сделать оздоровительную работу непрерывной, научно обоснованной, соответствующей возрастным особенностям детей.

6. Участники проекта: воспитанники младшей группы (3-4 года), воспитатель, специалисты ДОО и родители воспитанников.

7. Значения показателей результативности реализации проекта:

№ п/п	Показатель результативности	Значение показателя
1	Охват воспитанников мероприятиями проекта	16 детей (100% воспитанников младшей группы)
2	Динамика оздоровительной работы.	Снижение заболеваемости детей на 15 % Улучшение посещаемости на 24%
3	Повышение профессиональной компетентности педагога.	Презентация проекта «Малыши-крепыши» в рамках педагогического совета и родительского собрания
4	Участие семей воспитанников в реализации проекта	Не менее 90% семей, т.е. не менее 14 семей.