

"Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

В.А.Сухомлинский

Описание проекта

Вид проекта: информационно - практико-ориентированный.

Продолжительность: долгосрочный.

Возраст детей: дети 5-7 лет

Участники проекта: воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитанники и их родители.

Сроки проведения: январь - декабрь.

Форма проведения: дневная (в рамках образовательной деятельности в виде игровых ситуаций, в режимных моментах и повседневной жизни).

Цель проекта: формирование у детей старшего дошкольного возраста активной жизненной позиции направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- ✓ формировать представление о здоровом образе жизни;
- ✓ обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
- ✓ Обеспечить максимально высокий уровень здоровья;
- ✓ продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью;
- ✓ воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.

Информация о проекте

Актуальность проекта

В национальном докладе о здоровье детского населения России 2017 г. отмечено, что число абсолютно здоровых детей снизилось до 10%, часто и длительно болеющие дети составляют 70-75%, а 15-20% имеют хронические заболевания. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт

дошкольного образования направлен на решение множества задач, одной из них является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Я решила сделать упор на решение именно этой задачи в проекте «За здоровьем в детский сад». Проблема укрепления здоровья дошкольников актуальна в настоящее время. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, сами будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Даже строго следуя требованиям СанПиНа о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между образовательной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость интеграции оздоровительной деятельности в образовательную, что будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническим навыкам, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в дошкольном учреждении любая деятельность (игровая, спортивная, досуговая и т.д.) должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить

ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Проблема: Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска). Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДО с родителями.

Ожидаемый результат:

- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;
- создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДО с родителями;
- оформление выставки детских работ
- создание картотеки «Подвижные игры для детей дошкольников».
- создание медиа-коллекции электронной презентации по темам: «Спорт», «ОБЖ», «ЗОЖ»

Для решения поставленных задач в группе созданы условия для организации двигательной деятельности детей, как организованной, так и самостоятельной, а также отвечающей возрастным, индивидуальным особенностям детей. Физкультурный уголок, оснащен нетрадиционным физкультурным оборудованием, изготовленным и оформленным руками воспитателей и родителей (нестандартные дорожки с различным покрытием для профилактики плоскостопия, массажные дорожки, “набивные мешочки” и т.д.) пользуются большим спросом у наших воспитанников, т.к. они могут в самостоятельной деятельности использовать данные тренажеры, при их помощи организовывать игры различной подвижности.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей ребенка, но и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мероприятий: своевременное проветривание помещений, ежедневные прогулки и физкультурные занятия на свежем воздухе. Гибкое выполнение режима дня, соблюдение индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку позволило нам разработать модель оздоровления детей в ДО, представляющую фундамент для организации физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса в режиме здоровьесбережения. Работу по оздоровлению детей мы проводим по нескольким направлениям:

Профилактическое: 1. Обеспечение благоприятного течения адаптации (под контролем медицинского работника, педагога-психолога и воспитателя); 2. Выполнение санитарно-гигиенического режима (создание высокой культуры гигиены, комфорта для каждого воспитанника в течение всего пребывания его в детском саду); 3. Предупреждение простудных заболеваний методами неспецифической профилактики (самомассаж, использование дорожек «Здоровья», фитонциды-лук на окне, чеснок и т.д.). 4. Консультирование родителей по вопросам оздоровления детей

Организационное: 1. Организация здоровьесберегающей среды в ДО; 2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности методами диагностики; 3. Организация двигательной активности в зависимости от уровня двигательной активности каждого воспитанника 4. Обеспечение психологического комфорта. Кроме этого, разработан алгоритм проведения бодрящей гимнастики после дневного сна, который включает в себя: - Общеразвивающие упражнения лежа и сидя на кровати; - Элементы оздоровительного самомассажа; - Закаливающие процедуры (ходьба босиком по дорожкам с различным покрытием и наполнителем);

Этапы реализации проекта

1 этап подготовительный (январь – февраль)
Цель: - накопление информации, наблюдения за детьми, анализ проблемы; - планирование мероприятий, методов и приемов работы с детьми и родителями направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни. ➤ анкетирование родителей; ➤ беседы с детьми; ➤ заполнение антропометрических данных; ➤ анализ посещаемости и заболеваемости детей группы за предыдущий год; ➤ наблюдения.

2 этап основной (март –декабрь)	
Цель:- реализация на практике мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни;	
Направления работы	
<u>Работа с детьми</u> - образовательная деятельность в виде игровых ситуаций; - дидактические игры; - сюжетно-ролевые игры; - беседы; загадки - досуги, развлечения; - различные виды гимнастик; - физ.минутки; - закаливающие процедуры; - чтение худ.лит-ры.	<u>Работа с родителями</u> - беседы; - консультации; - памятки; - досуги, развлечения.
3 этап(декабрь) заключительный	
Цель: - проведение анализа организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни. Презентация .Итоги проекта.	

Проект проходит под девизом: "Я здоровье берегу - сам себе я помогу!"

План реализации проекта(основная часть)

№	Мероприятие	Сроки проведения
Март -Апрель Тема: "Вот я какой"		
1	<i>Работа с детьми:</i> Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Я среди людей".	март
2	Беседа "Кто с закалкой дружит, никогда не тужит".	март
3	Дидактические карточки "Как устроен человек".	в течение месяца
4	Дидактические игры: "Назови предметы", "Делаем зарядку", "Назови части тела"; загадки о частях тела.	в течение месяца
5	Рисование на тему "Я здоровье берегу - сам себе я помогу!"	апрель
6	Чтение и обсуждение произведения Л.Л. Яхнина "Очень правдивая история".	апрель
7	Сюжетно-ролевая игра "Больница"	в течение месяца
8	<i>Работа с родителями:</i> Анкета «Физическое развитие в семье»	в течение месяца
№	Мероприятие	Сроки проведения

Май – Июнь Тема "Чтобы быть здоровым"		
	<i>Работа с детьми:</i>	
1	Образовательная деятельность в форме игровой ситуации " Сохрани свое здоровье сам".	май
2	Беседа "Лето красное - для здоровья время прекрасное!"	в течение месяца
3	Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.	май -июнь
4	Чтение и обсуждение произведения "Царь и рубашка".	июнь
5	Закаливание (солнечные ванны, ежедневные прогулки на свежем воздухе, водные процедуры).	июнь
6	<i>Работа с родителями:</i> Оформление стенда: «Мы за здоровый образ жизни»	июнь
№	Мероприятие	Сроки проведения
Сентябрь - Октябрь Тема: "Для здоровья без забот - витамины круглый год"		
	<i>Работа с детьми:</i>	
1	Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Витамины укрепляют организм".	сентябрь
2	Презентация на тему "Витамины - каждый день необходимы!"	сентябрь
3	Дидактическая игра "Витамины - это таблетки, которые растут на ветке".	сентябрь – октябрь
4	Загадки о фруктах, овощах, ягодах.	сентябрь - октябрь
5	Сюжетно-ролевая игра "Овощной магазин".	сентябрь - октябрь
6	Дидактические карточки: фрукты, овощи, ягоды.	сентябрь - октябрь
7	Лепка из пластилина на тему «Фрукты. Овощи»	октябрь
	Продуктивная деятельность "Фруктовый салат".	октябрь
8	Оформление и пополнение уголка физической культуры к началу учебного года.	сентябрь - октябрь
9	<i>Работа с родителями:</i> Памятки «Вкусно и полезно!»	октябрь

№	Мероприятие	Сроки проведения
---	-------------	------------------

Ноябрь <i>Тема: "Спорт - это здоровье!"</i>		
	<i>Работа с детьми:</i>	
1	Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Спорт - это здоровье!"	в течение месяца
2	Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Осанка - красивая спина".	в течение месяца
3	Беседа "На зарядку - становись!", "Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней!"	в течение месяца
4	Веселые старты.	в течение месяца
5	Викторина "Азбука здоровья".	ноябрь
6	Анкетирование родителей «О здоровье детей»	ноябрь
7	Создание медиа-коллекции электронной презентации по темам: «Спорт», «ОБЖ», «ЗОЖ» для дальнейшего использования в образовательном процессе.	отчетный период

№	Мероприятие	Сроки проведения
Декабрь <i>Тема: "Наши умные помощники"</i>		
	<i>Работа с детьми:</i>	
1	Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Слушай во все уши".	декабрь
2	Беседа "Зимние виды спорта!"	декабрь
3	Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Смотри во все глаза!"	декабрь
4	Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Секрет здоровый улыбки".	в течение месяца
5	Беседа "Зачем мы дышим".	в течение месяца
6	Беседа "Что еще умеет нос".	в течение месяца
7	Чтение: Э. Мошковская "Уши", "Мой замечательный нос". В.Бианки "Чей нос лучше?" (рассказ) С.Маршак "Одна дана нам голова", "Шепчет ротик", "Настя в гостях у зубной щетки".	в течение месяца
8	Самомассаж рук, ушных раковин.	в течение месяца
9	<i>Работа с родителями:</i> Консультация для родителей "Как правильно чистить зубы".	декабрь
10	Консультация для родителей по проведению гимнастики для глаз.	в течение месяца
11	Праздник «Зимняя Олимпиада» с детьми	декабрь

Главным результатом проведенной работы - это уменьшение частоты и длительности заболеваний детей дошкольного возраста, укрепление и ускорения развития, пока еще полностью несформированного детского организма.

Родители воспитанников полностью проинформированы о методах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях и навыках самооздоровления. Оказана помощь семьям в воспитании и оздоровлении дошкольников.

Воспитанники заметно повысили уровень физической подготовленности, виден ощутимый прирост физических качеств, обеспечен эмоциональный настрой, получены знания по формированию ЗОЖ и самооздоровления, закреплены навыками с использованием здоровьесберегающего образовательного процесса.

Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, я способствую сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.

Работу в данном направлении необходимо непрерывно продолжать, расширять и углублять, так как она дает положительные результаты.

Список используемых источников.

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 13.10.2013 № 309 – ФЗ
2. Конвенция по правам ребёнка.
3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
4. Литвинова О.М. Система физического воспитания в Д О У .
Методические материалы , разработки занятий и спортивные игры . – Волгоград.: Учитель, 2007
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
6. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с

7. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
8. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
10. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004

Итоги проекта

В нашем детском саду созданы все условия для осуществления данного проекта: оборудованы спортивный зал для проведения физкультурной работы с детьми, развлечений; в группе имеется спортивный уголок, для выполнения физических упражнений и игр, мной подобрана картотека пособий и дидактических игр по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни.

В процессе взаимодействия с родителями произошло внедрение в семейное воспитание традиций здорового образа жизни; использование различных форм сотрудничества с родителями способствовало проведению совместной их с детьми досуговой деятельности, направленной на повышение их авторитета.

По итогам проекта у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, повысилась выносливость, развились физические качества, дети стали более активными, подвижными, строгими в соблюдении правил гигиены. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. На консультациях с родителями учили оценивать здоровье ребенка, советовали литературу, брошюры. Для родителей был оформлен уголок «Мы за здоровый образ жизни». Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей в рамках проекта дала положительные результаты. Таким образом, я пришла к выводу, что если: правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к сотрудничеству родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.