.

Проект по теме:

«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Старшая, подготовительная группа.

.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

1. **Тема: «Мы за здоровый образ жизни»**

2.Проект реализован: инструктором по физической культуре Васиной Н.Н

3. Вид проекта: познавательно-игровой

- по характеру координации: открытый
- по количеству участников: групповой

4. Участники проекта: дети Старшей, подготовительной группы, воспитатели группы, родители воспитанников, музыкальный руководитель.

5. Срок проекта: долгосрочный – Январь – май (5 (пять) месяцев.)

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТА ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ ТЕМЕ

«Под здоровьем нельзя разуметь одно
только наружное благосостояние тела,
а нужно понимать вообще
естественное гармоническое развитие организма
и правильное совершение всех его отправлений.»
Николай Александрович Добролюбов

Проблема. В современном обществе, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья детей. Наметилась тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения. И поэтому все понимают, что необходимо с дошкольного возраста научить ребенка самостоятельно заботится о своем

здоровье.

Но все дети разные и именно поэтому необходимо найти индивидуальный подход к каждому ребенку, заинтересовать его, побудить желание заботится своем здоровье.

Актуальность. Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Охрана здоровья детей - это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания. Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье дошкольников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как это сделать. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Сохранение здоровья дошкольника зависит от образа жизни , который он ведет , поэтому в детском саду нужно создать условия для формирования привычки к здорового образу жизни каждого ребенка, прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Различные физкультурные мероприятия, занятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности,

приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках, дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных праздников и досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

Физкультурно – оздоровительный проект «Мы за здоровый образ жизни» предусматривает просвещение детей старшего дошкольного возраста и их родителей: развитие представлений о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о здоровом образе жизни. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- Сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем;
- Развить осознанное отношение к своему здоровью;
- Совершенствовать процесс развития двигательных способностей и качеств знания и положительной самооценки;
- Развивать навыки коммуникативного общения;
- Осуществлять просвещение родителей по вопросам физкультурно – оздоровительной работы.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- Способствовать развитию познавательного интереса к своему организму

и его возможностям.

- Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

ГИПОТЕЗА ПРОЕКТА:

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

I ЭТАП: Подготовительный

- Определение уровня знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.
- Определение темы проекта, постановка цели и задач.
- Изучение методической литературы по данной теме.
- Разработка и накопление методических материалов по проблеме.
- Выбор форм работы с детьми и родителями
- Выбор основных мероприятий, определение объёма и содержание работы для внедрения проекта.
- Определение и формулировка ожидаемых результатов.

Здоровьесберегающая образовательная среда включает в себя следующие компоненты:

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения.
2. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки.
3. Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном учреждении.
4. Совершенствование системы физического воспитания.
5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
6. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
7. Широкое использование программ образования в сфере здоровья.
8. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
9. Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.
10. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.
11. Проведение мониторинга здоровья.

II ЭТАП: Основной (практический)

Поставленные задачи реализуются через применение здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как:

- Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;

- Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

Планирование работы с детьми над проектом

Этапы	Формы работы с детьми и родителями	Задачи	Время проведения
1	Беседы с детьми о здоровом образе жизни	Научить ребёнка заботится о своём здоровье	Январь – май
2	Корригирующие физкультурные занятия	Развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей. Формирование глубокого, ритмичного выдоха.	Январь – май
3	Физкультурный, военно -- патриотический – праздник, посвящённый 9 мая. «Зарница»	Формирование чувства гордости за воинов - защитников .Развитие координации движений.	Май
4	Консультация для родителей «Движение – основа здоровья»	Значение спортивных игр и развлечений для нормального физического развития ребёнка.	Январь - февраль
5	Подвижные игры, считалки, физкультминутки,	Способствовать всестороннему, гармоничному	Январь – май

	динамические паузы, заклички, дыхательная гимнастика.	физическому и умственному развитию.	
6	Статьи в родительский уголок (Закаливающие процедуры, осанка, плоскостопие).	Ознакомить родителей	Январь – май
7	Анкетирование родителей	Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье	Март
8	Занятие с детьми «В здоровом теле, здоровый дух.».	Познакомить детей со строением тела человека, с физическими возможностями организма, вызвать интерес к дальнейшему познанию.	Март
9	Спортивное развлечение » «Лыжня РОССИИ» «Перестрелка»	Развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.	Январь Май
10	Фоторепортаж, детские рисунки о здоровом образе жизни	Знакомство с результатами анкетирования, пропаганда здорового образа жизни.	Апрель
11	Консультация для родителей «Воспитание у детей дошкольного	Приобщение родителей к формированию интереса детей к оздоровлению	Май

	возраста ЗОЖ».	собственного организма.	
12	Рекомендации родителям	Правильный выбор жизненных ценностей.	Апрель

III ЭТАП: Заключительный

- Выступление на педагогическом совете.
- Подведение итогов проведения проекта

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Сформировать представления о здоровом образе жизни, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- Использование детьми специальных упражнений для укрепления своего организма;
- Иметь представление о значении двигательной активности в жизни человека;
- Проявлять творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях;
- Создать в группах современную предметно-развивающая среду.
- Обогатить социальный опыт дошкольников, расширить их кругозор;
- Повысить интерес детей к физическим упражнениям и спорту;
- Обогатить воспитанников новыми знаниями, яркими впечатлениями;
- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ.

- Увеличение количества детей с высоким уровнем физической подготовленности.
- Снижение заболеваемости.

ВЫВОДЫ:

Вследствие реализации творческого проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровьесбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Физкультурные досуги повышали двигательную активность и выносливость организма; оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка.

Внедряемая система целенаправленных мероприятий привела к качественным изменениям в показателях физического развития и здоровья дошкольников: снижению заболеваемости детей.

Таким образом, повышение эффективности педагогического опыта по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни стало возможным благодаря внедрению системы мероприятий по взаимодействию дошкольного учреждения с родителями и созданию единых условий для полноценного физического развития в детском саду и семье.

ПЕРСПЕКТИВА ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и

реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

6
10 КМ
ГРАМОТА
ТУЛЬСКИЙ ЛЫЖНЫЙ МАРАФОН
ТМГ
Лыжня Веденина 2021