

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №61 «Соловушка»

Проект
«Мы за здоровый образ жизни»

Составитель:

Старостина А.В.

Проект «Мы за здоровый образ жизни».

Введение

«Здоровье – это драгоценность, и при том, единственная, ради которой стоит не жалеть времени, сил, трудов и великих благ»
Мишель де Монтень

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физического развития детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения, в то же время более чем на половину – от его образа жизни.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.
4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
- Формирование понятия "не вреди себе сам"

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье. Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие, от качества которого зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и воспитание детей. Родители и педагоги - это те люди, которые помогают становлению личности каждого человека. Как хочется сделать родителей настоящими и искренними помощниками! Ведь от того, как родители относятся к детскому саду, а затем к школе, зависит и отношение к ней их детей. Современным, очень занятым родителям, порой не всегда удается много времени уделять своим детям. Это горько, но это факт. Из общения с родителями я пришла к выводу, что они хотят, но не умеют воспитывать, поэтому у них с детьми есть проблемы и таких родителей большинство. Нужно им помогать. Таким помощником могут стать совместные спортивные праздники. Они нацелены на укрепление семьи, вовлечение взрослых, педагогов совместно с детьми в творческий процесс, во время которого происходит их плодотворное общение и единение. После завершения проекта мы надеемся, что дети и родители будут активнее принимать участие в спортивных мероприятиях ДОО и в районных соревнованиях.

Актуальность

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

В общей системе физического развития детей двигательная деятельность занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим

сдвигам в организме. Великая ценность каждого человека – здоровье. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. 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. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Понимая важность здорового образа жизни, мы, воспитатели средней группы, решили запустить проект «Мы за здоровый образ жизни!». Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед ДОО. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Проблема

Как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников?

Эта проблема современной системы дошкольного образования, актуальная на сегодняшний день и волнующая педагогов. Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

В настоящее время существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс таких мер получил название здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей.

В последние годы при организации учебно-воспитательного процесса большое внимание стала уделять здоровьесбережению воспитанников.

Новизна проекта

Одним из основных направлений в моей работе является охрана и укрепление здоровья детей.

Цель здоровьесберегающей технологии: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Чтобы продуктивно применить на практике здоровьесберегающие технологии я в первую очередь постаралась грамотно обеспечить

организацию предметно- пространственной среды ребенка в детском саду. Потому что весь режим дошкольного учреждения, характер отношений и методы воспитательной работы, разные виды деятельности – все это должно способствовать формированию осознанного отношения ребенка к своему здоровью.

Содержание проекта

Цель и задачи проекта

Тип проекта: познавательный – долгосрочный.

Участники проекта: дети средней группы №4 д/с «Соловушка», воспитатели, родители.

По длительности: сентябрь 2020 – май 2021 года, долгосрочный.

Цель проекта: Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания и использования здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать у детей и родителей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём;
- формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни; - привить потребность в здоровом образе жизни, умение использовать здоровьесберегающие технологии на практике;
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
- подбор специальных игр, направленных на формирование здорового образа жизни, и ознакомление родителей с ними на практических занятиях и развлечениях совместно с детьми.
- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Предполагаемые результаты:

Дети	Педагоги	Родители
1. Пробудить у детей интерес к своему здоровью. 2. Научить детей правильно использовать различного рода гимнастики на практике. 3.Расширить представления детей о значении	1. Приобретение педагогами нового опыта работы с использованием здоровьесберегающих технологий. 2. Пополнить развивающую среду в группах детского сада. 3.Сформировать банк	1. Повысить компетентность членов семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка. 2. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни. 3. Привлечение к

здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни.	методических материалов по теме проекта.	пополнению предметно-развивающей среды по ЗОЖ. 4. Участие в совместных мероприятиях по ЗОЖ.
--	--	--

Необходимое оборудование: картотеки игр, пальчиковых гимнастик, гимнастик для глаз, релаксационных упражнений, оборудование для дыхательной гимнастики, предметы для использования зрительной гимнастики, физоборудование для двигательной активности детей.

Реализация проекта Этапы проекта:

1. Этап – подготовительный (сентябрь 2020 г.)
2. Этап - основной (сентябрь 2020 – май 2021 г.)
3. Этап – итоговый (май 2021 г.)

Перспективный план по работе над проектом

№ п/п	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями	Сроки проведения
1.	Беседа с детьми на тему: «Чтобы быть здоровыми...» (с использованием личного опыта детей).	Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.	Анкетирование родителей «Сохраним и укрепим здоровье ребёнка в семье».	Сентябрь 2020 г.
2.	Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).	Подвижная игра: «Делай, как я».	Оформление стенгазеты в группе «Здоровый образ жизни детей».	Октябрь 2020 г.
3.	Сюжетно-ролевая игра «Прогулка всей семьей».	Подбор материала и необходимых атрибутов к игре.	Изготовление атрибутов для с/р игры.	Октябрь 2020 г.

4.	НОД «Где прячется здоровье? »	Рисование «В каких овощах и фруктах есть витамины?»	Оформление картотеки «Сундучок бабушкиных рецептов».	Ноябрь 2020 г.
5.	Чтение К. Чуковского «Мойдодыр».	Расскажем стихи руками.	Памятка «Развитие ручной умелости».	Ноябрь 2020 г.
6.	Чтение произведения Михалкова С. «Про девочку, которая плохо кушала»	Просмотр с детьми в группе мультфильма «Айболит».	«Досуг – конкурс «Весёлый мяч».	Декабрь 2020 г.
7.	Экспериментальная деятельность: «Где прячутся микробы?».	Д/И «Полезные продукты»	Родительское собрание «Приобщение детей к здоровому образу жизни».	Декабрь 2021 г.
8.	Чтение Токмаковой И. «Мне грустно – я лежу больной».	Игра-драматизация «Айболит».	Папка-передвижка «Как приучить ребенка к зарядке».	Январь 2021 г.
9.	НОД «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».	Театрализованная игра: «Медвежонок - спортсмен».	Проведение развлечения: «Весёлые старты».	Февраль 2021 г.
10.	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.	Дидактическое упражнение: «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?»	День открытых дверей для родителей - участие родителей в утренней гимнастике, на ФИЗО занятии, на прогулке, в гимнастике после сна.	Март 2021 г.
11.	НОД «Путешествие в сказку».	Д/и «Чудесный мешочек».	Изготовление нестандартного оборудования для дыхательной и зрительной гимнастик.	Апрель 2021 г.
12.	Диагностика детей по задачам проекта		Презентация проекта для родителей.	Май 2021 г.

13	<p>Ежедневная профилактическая работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения). - Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья». - Воздушное контрастное закаливание. - Облегченная одежда в группе. - Прогулки каждый день с подвижными играми. - Хождение босиком до и после сна. - Закаливание обширное умывание после сна. - Фитонциды – лук, чеснок. - Психогимнастика. - Игровой самомассаж. - Сказкотерапия. - Коммуникативные игры. - Музыкалотерапия. - Пальчиковая гимнастика. - Физкультминутки. - Подвижные и спортивные игры со всей группой. 	В течение всего года.
----	--	-----------------------

Работа над проектом распланирована на 3 этапа.

1-ый этап – организационный или подготовительный (сентябрь 2020 г.)

На этом этапе планируется обговорить с родителями условия проектной деятельности, собрать разновидности анкет для родителей, разработать беседу – опрос детьми «Чтобы быть здоровыми...», собрать методическую литературу по данному вопросу, провести анкетирование родителей «Сохраним и укрепим здоровье ребёнка в семье».

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

2-ой этап работы над проектом – основной (октябрь 2020 – май 2021 г.)

Включает в себя:

Работа с детьми:

Ежедневная профилактическая работа

Утренняя гимнастика Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» Воздушное контрастное закаливание.

БЕСЕДЫ: «Беседа о здоровье и чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций . Заповеди ЗОЖ для детей.

Работа с родителями:

Консультация - «Физическое воспитание в семье»

Наглядность в виде информационных файлов «Народная мудрость гласит...» Картотека «Подвижные игры наших бабушек» Выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка. Родительское собрание «Здоровый образ жизни». Основные направления работы в ДООУ и семье. Выступление на педсовете «ЗОЖ в семье - залог здоровья ребенка». Работа по совместной деятельности родителей и детей: Совместное развлечение с детьми и родителями «Постарайся угадать, чем листочек может стать». Выпуск стенгазеты «Будь здоров Малыш». День открытых дверей, с использованием физкультурного оборудования, сделанных в совместной творческой деятельности родителей с детьми.

3-й этап работы – завершающий этап (май 2021)

1. Проведение повторного анкетирования с детьми, родителями, диагностика уровня заболеваемости дошкольников.
2. Оформление результатов проекта презентацией, представление презентации проекта детям, родителям, педагогам.

Ресурсное обеспечение

Кадровый потенциал:

- Педагоги
- Родители
- Дети
- Инструктор по ИЗО
- Музыкальный руководитель

Материально-техническая база:

Предметно-пространственная среда отвечает современным требованиям и содержит:

- спортивный уголок;
- спортивный инвентарь
- наглядный и демонстрационный материал: альбомы, презентации, иллюстрации, фотографии, по теме проекта;
- библиотека книг художественной и познавательной литературы по ЗОЖ;
- ТСО.

Методическое:

- теоретическая и методическая литература;
- периодическая печать;

- материалы по передовому педагогическому опыту.

Информационное обслуживание проекта:

- сайт дошкольного учреждения;
- фотоотчёты;
- публикации в журналах.

5. Заключение

Реализация социального проекта по художественной литературе позволит:

- снизить уровень заболеваемости детей;
- сформировать осознанную потребность вести здоровый образ жизни.
- внедрить новые формы работы;
- заинтересованность родителей в изготовлении спортивного инвентаря из бросового материала.
- формировать модели взаимодействия внутри ДООУ - РЕБЁНОК – РОДИТЕЛЬ – ДЕТСКИЙ САД .

Информационные ресурсы:

1. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» издательство «Учитель» Волгоград 2007г.
2. Алямовская В.Г. « Как воспитать здорового ребенка» Москва 1993г.
3. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» издательство «Учитель» Волгоград 2009г.
4. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» ООО издательство «Скрипторий» 2003г.
5. Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. « Растим здоровое будущее» Киров 2004г.
6. Картушина М.Ю. « Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет» ООО «ТЦ Сфера» Москва 2005г.
7. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» ООО «ТЦ Сфера» Москва 2004г.
8. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» издательство МозаикаСинтез. Москва 2009г.
9. Подольская Е.И. « Необычные физкультурные занятия для дошкольников» издательство « Учитель» Волгоград 2006г.
10. Рунова М.А. « Двигательная активность ребенка в детском саду» издательство МозаикаСинтез. Москва 2000г.