

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №30»**

Проект по теме:

**«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ»**

Старшая группа «А»



**Воспитатель:
Савинковой Татьяны Ивановны**

Щекино 2020г.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

1. Тема: «Формирование здорового образа жизни»
2. Проект реализован: воспитателем старшей группы «А», Савинковой Т.И.
3. Вид проекта: познавательно-игровой
 - по характеру координации: открытый
 - по количеству участников: групповой
4. Участники проекта: дети старшей группы «А», родители воспитанников, воспитатели.
5. Срок проекта: краткосрочный – с 03.02.2020г. по 21.02.2020г.



Актуальность

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в зимний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

Основа проекта была взята из интернет- ресурса для апробирования и реализации с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни.

В течении проекта с детьми проводились тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

В непосредственной образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

В течение реализации проекта проводилась работа по закаливанию ребят: умывание контрастной водой, хождение босиком по коврикам-массажерам, полоскание рта водой комнатной температуры, проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Совместно с родителями были оформлены выставки детских рисунков, аппликаций, творческих работ. Кроме этого, для родителей проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей старшего возраста, мастер-класс по изготовлению нестандартного оборудования оформлялся наглядный материал в родительском уголке о значении режима и здорового питания для детей, организовывались праздники и соревнования "Папа , мама , я - спортивная семья", "Весёлые старты»



I ЭТАП: РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА

Цель проекта:

сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта

Задачи проекта:

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;
- организация совместной культурно- досуговой деятельности (педагоги, дети, родители);
- мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его;
- воспитание нравственного поведения;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.;
- организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.

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 здоровье сберегающих 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.

Предполагаемые результаты проекта:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Активное вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ;
- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.



План работы над проектом:

- Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.
- Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».
- Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам с использованием нестандартного оборудования.
- Совместная и самостоятельная деятельность: физкультурный уголок «Мы хотим быть здоровыми!», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей.
- Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам «Семейные виды спорта», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», «Для чего нужны коврики-массажеры», оформление презентации «Здоровый образ жизни», изготовление нестандартного оборудования.

II ЭТАП: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

Поставленные задачи реализуются через применение здоровье сберегающих 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.

Тематические беседы с детьми:

- «Как можно заботиться о своем здоровье».
- «Чистота и здоровье».
- «Полезно – не полезно».
- «Как надо закаляться».
- «Личная гигиена».
- «О здоровой пище».

Ознакомление с литературой:

- К. Чуковский «Доктор Айболит»
- Стихотворения о здоровье
- А. Барто «Девочка чумазая»
- К. Чуковский «Мойдодыр»
- Александрова «Купание»
- Г. Зайцев «Дружи с водой»
- Загадки и пословицы о здоровом образе жизни

Интегрированная образовательная деятельность:

Тема, цель

1

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции.

2

«Добрый доктор Айболит в гостях у детей»

Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах.

3

«Кукла купается!»

Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.

4

«Дружим с водой»

Цель: познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.



Игровая деятельность:

Название игры, цель

1

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: развивать двигательную активность детей.

2

«Озорной мяч»

Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

3

«Воробышки и автомобиль»

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

4

Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

5

«Кошки - мышки»

Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.

6

Подвижная игра «Кошечка»

Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.

7

«Быстрые ножки бегут по дорожке»

Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал.

8

«Волшебный лес» – комплекс подвижных игр, основанных на подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр.

Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.

9

«Развитие движения у детей старшего возраста»

Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.

10

«В стране здоровья»

Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.

Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:

- Рисование карандашами, фломастерами, мелками.
- Творческая работа в нетрадиционных техниках.
- Игры с водой (при благоприятных температурных условиях) в группе.
- Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по коврикам - массажерам;
- Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

Наблюдения, экскурсии:

- Наблюдение за играми других детей на прогулке.

Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

- Экскурсия в спортивный зал детского сада: беседа с инструктором по физическому воспитанию, знакомство со спортивным инвентарем и тренажерами.

***Здоровье сберегающие технологии,
технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

- Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
- Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.
- Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
- Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
- Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
- Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
- Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
- Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стоп.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательные-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в лес)
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- оздоровительные процедуры и т.д.

Ожидаемые результаты:

- Обустройство территории ДОО спортивными объектами.
- Систематизация взаимодействия ДОО со спортивно-оздоровительными организациями города.
- Разработка и публикация комплекса закаливающих мероприятий.
- Создание и публикация брошюр по распространению результатов проекта.
- Рост процент занятости воспитанников в спортивных секциях, участие в конкурсах разного уровня и мероприятиях спортивно-оздоровительного направления.
- Рост индекса здоровья воспитанников.
- Увеличение процента вакцинации среди участников проекта против гриппа, туляремии и клещевого энцефалита.
- Диссеминация педагогического опыта.

III ЭТАП: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА

Проведение итогового собрания с родителями:

Проведение итогового собрания с родителями по теме «Что дал проект «Здоровый образ жизни» моему ребенку» осуществлялось в форме круглого стола.

Родителям воспитанников было рассказано о методах реализации проекта, о каждом конкретном ребенке (с какими трудностями мы столкнулись в течение прошедшего года, каких результатов добились).

Показана презентация «Здоровый образ жизни» с использованием фотографий детей в разных режимных моментах. Некоторые из родителей выступили по теме собрания.

В ходе проведения проекта «Здоровый образ жизни» были получены следующие результаты:

- У детей подготовительной группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам - массажерам, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, охотно используют тренажеры изготовленные родителями, испытывая при этом удовольствие, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.
- Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
- Резко снизились показатели заболеваемости детей.

Воспитательная ценность проекта:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

Познавательная ценность проекта:

- У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.
- Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.
- Проявилось творчество и фантазия при изготовлении нестандартного оборудования.

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 здоровье сберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

