

Педагогический проект «Мы за здоровый образ жизни!»

Подготовила воспитатель Голубева Г.В.

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.

Цель проекта: 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.

Задачи проекта:

- 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.

Ожидаемый результат:

Для детей:

- Пробудить у детей интерес к своему здоровью.
- Научить детей правильно использовать различного рода гимнастики на практике.
- Расширить представления детей о значении здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни.

Для педагога:

- Приобретение педагогами нового опыта работы с использованием здоровьесберегающих технологий.
- Пополнить развивающую среду в группах детского сада.
- Сформировать банк методических материалов по теме проекта.

Для родителей:

- Повысить компетентность членов семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- Привлечение к пополнению предметно-развивающей среды по ЗОЖ.
- *Участие в совместных мероприятиях по ЗОЖ.*

План мероприятий.

I Этап. Предварительный

- Составление плана проекта.
- Изучение материалов по теме на различных сайтах
- Подбор литературы
- Знакомство родителей с проектом.
- Создание развивающей среды (тематический альбом «Виды спорта», картотеки игр пальчиковых игр, релаксационных упражнений, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз)
- Пополнение уголка ФИЗО
- Подбор и изготовление наглядно-демонстрационного материала (схемы, таблицы)
- Проведение диагностики детей.

II Этап. Основной

Работа с детьми	Работа с родителями
Беседа с детьми на тему: «Чтобы быть здоровыми...» (с использованием личного опыта детей).	Анкетирование родителей «Сохраним и укрепим здоровье ребёнка в семье».
Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).	Оформление стенгазеты в группе «Здоровый образ жизни детей».
НОД «Где прячется здоровье? »	Проведение спортивных соревнований: «Весёлые старты».
Чтение К.Чуковского «Мойдодыр».	Памятка «Развитие ручной умелости».

Экспериментальная деятельность: «Где прячутся микробы?». Рисование: «Как я делаю зарядку».	Папка-передвижка «Как приучить ребенка к зарядке».
Заучивание пословиц, поговорок о здоровье	Оформление картотеки «Сундучок бабушкиных рецептов».
НОД «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».	Изготовление нестандартного оборудования для дыхательной и зрительной гимнастик
НОД «Путешествие в сказку».	Памятка: «Культура еды», «Безобидные сладости».
Диагностика детей по задачам проекта	Презентация проекта.
Ежедневная профилактическая работа: – Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения). – Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья». – Воздушное контрастное закаливание. – Облегченная одежда в группе. – Прогулки каждый день с подвижными играми. – Хожение босиком до и после сна. – Закаливание обширное умывание после сна. – Фитонциды – лук, чеснок. – Психогимнастика. – Игровой самомассаж. – Сказкотерапия. – Коммуникативные игры. – Музыкотерапия. – Пальчиковая гимнастика.	

III этап. Заключительный

- Проведение викторины: «Счастливый случай»
- Презентация стеногазеты «Здоровый образ жизни детей»
- Выставка рисунков «Как я делаю зарядку»

Оценка результатов и отчетность.

Реализация проекта по здоровьесбережения детей позволила:

- 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.