Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждении «Детский сад №55»

Проект

«Здоровье сбережем»

Составили воспитатели: Гурьянова О.В.
Бодрова О.Н.

Новокузнецкий городской округ

Актуальность

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте» Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Паспорт проекта

Вид проекта: практико-ориентированный, открытый

Участники проекта: сотрудники ДОУ, воспитанники и их родители

Продолжительность: сентябрь - август

Сроки реализации: 2022г.-2023г.

Этапы реализации проекта:

- 1 этап – Аналитический
- 2 этап – Практический
- 3 этап – Основной
- 4 этап – Заключительный

Авторы проекта: Гурьянова О.В., Бодрова О.Н.

Цель проекта

Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни

Задачи проекта

- Создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;

- повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми;

- прививать любовь к физическим упражнениям;

- познакомить детей с правилами правильного питания;

- продолжать знакомить с правилами гигиены;

- воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и своё состояние.

Участники проекта

- Старший воспитатель
- Воспитатели
- Дети
- Родители
- Учителя-логопеды
- Музыкальный руководитель
- Инструктор по физкультуре
- Педагог-психолог
- Отношения участников воспитательно-образовательного процесса строятся на основе сотрудничества и уважения.

Этапы и механизмы реализации проекта

Механизм реализации проекта:

организация и проведение мероприятий;

осуществление мониторинга;

просветительская работа среди родителей воспитанников;

распространение педагогического опыта среди педагогов дошкольного учреждения;

размещение фотографий и информационно-методического материала на сайте ДОУ.

Первый этап - организационно-подготовительный:

осуществление и определение теоретических основ проблемы, изучение и анализ научно-практической и методической литературы;

определение цели, задач и основных направлений реализации проекта; составление плана разработки механизма и этапов реализации проекта; проведение мониторинга с детьми;

разработка информационно-методического, наглядного материала проекта.

Второй этап – основной - практический:

непосредственная реализация проекта: проведение запланированных мероприятий проекта с детьми и родителями;

отслеживание промежуточных результатов работы по проекту.

Третий этап: итоговый - заключительный:

соотнесение результатов с целями и задачами проекта;

подготовка проекта к презентации.

Ресурсное обеспечение

Методическое

- Методическая литература по тематике.
- Методический и практический материал для работы с детьми.
- Использование Интернет-ресурсов.

Кадровое

- Заведующий.
- Старший воспитатель.
- Воспитатели.
- Специалисты.

Материально-техническое

Наличие в ДОУ:

- Методического кабинета.
- Физкультурного зала.
- Музыкального зала.
- Кабинетов учителей-логопедов.
- Кабинета педагога-психолога.

Оборудование:

- Анкета для родителей «Здоровье вашего ребенка».
- Рекомендаций о здоровом образе жизни..
- Тематические беседы валеологической направленности.
- Просветительская и консультативная деятельность с родителями.
- Альбом «В здоровом теле, здоровый дух».
- Газеты, плакаты по формированию здорового образа жизни.
- Выставка рисунков «Мы за здоровый образ жизни»
- Фотовыставка по итогам проекта.

План реализации проекта

Этапы	Формы работы с детьми и родителями	Задачи	Время проведения	
			Месяц	Режим дня
1	2	3	4	5
	Массажные мячики и кольца « Суджок»	Обучение детей методам воздействия на активные точки	Постоянно 2 раза в неделю	утро
	Утренняя гимнастика	Формировать у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни;	постоянно	утро
	Физическое развитие	Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение	Постоянно 3 раза в неделю	1 половина дня
I	Анкетирование родителей.	Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье.	Сентябрь 4 неделя	Вечер
	Просмотр презентации «Азбука здоровья»	Воспитывать в детях привычку вести ЗОЖ	Сентябрь	
	Разработка НОД по проекту. Подборка методического и дидактического материала.	Создание необходимой развивающей среды	Сентябрь	
	Подборка художественной литературы (пословицы, загадки, сказки, рассказы по теме проекта)	Создание необходимой развивающей среды	Сентябрь	
	Подборка бесед о ЗОЖ	закрепление знаний детей о ЗОЖ	В течение длительности проекта	Вторая половина дня
	Консультация для родителей «Пропаганда здорового образа жизни в семье».	Развивать интерес к здоровому образу жизни.	Октябрь	

II	Разучивание подвижных игр, статических упражнений, на профилактику нарушений осанки, гибкость позвоночника.	Формирование глубокого, ритмичного вдоха – выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника, укрепление связочно – мышечного аппарата	постоянно	1-2-я половина дня
	Чтение рассказов и сказок о здоровом образе жизни.	Повысить интерес к физической культуре.	четверг месяца	2-я половина дня
	Заучивание стихотворений о здоровье и спорте.	Развивать речь и память детей.	четверг месяца	2-я половина дня
II	Разгадывание загадок о здоровье, спорте, физкультуре.	Развивать наблюдательность, внимание, память, умение слушать.	четверг месяца	2-я половина дня
	Рекомендация для родителей: «Какую обувь покупать детям»	Научить, как правильно подбирать обувь.	Ноябрь	Рекомендации консультация в уголке родителей
	Изготовление нестандартного оборудования (родители)	Создание необходимой развивающей среды	Ноябрь	
	Беседа «Сохрани своё здоровье сам»	Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.	Декабрь	1-я половина дня
	Разучивание с детьми оздоровительных игр: «Игры, которые нас лечат»	Способствовать всестороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию. Укреплять различные группы мышц и тренировать вестибулярный аппарат.	в течение всего учебного года	1-я половина дня
	Беседа с детьми «Строение тела»	Воспитывать у детей потребность знать о себе и о своём теле.	Декабрь	1-я половина дня

	Рекомендация для родителей: «Организация закаливания в домашних условиях»	Необходимость проведения закаливающих, гигиенических процедур в семье	Январь	Беседа, папка-передвижка
	Консультация для родителей, «Какими видами спорта можно заниматься дома»	Познакомить родителей с видами спорта, которыми можно заниматься дома.	Январь	Папка-передвижка.
	Разучивание с детьми некоторых видов самомассажа.	Обучение детей методам воздействия на активные точки лица.	В течение всего проекта	1-я половина дня
	Беседа «Спорт – это здоровье»	Закрепление знаний о различных видах спорта, об олимпиаде	Февраль	1 –я половина дня
	Статические упражнения с детьми «Красивая осанка», «Гибкий позвоночник»	Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам	Постоянно 1 раз в неделю	2-я половина дня
	Изготовление офтальмо тренажеров	Пополнение предметно-развивающей среды по профилактике зрительных нарушений	Март	
	Рекомендации родителям по использованию комплекса статических упражнений «Красивая осанка» в семье, для профилактики нарушений осанки	Знакомство родителей с комплексом статических упражнений на профилактику нарушения осанки	Март	Папка-передвижка
	Работа со схемами и малыми офтальмо тренажерами	Знакомить с правилами работы со схемами и офтальмо тренажерами. Развивать глазодвигательные навыки, прослеживающую функцию глаза, глазомер, зрительно-двигательную координацию	Апрель	1- 2-я половина дня

II	Беседа с детьми «Подружись с зубной щёткой»	Знакомить детей с правилами личной гигиены и с методами ухода за зубами	Апрель	1- я половина дня
	Изготовление плаката по формированию ЗОЖ	Привлечение родителей к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Развивать творческие способности; обобщить знания о здоровом образе жизни.	Май	2- половина дня
	Беседа с детьми «Зачем человеку завтракать, обедать и ужинать?»	Познакомить детей с правилами правильного питания.	Май	1-я половина дня
	Консультация для родителей: «Значение прогулки в развитии дошкольников»	Раскрыть родителям важность ежедневных прогулок для детей.	Июнь	Печатная консультация в уголке родителей
	Семейный конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	Развивать творческие способности; обобщить знания о здоровом образе жизни.	Июнь	Задание на дом
	Разработка пакета рекомендаций о здоровом образе жизни для сказочных героев	Привлекать детей к созданию советов, рекомендаций для сказочных героев	Июль	
	Оформление выставки рисунков: «Мы за здоровый образ жизни»	Пропаганда здорового образа жизни.	Июль	Вечер
III	Оформление фотовыставки.	Показать фотоматериалы по проделанной работе.	Август	Вечер
	Семейный – спортивный праздник посвящённый «Мы за ЗОЖ»	Приобщение семьи к физкультуре и спорту; воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости.	Август	2-я половина дня

Ожидаемые результаты от реализации проекта

- Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни, их кругозора, обогащение социального опыта дошкольников;

- Понимание детьми значимости здоровья в жизни каждого человека.

- Проявление заботы и уважения к своему здоровью и здоровью окружающих.

- Вовлечение родителей (законных представителей) воспитанников в единое пространство «семья – детский сад»

Результаты: фотовыставка, физкультурное развлечение с родителями, итоговое родительское собрание.

Механизмы оценки результатов

- Наблюдения
- Анкетирование
- Беседа с педагогами
- Самоанализ
- Педагогический мониторинг

Итоги проекта

Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям по валеологии. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. А в целом родители считают, что здоровье это не отсутствие болезней, а образ жизни. Согласно полученным данным анкетирования на предмет удовлетворенности родителей в использовании нетрадиционных форм взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников по формированию потребности в здоровом образе жизни, имеет высокий рейтинг.

Главным результатом проведенной работы в этом проекте мы считаем 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 само оздоровления. 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 само оздоровления, закреплены навыками с использованием здоровьесберегающего образовательного процесса.

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

Работу в данном направлении непрерывно продолжаем, расширяем и углубляем, так как она дает положительные результаты

Литература

Рекомендуемая для работы с родителями:

Микляева, Н. В. Создание условий эффективного взаимодействия с семьёй.

Давыдова, О. И. Работа с родителями в ДОУ.

Доронова, Т. Н. Из детства в отрочество: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4–7 лет.

Базарный В.Ф. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или Развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах. Красноярск, 1989.

Бочарова, Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей.

Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: методическое пособие.

Доскин, В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка.

Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду.

Зенина, Т. Н. Родительские собрания в детском саду.

Используемая при работе с детьми:

Александрова, Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья».

Голанов, А. С. Игры, которые лечат.

Демирчоглян А.Г., Демирчоглян А.Г. Улучшаем зрение. Книга-тренажер для сохранения детского зрения. Строение и работа глаза. Оздоровительный комплекс упражнений «Зрительная гимнастика». М: ЭКСМО, 2003.

Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников.

Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. М.: Айрис Пресс, 2008.

Кузнецова. Оздоровительные мероприятия в ДОУ.

Красикова, И. С. Сколиоз: профилактика и лечение.

Лечебная физкультура и массаж: методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: практическое пособие.

Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет).

Чистякова, М. И. Психогимнастика в детском саду.