

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №332

Проект

На тему:

«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - ЗДОРОВО»

Воспитатель первой категории:
ЧАбдрахманова ЮЯ

*«Физические упражнения
могут заменить множество лекарств,
но не одно лекарство в мире
не могут заменить физические упражнения».*

Ж. Тиссо.

Актуальность:

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

ДОО являясь открытой социальной системой, не может быть вне процессов обновления, которые влекут за собой повышение требований к качеству образовательных услуг по различным направлениям развития и воспитания ребенка.

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения.

Начинать решать эту важную проблему необходимо с самых первых дней жизни ребенка. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека, вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. По данным, опубликованным в государственном докладе о состоянии

здоровья населения Российской Федерации, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% приходят в школу абсолютно здоровыми. Исследования отечественных и зарубежных учёных показали, что здоровье человека на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью моей работы в детском саду.

Проведя анализ физкультурно-оздоровительной работы в группе, комплексную оценку здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка), анализ результатов физической подготовленности детей; пришла к выводу, о необходимости создания системы физического воспитания, которая включала бы инновационные формы и методы работы, органически входила бы в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, взаимодействовала с семьей, другими видами деятельности и самое главное нравилось бы детям.

Цель проекта:

Создание необходимых условий, направленных на создание здоровьесберегающего образовательного пространства, способствующего формированию мотивации всех участников образовательного процесса на здоровый образ жизни, обучению средствам и методам использования возможностей своего организма для поддержания здоровья и развития личности, умение трансформировать в профессиональной деятельности условия для сохранения и укрепления здоровья детей на основе традиций детского сада и современного опыта педагогов, родителей.

Задачи проекта:

- охрана жизни и здоровья детей, создание безопасных условий пребывания в ДОУ;
- обеспечение оптимального уровня физической подготовленности ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностью в двигательной активности;
- повышение сопротивляемости и защитных свойств организма ребенка, профилактика заболеваний;
- воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни;
- повышение уровня компетентности и профессионализма педагогов и родителей по вопросу здоровьесбережения.

Реализации проекта:

I-этап организационный 1-2 неделя сентября

II-этап основной 3-4 неделя октября

III-этап итоговый 3-4 неделя ноября

Первый этап

Организационный (1-2 неделя сентября)

№	Формы работы	Дата проведения
1	Комплексная диагностика состояния здоровья детей: - осмотр детей врачами-специалистами; - анализ показателей заболеваемости детей в ДОУ - диагностирование общей физической подготовленности детей	1-2 неделя сентября
2	Анкетирование родителей с целью выявления потребности в оздоровительных услугах для воспитанников ДОУ;	2 неделя сентября
3	Подготовка методического сопровождения проекта. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.	1-2 неделя сентября

Второй этап

Основной (3-4 неделя октября - 1-2 неделя ноября)

№	Формы работы	Дата проведения
1	Рекомендации для педагогов и родителей по вопросам гигиены и одежды детей на физкультурных занятиях и закаливании детей	сентябрь

2	Проведение бесед с родителями по физическому воспитанию детей, закаливанию	сентябрь - ноябрь
3	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в осенний период (закаливание, питание, одежда)	сентябрь - ноябрь
4	Разработка и реализация рекомендаций для воспитателей по организации двигательного режима в течение дня.	сентябрь - ноябрь
5	Разработка и реализация мероприятий по предупреждению вирусных и респираторных заболеваний	в соответствии с планом
6	Установление взаимосвязи медперсонала с детской поликлиникой: консультирование родителей детей ведение листов здоровья	сентябрь - ноябрь
7	Организация непосредственно-образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура» в каждой возрастной группе	по плану
8	Введение цикла бесед, деловых игр, оздоровительных минуток с детьми по валеологии и ОБЖ.	ежедневно
9	Проведение корригирующей гимнастики в группе	по плану
10	Проведение ежедневной утренней гимнастики в облегченной одежде, босиком	сентябрь - ноябрь
11	Осуществление полоскания рта и горла водой комнатной температуры	1 раз в день после еды
12	Соблюдение щадящего режима физкультурно - оздоровительной работы(15-тидневный мед.отвод после болезни, неполный объем нагрузки на занятиях по физкультуре и корригирующей гимнастике при полной физкультурной форме	сентябрь - ноябрь
13	Проведение воздушного закаливания в группе	сентябрь - ноябрь
14	Использование комплекса, направленного на укрепление дыхательной и иммунной систем: дыхательная гимнастика, точечный массаж, массаж рук и стоп мячиком су-джок	по плану
15	Организация оздоровительного бега	сентябрь - ноябрь
16	Проведение дозирующих упражнений и игр: тренирующие речевые зоны, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика.	ежедневно

17	Проведение физкультурных досугов и развлечений	1 раз в месяц
18	Проведение месячника здоровья - Конкурс среди родителей воспитанников на изготовление спортивного оборудования (своими руками)	октябрь
19	- Организация фотовыставки «Мы растем здоровыми»	ноябрь
20	Витаминоизация третьего блюда, использование фитонцидов	сентябрь - ноябрь
21	Использование йодированной соли для приготовления блюд.	постоянно

Третий этап

Итоговый (3-4 неделя ноября)

№	Формы работы	Дата проведения
1	Оценка модели здоровьесберегающей среды.	3 неделя ноября
2	Изучение состояния здоровья детей группы и состояние заболеваемости (система мониторинга здоровья детей)	3-4неделя ноября
3	Анкетирование родителей об удовлетворенности реализации проекта и их результатов.	4неделя ноября
4	Презентация проекта на педагогическом совете	4 неделя ноября

Ожидаемые результаты реализации проекта:

- создание модели здоровьесберегающей среды ДОУ;
- снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний;
- улучшение показателей физического и психического здоровья детей;
- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- стимулирование повышенного внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Основные направления реализации проекта:

- воспитательно – оздоровительное;
- профилактическое;
- закаливание;

Проект реализуется через следующие разделы:

- работа с детьми
- работа с педагогами
- работа с родителями

Состав проектной группы:

- Воспитатели
- Дети
- Родители
- Медицинский работник

Тип проекта:

- - по продолжительности – среднесрочный
- - по составу участников проекта - групповой
- - по направленности деятельности участников проекта – оздоровительный

Оснащение спортивным оборудованием:

- на территории детского сада оборудована спортивная площадка для занятий на воздухе, которая оснащена необходимым инвентарем и оборудованием: спортивным комплексом, баскетбольными стойками, стенками для метания и лазания, бум, турник, «радуга», яма для прыжков, «руколаз».
- в группе имеется спортивный уголок, как для самостоятельных занятий, так и под наблюдением воспитателя.

Работа с детьми:

- НОД в области «Физическое развитие»;
- Беседы: «О здоровье и личной гигиене», «Уроки Мойдодыра», «Витаминные загадки», «Что такое здоровье и как его сохранить и приумножить», «Чистота - залог здоровья»;
- Познавательное чтение «Азбука здоровья», «Разговор о правильном питании», «Учись быть здоровым», «Твоё тело», «Кожа, волосы и ногти».
- Выставки детских рисунков: «Спортивные ребята», «Бедующие олимпийцы».
- Фотовыставка «Мы растем здоровыми»; «Прогулка в Ботанический сад»

Работа с родителями:

- Анкетирование родителей: «Здоровье вашего ребенка»;
- Консультации для родителей: «Гигиена одежды», «Закаливание, или первый шаг на пути к здоровью», «Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья детей» «Здоровье. Безопасность. Развитие», «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»; «Здоровый образ жизни формируется в семье».
- Спортивный праздник: « Папа, мама, я спортивная семья», «Малая спортивная Олимпиада»;
- Мастер-класс для родителей: « Изготовление СУ-Джока» (своими руками);
- Открытые просмотры режимных моментов: утренняя гимнастика, прогулка.
- Оформление стенгазеты: «Здоровым быть-здорово».

Работа с педагогами:

- Консультация для воспитателей:

«Организация работы по развитию физической активности дошкольников и формированию потребности в здоровом образе жизни»,

- Семинар-практикум:

«Организация здоровьесберегающего пространства»

- Мастер-класс:

Знакомство с технологией «Су-Джок» и его применение

Практическая ценность проекта:

- Создание информационной копилки (консультации) с целью обогащения опыта родителей и педагогов по развитию и укреплению психофизического здоровья дошкольника через совершенствование системы воспитания и формирования навыков ведения здорового образа жизни;
- Разработка картотеки физкультурных речевок, утренней гимнастики, с учетом возрастных особенностей детей;
- Разработка картотеки подвижных игр с учетом возрастных особенностей детей;
- Изготовление нестандартного оборудования для физического развития детей.

Приложение

Спортивный праздник ко дню здоровья.

« Папа, мама, я спортивная семья»

Под весёлый марш в зал входят родители и дети и встают по обе стороны зала – 3 команды, по 8 игроков (4 взрослых, 4 детей).

Ведущий. Здравствуйте дорогие гости, уважаемые мамы, папы и дети! Мы рады приветствовать вас на нашей спортивной площадке дружные семьи!

1 ребёнок. Здравствуй, солнцем озарён,

Нас встречает стадион!

Тренируясь, мы растём,

Мы сильнее с каждым днём!

2 ребёнок. На любимом стадионе

Все рекорды мы побьём,

И на смену чемпионам

Очень скоро мы придём!

3 ребёнок. Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зелёное поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых, борьба и походы!

Да здравствует радость спортивных побед!

Ведущий. Приглашаю всех на спортивный праздник! Предлагаю взять с собой быстроту, находчивость и смелость! Для проведения наших соревнований нужно выбрать жюри (из числа болельщиков, заведующая и методист).

Сегодня собрались две команды: «Солнышко» и «Радуга», поприветствуйте друг друга.

Девизы команд:

Команда «Солнышко» - хором

В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен!

Команда «Радуга» - хором

Спорт друзья нам очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим!

Команда «Ромашка» - хором

Всем ребятам наш привет!

Спорт любите с малых лет!

Ведущий. А сейчас разминка для команд: «Кто больше вспомнит спортивных слов» (за 30 сек)

«Разминка»

Ведущий. Друзья, вы любите лето?

Все. Да!

Ведущий. А отдыхать на природе?

Все. Да!

Ведущий. Хорошо, сегодня мы с вами отправимся в поход! Вы рады?

Все. Да!

Ведущий. Тогда немного потанцуем!

«Разминка под музыку врассыпную»

Ведущая. Мы сегодня всей семьёю

Отправляемся в поход!

По болоту, Через речку,

И в туннеле проползём!

1 конкурс «Преодолей препятствия»

(по двое взрослый и ребёнок, идут по кочкам, проползают в тоннель, переходят по мостику через речку, на фланелеграфе выкладывают эмблему команды – лучики солнышка; полоски радуги; лепестки ромашки. Затем возвращаются к команде и так пока не соберут эмблему)

Ведущий. Лес вдали мы увидели

Друг за другом побежали.

Чтоб комары нас не кусали,

Всем палаточки поставим.

2 конкурс «Поставь палатку»

(8 игроков. Первый взрослый игрок с большим платком бежит на противоположную сторону площадки, расстилает платок и берётся за угол платка. Затем бежит второй взрослый и берётся за другой угол и так 3 и 4 игрок. Затем дети вчетвером вместе держась за гимнастическую палку, бегут, встают под платок и гимнастической палкой поднимают купол, чтобы получилась палатка)

Ведущая. Рыбу ловим очень ловко,

Ведь у нас же есть сноровка.

Я её в ведро сложу,

Сварим вкусную уху!

3 конкурс «Поймай рыбку!»

(По двое – взрослый и ребёнок с удочкой в руках и ведёрком бегут к обручу «пруд» с рыбой, на другой стороне площадки. Вдвоём держа удочку вылавливают одну рыбку, кладут её в ведро и бегут к команде, передают следующим игрокам удочку и ведро и т.д.)

Ведущий. Всей семьёй возьмёмся дружно

Собирать в лесу дрова.

Мама - ловко, папа - быстро,

Всех быстрее, конечно – я!

4 конкурс «Разложи костёр»

(Первые двое – взрослый и ребёнок, несут обруч на другую сторону площадки – место костра, кладут и возвращаются обратно. Следующие несут дрова, третья пара – стойки, последняя ведро с рыбой и крючок, которое вешают на стойку)

Ведущий. Вкусная уха была

Всем понравилась она!

А сейчас мы отдохнём

И поплаваем вдвоём!

5 конкурс «Заплыв в «Спасательном круге»»

(Вдвоём с ребёнком одевают большой обруч, одни на двоих, бегут, изображая, что плывут на другой берег, берут цветок на берегу и возвращаются к команде. Обруч передают следующим игрокам.)

Ведущий. Возвращаемся домой

Напустился дождь грибной!

Зонт один, а нам семьёй

Нужно всей попасть домой!

6 конкурс «Переправа с зонтом»

(Двое – взрослый и ребёнок под зонтом бегут на другую сторону площадки перепрыгивая «лужи». Взрослый остаётся, а ребёнок с зонтом бежит к команде, затем втроём взрослый и двое детей бегут на другую сторону. Первый ребёнок и взрослый остаётся, а второй ребёнок бежит за следующими и т.д.

Ведущий. Вот так под одним зонтом вся семья вернулась домой.

Всей семьёй почаще нужно

В лес и парк в поход ходить!

Вместе с мамой, вместе с папой,

С физкультурой дружить!



Список литературы

1. «Здоровый малыш» (программы оздоровления детей в ДОУ) З.И. Береснева, М.: ООО ТЦ «Сфера», 2005 г.
2. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ», М.Н. Кузнецова, М.:АРКТИ, 2003 г.
3. «Лечебная физкультура и массаж», Г.В. Каштанова, М. «АРКТИ», 2006 г.
- 4.«Оздоровительная работа в ДОУ» (нормативно-правовые документы, рекомендации), М.С. Горбатова, издательство «Учитель», 2010 г., Волгоград.
- 5.Организация детского питания в ДОУ, И.Я. Конь, М.: АРКТИ, 2009 г.
- 6.Система организации физкультурно- оздоровительной работы с дошкольниками, Е.Н. Борисова, «Глобус», Волгоград,2009 г.
- 7.«С физкультурой дружить- здоровым быть», М.Д. Маханева, М.: ООО ТЦ Сфера, 2009 г.
8. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», О.Н. Моргунова, ТЦ «Учитель», Воронеж, 2005 г.
9. «Физкультурные праздники в детском саду», Т.Е. Харченко, СПб, «Детство-Пресс»,2009 г.
10. «Если ребенку от 3 до 7 лет» (советы родителям) Е.И. Соколова, Т.И. Тарабарина, Ярославль, Академия развития, 2002г.
11. «Растем здоровыми», В.А. Доскин, Л.Г. Голубева, М.: «Просвещение»,2002 г.
12. «Утренняя гимнастика в детском саду», Е.Н. Вареник, М.: «Творческий центр», 2009 г.
13. «Развивающие прогулки для детей 3-4 лет», Г.В. Лаптева, СПб. «Речь»,2010 г.
14. «Спортивные праздники в детском саду», З.Ф. Аксенова, М.: ООО ТЦ «Сфера», 2004 г.
15. «Азбука здоровья в картинках», К.Люцис, М.: «Русское энциклопедическое товарищество», 2004 г.
16. «Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями». Пособие для работников ДОУ. Доронова Т.Н. М: 2002. 120 с.
17. Журнал «Управление дошкольным образованием» Научно –практический журнал.2007-2010 г. ООО ТЦ «Сфера».



