

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №13»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

«Где прячется здоровье?»

Подготовил:

Капцова Яна Ивановна

воспитатель

МДОУ «Детский сад № 13»

2016 / 2017 учебный год

Введение.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения давно вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную проблему. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребенка в течение всего последующего его развития.

Федеральный закон «об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012

Статья 64. Дошкольное образование

1. Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Для выявления особенностей состояния здоровья дошкольников используются данные профилактических медицинских осмотров, проводимых детскими поликлиниками. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья 2-я группа и хронические заболевания 3-я группа. Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу наблюдается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

Цель данного педагогического проекта – формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни на основе образовательного проекта «Где прячется здоровье?»; знаний детей о том, как важно заботиться, сохранять и укреплять свое здоровье.

Задачи педагогического проекта:

- дать детям знания о здоровом образе жизни, о способах укрепления своего здоровья; углублять и расширять знания детей о строении своего тела, необходимости ухода за ним, о системе закаливающих процедур, о значимости естественно - природных условий, о полезности питания и об охране своей жизни и здоровья;
- вовлечение родителей в работу по формированию навыков здорового образа жизни;
- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни, воспитывать желание заботиться о своем здоровье;

Здоровый образ жизни – это результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Компоненты здорового образа жизни:

- правильное питание;
- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;
- развитие дыхательного аппарата;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Организация работы по формированию здорового образа жизни дошкольников в дошкольном учреждении.

Образовательный проект «Где прячется здоровье?» проводился в МДОУ «Детский сад № 13».

Участники образовательного проекта:

- воспитанники разновозрастной группы (возраст детей 4-6 лет)

- воспитатели
- родители
- инструктор по физической культуре.

Основные виды деятельности в рамках проекта:

- беседа
 - сюжетно-ролевая игра
 - подвижная игра
 - экспериментальная деятельность
 - конкурсы
 - работа с родителями
 - **коммуникация** - тематические беседы: «Правила гигиены»; «Сохрани свое здоровье сам!»; «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»
 - **познание** – беседы на тему «Ягоды для лечения», ознакомление с коллажами «Опасные растения», представление детских коллажей «Витаминные продукты», «Полезные травы», «Помощь фруктов и овощей»;
- Экспериментально – познавательное занятие «Я – человек».
- Художественное творчество – оформление альбома «Здоровый образ жизни».
 - **Физическое развитие** – ежедневная утренняя и бодрящая гимнастика, закаливание.
 - работа с родителями – совместная утренняя гимнастика; пропаганда здорового образа жизни; изготовление атрибутов к сюжетно-ролевой игре «Больница»; изготовление массажных дорожек из нетрадиционных материалов.

Итоговые мероприятия:

- Проведение спортивного праздника с детьми и родителями;
- совершенствование результатов проекта.

Для организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни в детском саду созданы следующие условия:

- 1) музыкально-физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием;
- 2) физкультурный уголок в групповой комнате; пособия, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой. Каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим;
- 3) спортивная площадка (на участке детского сада);
- 4) медицинский кабинет.

Одним из приоритетных направлений деятельности ДООУ является охрана и укрепление здоровья детей. В дошкольном учреждении организованы оздоровительные, профилактические и противоэпидемические мероприятия, включающие в себя: систему эффективных закаливающих процедур, разработанных для каждого возраста, с учетом группы здоровья ребенка: контрастное закаливание ног; ходьба - солевое закаливание ног; контрастные воздушные ванны; влажные обтирания; босохождение; максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Образовательный проект «Где прячется здоровье?».

Объект данного проекта - представление дошкольников о здоровом образе жизни.

Предмет – образовательный проект «Где прячется здоровье?».

Сроки выполнения проекта- 3 месяца (март-май).

Данный педагогический проект представлен в форме детского образовательного проекта.

Результатом педагогического проекта станет внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правила ухода за телом. Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. У дошкольников развито осознанное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья.

Стандарт направлен на решение следующих задач:

- 1) **охраны и укрепления физического и психического здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия;

б) **формирования** общей культуры личности детей, в том числе ценностей **здорового образа жизни**, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, **физических качеств**, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и **повышения компетентности родителей** (законных представителей) **в вопросах** развития и образования, **охраны и укрепления здоровья детей.**

Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

социально-коммуникативное развитие;

познавательное развитие; речевое развитие;

художественно-эстетическое развитие;

физическое развитие.

Реализация образовательного проекта предполагает 3 этапа:

1) Подготовительный

Работа с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательные системы). Проведение практических семинаров; семейные соревнования "Папа, мама, я - спортивная семья"; дни открытых дверей и другие мероприятия.

Организация здоровьесберегающего пространства: создание экологической и психологической комфортности образовательной среды; создание игровой и предметно-развивающей среды; обеспечение безопасности жизни детей; обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них. Выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

Цель: изучение возможностей и потребностей педагогических работников и родителей по внедрению здорового образа жизни.

Задачи:

- анализ научно-методической литературы

- изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;

- создание материально-технических, организационных, научно-методических условий;

Результат - педагоги теоретически подготовлены к проведению проекта (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведен мониторинг, созданы конспекты для непосредственно образовательной деятельности - НОД)

2) Практический

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

Цель: введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОО. Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

-содействовать развитию физических, творческих, познавательных возможностей детей;

-проведение мероприятий, способствующих накоплению знаний у дошкольников о здоровом образе жизни;

Практический этап включает в себя несколько мероприятий:

А) Непосредственно образовательная деятельность «Я человек» позволяет дошкольникам познакомиться со строением своего тела, органами чувств, для понимания процессов, происходящих в организме.

Б) Праздник «Чистюли» проведен для получения знаний и закрепления навыков личной гигиены: дети осознают необходимость мыть руки, чистить зубы и т. д.

В) Непосредственно образовательная деятельность «Полезные продукты». В первую очередь дети узнают о важности правильного питания и о пользе отдельных продуктов, заблаговременно готовят с родителями коллажи и рассказы о пользе фруктов, ягод и овощей.

Г) «Закаливание». Беседа с дошкольниками о пользе и видах закаливания, история возникновения закаливающих процедур. Особенности отдельных видов закаливания.

Д) Спортивный праздник в форме туристской прогулки «Я турист». Дети закрепляют комплекс физических упражнений для поддержания осанки и мышечного каркаса, а так же узнают правила поведения в лесу и о необходимости ведения активной образ жизни.

3) Заключительный:

Цель - совершенствование результатов проекта.

Задачи:

- Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни;

-Развивать познавательную активность дошкольников;

-Содействовать развитию физических возможностей детей;

В режиме дня и занятий рационально используются двигательные и эмоционально-психологические разгрузки (физкультурные минутки, минутки здоровья, двигательные разрядки, элементы релаксации).

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром экологической направленности и практических занятиях формируют представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество.

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

Занятия по изобразительной деятельности можно направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины.

На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека.

Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. Содержание досугов

может быть направлено на обучение правильному и безопасному поведению в природной среде, на формирование основ экологической культуры личности.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.

Режимные моменты используют для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков, опыта закаливания.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность. В сюжетно-ролевых играх "Больница", "Семья" следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

Созданию позитивного отношения дошкольников к формированию представлений о ЗОЖ способствуют различные способы организации деятельности детей, установление эмоционально-личностных контактов педагогов с дошкольниками.

Совместное участие родителей и детей в праздниках, досугах и викторинах, посвященных физической культуре и здоровью - неотъемлемая часть созидания здоровья

Заключение

Диагностика показала, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. На родительских собраниях, консультациях учили оценивать здоровье ребенка, родителям советовали литературу, брошюры. Для родителей оформляли в «Уголке здоровья» рекомендации, советы.

Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению. Просветительская работа

среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дала положительные результаты.

Таким образом, экспериментально установлено, что если: правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.