

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
№25 компенсирующего вида»

Воспитание привычки к ЗОЖ у дошкольников посредством проекта
«Радуга здоровья»

Воспитатели:
Фролышева М.С.
Николичева Е.В.

Одно из ключевых направлений здоровьесберегающей концепции - это организация процесса сохранения и формирования здоровья, который включает в себя социальные, медицинские, педагогические и целый ряд других аспектов.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно, именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. **(слайд 2)**

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов и семьи — научить детей покорять эту вершину.

К сожалению, показатели состояния здоровья малышей XXI века значительно снижаются, увеличивается количество ребят с хроническими нарушениями и серьёзными отклонениями в развитии. В связи с этим образовательный вектор «Физическое развитие», с входящими в него компонентами «Здоровье» и «Физическая культура» являются ведущими в системе взаимодействия с дошкольниками. В этом контексте превалирующим направлением оказывается воспитание привычки к ЗОЖ — освоение комплексных мер, нацеленных на сохранение здоровья, профилактику разного рода недугов, а также общее укрепление всего организма.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно –образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

АКТУАЛЬНОСТЬ (на слайде 3)

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурной – оздоровительной деятельности.

Оснований модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

1. Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
2. Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

ПРОБЛЕМА – обозначена (на слайде 4)

Анализируя статистику отношения к ЗОЖ наших воспитанников и их семей, мы пришли к выводу, что проводимых мероприятий по этой теме в ДОУ было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни и популяризации эко-безопасного образа жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на осведомленность и положительную мотивацию по этому вопросу, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни.

Процент детей, болеющих простудными заболеваниями, остается в целом достаточно высоким. С каждым годом в дошкольное учреждение поступает все больше детей со второй и третьей группой здоровья.

Мы пришли к выводу, что именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ), прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Паспорт проекта (слайд 5)

Предлагаемая педагогическая технология формирования у детей представлений о ЗОЖ основана на системном подходе и предлагает работу в следующих направлениях: специальная подготовка педагогов, взаимодействие педагогов с родителями, совместная деятельность педагогов, совместная деятельность педагогов с детьми, родителей и детей.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: (слайд 6)

Создание условий для формирования у детей основ здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре; о влиянии закаливания на здоровье человека; об основах безопасности жизни
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

ГИПОТЕЗА: (слайд 7)

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий,

новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (на слайде):

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
4. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;

Для успешной реализации проекта необходимо правильно сформировать и обогатить развивающую среду. Обеспечить условия, способствующие укреплению здоровья детей, содействовать их разностороннему развитию.

Для этого, мы обогатили иллюстративный материал на тему "Спорт". Изготовили нестандартное физкультурное оборудование - массажные дорожки ручной работы. Обогатили спортивный инвентарь в группе: массажные мячики, рукавички для обтирания. Подготовили настольные и дидактические игры.

Центр сюжетно-ролевой игры: атрибуты для организации сюжетно- ролевых игр: «Больница», «Поликлиника», «Реанимация»

Центр литературы: книги о здоровье, произведения К. Чуковского, С. Маршака, С. Михалкова, Г.К. Андерсена, А. Барто и других писателей.

(слайд 8)

1 этап – подготовительный:

- Разработка перспективного плана;
- Подготовка цикла тематических мероприятий – ОД

(слайд 9)

2 этап – практический:

На этом этапе мы провели цикл тематических мероприятий, ОД (тематика на слайде); это был интересный цикл занятий во время которых дети узнали о важном влиянии на здоровье – правильного питания, физической активности и соблюдения режима, ребята закрепляли свои знания в сюжетных, дидактических и подвижных играх. Одновременно мы организовали целенаправленную просветительскую консультативную деятельность с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей в приобщении к ЗОЖ. **(слайд 10)**

Провели род собрание «Наш путь к здоровью» с включением блиц-викторины на тему «Что мы знаем о ЗОЖ?», а с помощью инструктора по физ культуре на практике опробовали с родителями способы и приемы поддержания физ активности детей в домашних условиях. **(слайд 11)**

Подготовили выставку рисунков: «Виды спорта» - рисунки дети готовили совместно с родителями, а затем рассказывали друг другу о том виде спорта, который они выбрали!
(слайд 12)

Особое значение для формирования осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к собственному здоровью имеет соблюдение режима дня и отдыха, а также полноценная физическая активность. В рамках проектной деятельности мы вводили новый комплекс музыкальных утренних и бодрящих гимнастик, применяли необычные атрибуты при их проведении – массажные мячи, султанчики, массажные дорожки с препятствиями.

Благодаря содействию родителей удалось ввести к ежедневным закаливающим процедурам, растирание сухой варежкой - мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывается, общеукрепляющее воздействие на организм, повышается тонус ЦНС, улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ.

(слайд 13, 14)

Физическую активность мы поддерживали во всех видах деятельности, особенно на свежем воздухе! На прогулках проводились физкультурные занятия, поддерживалась физическая активность в подвижных играх, а участке создавалась развивающая физическую активность среда: горки, снежные лабиринты, препятствия.

В теплое время года дети посещали спортивную площадку с тренажерами расположенную в лесопарковой зоне, благодаря чему удалось значительно повысить уровень физической подготовки и выносливости у воспитанников.

(слайд 15)

Этап – заключительный:

- Мы провели спортивного – развлекательное мероприятие «Зов джунглей» совместно с родителями, исполняющими роли героев на празднике, инструктором по физической культуре М.В. Мухиной и дефектологом А.Е. Макеевой, которые подготовили испытания для детей в соответствии с их физическими возможностями.
- Оформили альбом, совместно с семьями воспитанников
- «Мы вместе в этом наша сила»;

(слайд 16)

Продукт проектной деятельности 1 года:

1. Цикл тематической ОД;
2. Картотека подвижных и народных игр для среднего и старшего возраста;
3. Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Мы здоровье бережём»
4. «Информационный материал для родительского уголка Папка-передвижка: «Календарь здоровья».
5. Подборка цикла музыкальных зарядок.
6. Альбом: «Мы вместе в этом наша сила!»

Полученный результат реализации проекта:

- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
- Получение детьми знаний о ЗОЖ.
- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- Сформированность гигиенической культуры;
- Улучшение соматических показателей здоровья;

На втором году реализации проекта, мы решили познакомить детей с основами безопасности жизни. Создать условия для формирования у детей осознанного выполнения правил поведения, обеспечивающих сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, транспорта, природы и быта.

В данный момент проект находится в стадии реализации, поэтому мы представим этот этап проекта в следующем году!