Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №2 «Солнышко»

Проект

«Неделя здоровья в детском саду»

Подготовила: Скажутина Г.В.

Инструктор по физической культуре

МДОУ №2 «Солнышко»

Борзя 2018

*Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел, то, во всяком случае,*

*поддерживать у него*

*высокий уровень здоровья вполне возможно».*

*Н.М.Амосов.*

Обоснование проекта.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировозрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия.

Здоровье—это радостное отношение к трудностям.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Противоречие и проблема:

В настоящие время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует обоснование поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии детей.

Цели:

1. Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьясбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.

.2.Организация, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью, благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности

3.Повышение эффективности здоровьеориентированной деятельности в ДОУ путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей адекватные технологии развития и воспитания.

Задачи:

1.Подобрать, изучить и проанализировать литературу по данной теме.

2. Проанализировать знания педагогов и родителей по данной теме.

3. Организовать консультации, беседы и обмен опытом между родителями.

4. Помочь родителям научиться играть со своим ребёнком.

1. Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.
2. Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.

Актуальность.

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке родителей ДОУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка.

Я считаю, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Одним из средств, эффективно способствующих формированию здоровья дошкольников и выработке правильных привычек, является специально-организованная досуговая деятельность, которая предполагает объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами, на основе свободного детского выбора. Данная деятельность строится по законам сотрудничества и сотворчества. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных праздников и досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

Поэтому тема моего проекта звучит «Неделя здоровья в ДОУ!», как основа формирования здорового образа жизни дошкольников.

Новизна: До достижения результата использовать развивающие технологии.

Участники проекта: дети, родители, воспитатели, инструктор по физической культуре.

Тип проекта: спортивно-оздоровительный.

Продолжительность: неделя.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Этапы проекта:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Срок реализации | Цель | Мероприятия | Ожидаемые результаты |
| 1 этап  Подготовительный | 11.12.  2018г | Подбор и изучение методической литературы по теме, разработка проекта, изучение знаний родителей по теме. Разработка мероприятий по реализации проекта. | Анкетирование родителей «Что мы знаем о здоровье?»  Папка передвижка: «Здоровый образ жизни в семье»,  Дискуссии с педагогами: «Подвижные игры на прогулке и их польза» | Подобрана, изучена и проанализирована литература по данной теме, созданы условия для проведения проекта, проведено анкетирование родителей, разработаны мероприятия по реализации проекта. |
| 2 этап  Практический | 12.12.-13.12.  2018г | Вызвать интерес у участников проекта к ЗОЖ. Знакомить педагогов и родителей с новыми технологиями и методиками, помогающими сохранить здоровье детей. Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье; профилактика заболеваний | Презентация: «Здоровый образ жизни в ДОУ»,  Дидактические игры: «Что полезно, а что вредно», «Перчатки здоровья»,  Консультации для родителей: «Следим за осанкой»  Картотека подвижных игр»  Фото выставка: «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»  Утренняя гимнастика: «Здоровью скажем «да».  Спортивное развлечение: «День здоровье» средняя группа  Спортивное развлечение: «Зимние приключения»старшая группа | Участники проекта познакомились с методами сохранения и укрепления здоровья, возросло желание детей самостоятельно, следить за своим здоровьем; знать несложные приёмы самооздоровления; Выполнять доступные виды закаливания. |
| 3 этап  Заключительный | 14.12.  2018г | Анализ эффективности реализации проекта, итоговое тестирование детей. Повторное обследование детей с целью выявления динамики сформированности представлений о здоровом образе жизни: беседы и вопросы во время занятий и в режиме дня; игры «Плохо-хорошо», «Правильно-неправильно», «Съедобно-несъедобно» и др. | Спортивный праздник с родителями и воспитателями ДОУ: «Мы пример для подражания» | У детей вызван интерес к играм по здоровьюсбережению. |

Риски и возможные действия.

|  |  |
| --- | --- |
| Риски | Действия |
| Не желание родителей принимать участие в проекте. | Индивидуальные беседы.  Оформление информации в уголке инструктора по ФИЗО. |
|  |  |

Ожидаемые результаты:

1.Подобрана и изучена методическая литература по теме. Разработан проект: «Неделя здоровья в детском саду»

2.Вызвать интерес у детей к ЗОЖ с помощью упражнений и игр.

3.Заинтересованы и привлечены родители, педагоги к участию в проектной деятельности.

4.Родители и дети знакомы с ЗОЖ.

5.Возросло желание родителей в дальнейшем обогатить дома спортивный центр дорожками по здоровьюсбережению.

Опыт реализации проекта:

Фотоотчёт по проекту «Неделя здоровья в ДОУ»

Продукт проекта:

1.Разработаны тематические папки (Упражнения на осанку, упражнения на профилактику плоскостопия)

2.Разработаны картотеки подвижных игр и дидактических игр, картотека гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

3.Созданы папки-передвижки на тему: «Здоровый образ жизни в семье», «Следим за осанкой», «Подвижные игры на прогулке и их польза»

4. Разработаны и проведены спортивные развлечения: «День здоровья» средняя группа, спортивное развлечение старшая группа «Зимние приключения», Спортивный праздник с родителями (мамы) и воспитатели: «Мы пример для подражания»

Список используемых источников.

1Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. №273-ФЗ и приказ Министерства образования и науки от 17.11.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

2. Конвенция по правам ребёнка.

3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.

4. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.

6. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с

7. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002

8. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001

9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.

10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.

11. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.

12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004