

ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «СОЛНЫШКО»
МОКУ «АМОСОВСКАЯ СОШ»

Проект по теме:

«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Для детей старшего дошкольного возраста общеразвивающей
направленности от 5 до 7 лет

Воспитатель: Коростелева Е. А.



Октябрь 2023 г

ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

1. **Тема: «Мы за здоровый образ жизни»**
2. Проект реализован: инструктором по физической культуре
3. Вид проекта: познавательно-игровой
 - по характеру координации: открытый
 - по количеству участников: групповой
4. Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели группы, родители воспитанников, музыкальный руководитель.
5. Срок проекта: 1 октября по 30 октября краткосрочный

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТА ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ ТЕМЕ

«Под здоровьем нельзя разуместь одно
только наружное благосостояние тела,
а нужно понимать вообще
естественное гармоническое развитие организма
и правильное совершение всех его отправления.»

Николай Александрович Добролюбов

Проблема. В современном обществе, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья детей. Наметилась тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения. И поэтому все понимают, что необходимо с дошкольного возраста научить ребенка самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Но все дети разные и именно поэтому необходимо найти индивидуальный подход к каждому ребенку, заинтересовать его, побудить желание заботиться о своем здоровье.

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. Охрана здоровья детей - это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания. Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье дошкольников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как это сделать. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Сохранение здоровья дошкольника зависит от образа жизни, который он ведет, поэтому в детском саду нужно создать условия для формирования привычки к здоровому образу жизни каждого ребенка, прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закалять организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения

здоровья приведут к положительным результатам.

Различные физкультурные мероприятия, занятия 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.

Физкультурно – оздоровительный проект «Мы за здоровый образ жизни» предусматривает просвещение детей старшего дошкольного возраста и их родителей: развитие представлений о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о здоровом образе жизни. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Создание системы физкультурно – оздоровительной работы в детском учреждении; сохранение здоровья воспитанников и снижение заболеваемости; учить детей самостоятельно соблюдать правила гигиены и питания; формировать у детей правильного отношения к своему здоровью.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- Способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.
- Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

ГИПОТЕЗА ПРОЕКТА:

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

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

1 ЭТАП: Подготовительный

- Определение уровня знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.
- Определение темы проекта, постановка цели и задач.
- Изучение методической литературы по данной теме.
- Разработка и накопление методических материалов по проблеме.
- Выбор форм работы с детьми и родителями
- Выбор основных мероприятий, определение объёма и содержание работы для внедрения проекта.
- Определение и формулировка ожидаемых результатов.

Здоровьесберегающая образовательная среда

включает в себя следующие компоненты:

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения.
2. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки.
3. Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном учреждении.
4. Совершенствование системы физического воспитания.
5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
6. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
7. Широкое использование программ образования в сфере здоровья.
8. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
9. Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.
10. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.
11. Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни»

По итогам анкетирования, родители знают, что такое ЗОЖ и для чего он нужен, для укрепления здоровья своего ребенка, родители стараются больше бывать на свежем воздухе, на природе. выполняют гимнастику, следят за соблюдением режима и рациона питания. Но при этом родители отвечая на вопрос: считаете ли Вы правильным и здоровым режим и рацион питания Вашего ребенка? Отвечали «НЕТ». Дети всегда или почти всегда завтракают дома до прихода в детский сад.

12. По результатам мониторинга, оценка адекватности форм и методов образовательной работы имеют в среднем 53%

Средний процент посещаемости детей с начала учебного года и по сей день составляет 66%.

По результатам медицинского обследования дети имеют основную группу здоровья, 8 детей I осн, 9 детей II осн. 1 реб, 1 реб II подг, нарушение осанки, 1 реб плоскостопие, 2 ребенка офтальмология, 1 реб избыток веса, остальные кариес. Таким образом занятия по физкультуре проводятся в полном объеме по учебной программе физического воспитания. Так же предусматривается сдача определенных нормативов, а так же участие детей в различных соревнованиях. Для детей с нарушением осанки и плоскостопия были разработаны упражнения комплекс упражнений ЛФК для коррекции осанки. Провожу такой комплекс в утренние часы на гимнастике.

II ЭТАП: Основной (практический)

Поставленные задачи реализуются через применение здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как:

- Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

Планирование работы с детьми над проектом

Этапы	Формы работы с детьми и родителями	Задачи	Время проведения
1	Беседы с детьми о здоровом образе жизни	Научить ребёнка заботиться о своём здоровье	2 по 30 октября
2	Корректирующие физкультурные занятия, утренняя гимнастика, гимнастика после сна	Развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей. Формирование глубокого, ритмичного выдоха.	2 по 30 октября
3	Консультация для родителей «Движение – основа здоровья»	Значение спортивных игр и развлечений для нормального физического развития ребёнка.	13 октября
4	Подвижные игры, считалки, заклички, дыхательная гимнастика.	Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию.	2 по 30 октября
5	Беседы и консультации родителей	Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье	19 октября
6	Занятие с детьми «Спорт – это жизнь».	Познакомить детей со строением тела человека, с физическими возможностями организма, вызвать интерес к дальнейшему познанию.	18 октября
7	Фоторепортаж, детские рисунки о здоровом образе жизни	Знакомство с результатами анкетирования, пропаганда здорового образа жизни.	26 октября
8	Открытое мероприятие «Секреты здорового образа жизни»	Развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.	30 октября

III ЭТАП: Заключительный

- Оформление результата проекта в виде презентации.
- Выступление на педагогическом совете.
- Подведение итогов проведения проекта

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Сформировать представления о здоровом образе жизни, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- Использование детьми специальных упражнений для укрепления своего организма;
- Иметь представление о значении двигательной активности в жизни человека;
- Проявлять творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях;
- Создать в группе современную предметно-развивающую среду.
- Обогащать социальный опыт дошкольников, расширить их кругозор;
- Повысить интерес детей к физическим упражнениям и спорту;
- Обогащать воспитанников новыми знаниями, яркими впечатлениями;
- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ.
- Увеличение количества детей с высоким уровнем физической подготовленности.
- Снижение заболеваемости.

ВЫВОДЫ:

Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровьесбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Физкультурные досуги повышали двигательную активность и выносливость организма; оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка.

Внедряемая система целенаправленных мероприятий привела к качественным изменениям в показателях физического развития и здоровья дошкольников: снижению заболеваемости детей.

Таким образом, повышение эффективности педагогического опыта по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни стало возможным благодаря внедрению системы мероприятий по взаимодействию дошкольного учреждения с родителями и созданию единых условий для полноценного физического развития в детском саду и семье.

ПЕРСПЕКТИВА ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.







