

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска
«Детский сад №21 комбинированного вида»

Проект на тему: «Если хочешь быть здоров»

Подготовили:
Антипова В.Ю.
Заболотная Е.А.

2018-2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность.
2. Цель.
3. Задачи.
4. Участники.
5. Принципы.
6. Этапы: организационный, основной (практический)
7. Консультации с родителями.
8. Перспективное планирование по проекту
9. Список литературы.

1. Актуальность

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей, недостаточное внимание семьи к укреплению физического и психического здоровья детей, равнодушное отношение родителей к физкультуре и спорту - факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас практически здоровых детей немного.

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

Поэтому наш педагогический коллектив считает, что проблема укрепления здоровья детей не кампания одного дня, деятельности одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего

коллектива в тесной взаимосвязи с родителями, с медицинскими, спортивными и социальными центрами на длительный период. Для решения этой проблемы в детском саду разработана комплексно-целевой проект «Если хочешь быть здоров!», который отражает систему деятельности образовательной организации по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов укрепления здоровья подрастающего поколения в детском саду, способствует активизации методической работы по данному направлению.

Кроме того, по результатам медицинских осмотров, по результатам диагностики, проводимой в детском саду инструктором по физической культуре, и воспитателями, отмечены следующие показатели: не сформированность двигательной деятельности (сферы), общей и мелкой моторики; проблемы речевого развития; наличие барьеров в общении, недостаток в понимании себя и других; отсутствие возможностей самовыражения; нарушение физической, эмоциональной и психической активности детей; дефицит черт характера (уверенности, честности, смелости, доброты и.т.п.).

На основании вышесказанного, перед коллективом детского сада ежегодно стоят задачи, касающиеся здоровьесбережения дошкольников.

На основании годовых задач детского сада, все воспитатели и другие узкие специалисты, определяют направление своей деятельности и ставят перед собой свои задачи. Современные методы здоровьесбережения присутствуют во всех видах педагогической деятельности. Педагоги и медицинские работники ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики здоровья и индивидуальных особенностей каждого ребенка. И мы, как воспитатели, изучив методическую литературу, используем здоровьесберегающие технологии в организованной образовательной деятельности, в образовательной деятельности в ходе режимных моментов, что помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить творческий потенциал каждого малыша.

На основании вышесказанного, нами был разработан долгосрочный проект по здоровьесбережению воспитанников «Если хочешь быть здоров!».

Тип проекта: долгосрочный

Реализация проекта: с сентября 2018 года по февраль 2019 года

2. Цель проекта:

- Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

3. Задачи:

- ✓ -привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- ✓ - развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

- ✓ - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- ✓ - формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- ✓ - формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- ✓ - формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям;
- ✓ - формирование потребности в ЗОЖ;
- ✓ - знакомство с олимпийским движением.

В работе с родителями в рамках решались следующие задачи:

- ✓ - повышение компетентности родителей в использовании здоровьесберегающих возможностей дома.
- ✓ - формирование потребности семьи (родителей) ребенка в ЗОЖ.

4. Участники проекта:

1. воспитанники образовательной организации (от 4 до 5 лет);
2. семьи воспитанников;
3. педагогический коллектив.

5. Проект учитывает следующие принципы:

• **Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

• **Принцип активности и сознательности** - поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по здоровьесбережению детей.

• **Принцип комплексности и интегративности** - решение здоровьесберегающих и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

• **Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

• **Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой медико-психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

6. Основные этапы проекта:

•1 этап - организационный:

- изучили передовой психолого-педагогический опыт по здоровьесбережению детей;
- подобрали литературу про здоровье (айболит, стихи);
- разнообразили ролевые игры (доктор, дантист, лор, поликлиника)
- систематизировали материал:

«Беседы о ЗОЖ»,

«Пальчиковые игры»,
«Игровой массаж»,
«Артикуляционная гимнастика»,
«Элементы дыхательной гимнастики»,
«Игры с элементами психогимнастики»,
демонстрационный материал (плакат).

•2 этап – **основной (практический)**. На втором этапе было реализовано следующее:

- **Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса:** использование здоровьесберегающих технологий -

1) в ходе организованной образовательной деятельности (НОД, развлечения, индивидуальная работа, подгрупповая работа):

- «беседы о ЗОЖ»,
- «ходьба по массажным коврикам»
- «пальчиковые игры»
- «артикуляционная гимнастика»,
- «игровой массаж»;
- «элементы дыхательной гимнастики».

2) Мы, воспитатели, используем здоровьесберегающие технологии:

- при проведении режимных моментов: подвижные игры на прогулке, игровой массаж при просыпании;

- развитие общей моторики - при организации двигательного режима.

3) Совместно с инструктором по физической культуре и воспитателем проводится утренняя гимнастика.

4) Совместно с инструктором по физической культуре реализуется проект Модель при общении дошкольников к здоровому образу жизни «Если хочешь быть здоров!».

7. Консультации с родителями по следующим темам:

1. Консультация для родителей «Здоровье ребенка в наших руках»
2. Консультация для родителей «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить»

Таким образом, проект по здоровьесбережению «Если хочешь быть здоров!» показал актуальность систематической работы по данному направлению.

В дальнейшем планируем расширить работу путём применения совместных здоровьесберегающих досугов с семьёй.

8. Список литературы:

Н.Н. Авдеева- Безопасность

Н.С. Голицына- ОБЖ

Мосалова Л.Л.- Я и Мир

Н.С. Голицына- Конспекты комплексно-тематических занятий

Д.Н. Колдина-Лепка

О.В. Дыбина- Неизведанное рядом

Е.А. Мартынова- Организация опытно-экспериментальной деятельности

Д.Н. Колдина- Рисование

Т.М. Бондаренко- Практический материал по освоению образовательных областей

О.С. Ушакова- Ознакомление дошкольников с литературой и Развитие речи

О.А. Воронкевич- Добро пожаловать в экологию

С.Д. Тамилова- Полная хрестоматия для дошкольников

И.В. Кравченко- Прогулки в детском саду

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

СТИХИ ПРО ВРАЧЕЙ.

Добрый доктор Айболит! Он под деревом сидит.

Эти строки знакомы всем с самого детства. При помощи таких стихотворений, про врачей и медицину, ребенку можно рассказать о том, что доктора добрые и их не надо бояться.

Дети, как только начинают соображать, где свой, а где чужой, начинают плакать при встрече с незнакомцами, они относятся к ним с подозрением. К таким людям относятся и врачи. Родители могут подготовить своего ребенка к встрече с доктором. Это можно сделать при помощи детских стихотворений о врачах, медсестрах и вообще про медицину. В свою очередь, врач не только должен иметь колоссальное терпение и безмерно любить детей, но и обязан искать индивидуальный подход к каждому маленькому пациенту.

Для самых маленьких деток есть прекрасное стихотворение, которое любимо всеми и на нем выросло не одно поколение – «Айболит» К. Чуковского. Этот стих про доброго доктора Айболита, который едет спасать детишек зверей в далекую Африку. Читайте его ребенку, рассматривайте картинки, на которых врач лечит бедных больных зверушек. Говорите, что доктора добрые, и они помогают, когда что-то болит. При помощи этого стихотворения ребенок узнает не только о том, что врачи не сделают плохого никому, но и знакомится с различными животными.

Стихи А.Барто «Очки» и «Мы с Тamarой», очень нравится детям. Стихотворение «Очки», например, учит не завидовать, а также показывает, что доктор даже к самым привередливым деткам найдет подход и не будет ругаться.

Олеся Емельянова в своем стихотворении «Врач» рассказывает о том, что ставить градусник - это не больно. Также, доктору просто необходимо послушать трубочкой дыхание, чтобы помочь малышу. А зеленка – это помощник при ранках, ее не надо бояться мазать, а надо немного потерпеть и ранка быстро пройдет.

А замечательное произведение «Доктор Вася» любят все дети. Всем жалко бедного больного тигренка, который даже не может играть и не хочет кушать, потому что ему нездоровится. И только смелый доктор Вася решился пройти в клетку с хищником, чтобы его вылечить.

Доктор Вася может смело
Хоть кому намазать йод.
Тигра вылечит и целый
Обязательно уйдёт....

Можно загадывать ребенку загадки в стихотворной форме про врачей.
Ребенку будет весело и интересно.

Педиатра ты не бойся,
Не волнуйся, успокойся,
И, конечно же, не плачь,
Это просто детский ...(ответ: врач).

ВРАЧ:

Если щеки запылают
Вдруг сильнее кумача,
Если кашель — вызывают
Всем немедленно врача.
Выпишет он нам пилюли,
Травок этих, травок тех,
Чтоб назавтра мы проснулись
Сразу здоровее всех.
Ну а если будет нужно —
Тут же сделает укол,
Чтоб скорей с командой дружной
Вновь играли мы в футбол.
Ко врачам мы разным ходим —
Это что смотря болит:
«Свинку» терапевт находит,
Стоматолог зуб сверлит.
В час любой и дня, и ночи
Он поможет нам, друзья,
И из всех профессий прочих
Выбираю эту я!

—
Мы пока еще ребята,
Не умеем мы считать,
Может знаний маловато,
Но ведь можно помечтать!
Я врачом, наверно, буду,
Стану я лечить людей!
Буду ездить я повсюду
И спасать больных детей!

Читайте ребенку стишки, рассказывайте, что доктора не хотят им зла, а только желают помочь. Поиграйте с ребенком в больницу, разрешите намазать вас зеленкой, послушать грудную клетку и потрогать животик. И тогда поход к врачу будет проходить намного безболезненнее для ребенка и, конечно, для вас.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2: КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Гулякина О.А.

Консультация для родителей «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить»

В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека- здоровье...

Уважаемые родители не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка- в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как «здоровый образ жизни» ребенка. Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации здорового образа жизни, компонентами которого являются:

- физическое здоровье ребенка (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)
- психологическое здоровье ребенка (интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт)
- социальное здоровье (поведение, общение, опыт, практика)
- нравственное здоровье (здоровый образ жизни, дружба, доброжелательность, сотрудничество)
- интеллектуальное здоровье (навыки, знания, способности, умения)

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, чтобы сохранить и укрепить здоровье малыша. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы, сердце, легкие, таким образом напряженная работа скелетно-мышечной система ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребенка особенно прочным, а главное здоровым.

Уделите внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребенок которому комфортно и уютно.

Режим дня ребенка, должен быть стабильным, гибким и динамичным, должен предусматривать разнообразную деятельность ребенка с учетом состояния здоровья детей и возрастных особенностей. Родители и педагоги мы не должны забывать, что нужно создавать такие условия, которые бы удовлетворяли детское любопытство. У детей должна быть насыщенная разными событиями жизнь! И тогда вашему малышу времени болеть просто не будет...

Обязательно нужно уделить внимание эффективному закаливанию, в коже ребенка заложено огромное количество нервных окончаний, воздействие на них благотворно повлияют на всю нервную систему, а через нее и на все органы. Закаливание поможет улучшить деятельность нервной системы, сердца, обмен веществ, аппетит, организм ребенка адаптируется к окружающей обстановке, повысится сопротивляемость к заболеваниям.

Спорт должен стать неотъемлемой частью любого человека заботящегося о своем здоровье, поэтому малыш должен видеть пример родителей, не стоит целый день проводить за компьютером или телевизором, а лучше погуляйте с ребенком, покатайтесь на велосипеде, или лыжах, при нормальном состоянии ребенка можно определить в спортивную секцию, танцы, хоккей- все зависит от потребностей и желания родителей и ребенка. Главное нужно помнить, чтобы вы не выбрали, важная задача- поддерживать детский организм в нормальном физическом состоянии и сохранять здоровье малыша.

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни, как в семье, так и в детском саду. Ведь здоровый ребенок сегодня- наше успешное завтра!

Землякова Н.Ю.

Консультация для родителей «Здоровье ребенка в наших руках»

Человеческое дитя – здоровое...развитое...

Это не только идеал и абстрактная ценность,

Но и практически достижимая норма жизни.

Как добиться этого?

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к

оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). К сожалению, в силу недостаточного развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов и совсем мало уделяют времени закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Прежде всего необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме того режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в одной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.