

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 24»

ПРОЕКТ

по укреплению и сохранению здоровья детей

«Будь здоров!»



Составила воспитатель:
Романова Н.Г.

Актуальность

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет одной из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Актуальность вопроса состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Данная проблема определила цели и задачи в работе с детьми по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности.



Проблема

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, Брехман И.И., Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей признаны практически здоровыми.

Данная ситуация обусловлена ухудшением социально – экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

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

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навык здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности формируется характер.





Цель проекта

Выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.



Задачи проекта

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо выстроить так, чтобы одновременно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи:

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.





Условия реализации проекта:

- ❖ Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием базовой программы под редакцией М.А. Васильевой Программа воспитания и обучения в детском саду.
- ❖ Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
- ❖ Накопление, систематизация материалов по здоровьесберегающей среды в условиях группы
- ❖ Активное сотрудничество всех педагогов, медицинского персонала, семьи, социума.

Предполагаемый (ожидаемый) результат:

- ❖ Расширение знаний детей о своем здоровье.
- ❖ Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
- ❖ Обогащение знаний о роли витаминов в жизни человека.
- ❖ Знакомство с причинами болезней.
- ❖ Знакомство с произведениями художественной литературы по теме.

Форма работы воспитателя с детьми.

- ❖ Занятия познавательного цикла, физкультура, чтение художественной литературы, беседы в том числе и с медицинским работником.
- ❖ Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, физкультурные минутки.
- ❖ Игровая деятельность: подвижные, малоподвижные, дидактические, сюжетные, народные игры.
- ❖ Просмотр мультфильма «Мойдодыр».

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- ❖ физкультурные занятия;
- ❖ самостоятельная деятельность детей;
- ❖ подвижные игры;
- ❖ утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
- ❖ двигательно-оздоровительные физкультминутки;
- ❖ физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- ❖ физические упражнения после дневного сна;
- ❖ физкультурные прогулки;
- ❖ физкультурные досуги;
- ❖ спортивные праздники;
- ❖ оздоровительные процедуры и т.д.

Содержание проектной деятельности

Этапы реализации:

- I этап – подготовительный,
- II этап – практический,
- III этап – заключительный.

I этап – подготовительный

- ❖ Изучение понятий, касающихся темы проекта.
- ❖ Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по формированию здорового образа жизни.
- ❖ Разработка перспективного плана организации досуговых мероприятий.
- ❖ Подбор дидактического материала.

Первый этап

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа на первом этапе в нашем детском саду велась по нескольким направлениям:

Анализ научно-методической литературы;

Создание материально-технических, организационных условий;

Оценка степени развития заболеваний и имеющихся нарушений в развитие детей;

Анкетирование родителей.

Воспитательно-образовательный процесс осуществляется на основе разумного сочетания базисного и дополнительного компонентов образования при комплексном подходе к ребенку со стороны всех служб учреждения и участников педагогического процесса. Основными общеобразовательными программами являются “Программа воспитания и обучения в детском саду” Васильевой.

Для материально-технического обеспечения своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников в дошкольном учреждении имеется музыкальный, физкультурный зал оснащенный необходимым традиционным и нестандартным оборудованием, спортивные уголки в группе, которые созданы с учётом возрастных особенностей детей. На участке детского сада оборудована спортивная и игровые площадки, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года.

Для организации и проведения лечебно-профилактической работы с детьми, ежедневно проводятся закаливающие процедуры, физминутки, дыхательная, пальчиковая гимнастики, а также упражнения тренирующие зрение детей.

Для реализации данного проекта, было проведено анкетирование родителей с целью выявления семейного опыта здоровьесберегающих технологий.

Второй этап

Формируя привычки потребности в здоровом образе жизни, которые мы пытаемся привить детям в группе стараемся выработать такие навыки у детей:

- полоскать рот после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и вечером;
- спать в облегчённой форме;
- ежедневно обтираться прохладной водой;
- разминаться после пробуждения;
- уметь избегать опасных ситуаций;
- уметь расслабляться и гасить отрицательные эмоции;
- мыть руки перед едой и после посещения туалета;
- есть больше овощей и фруктов;
- ежедневно менять нижнее белье, носовые платки.

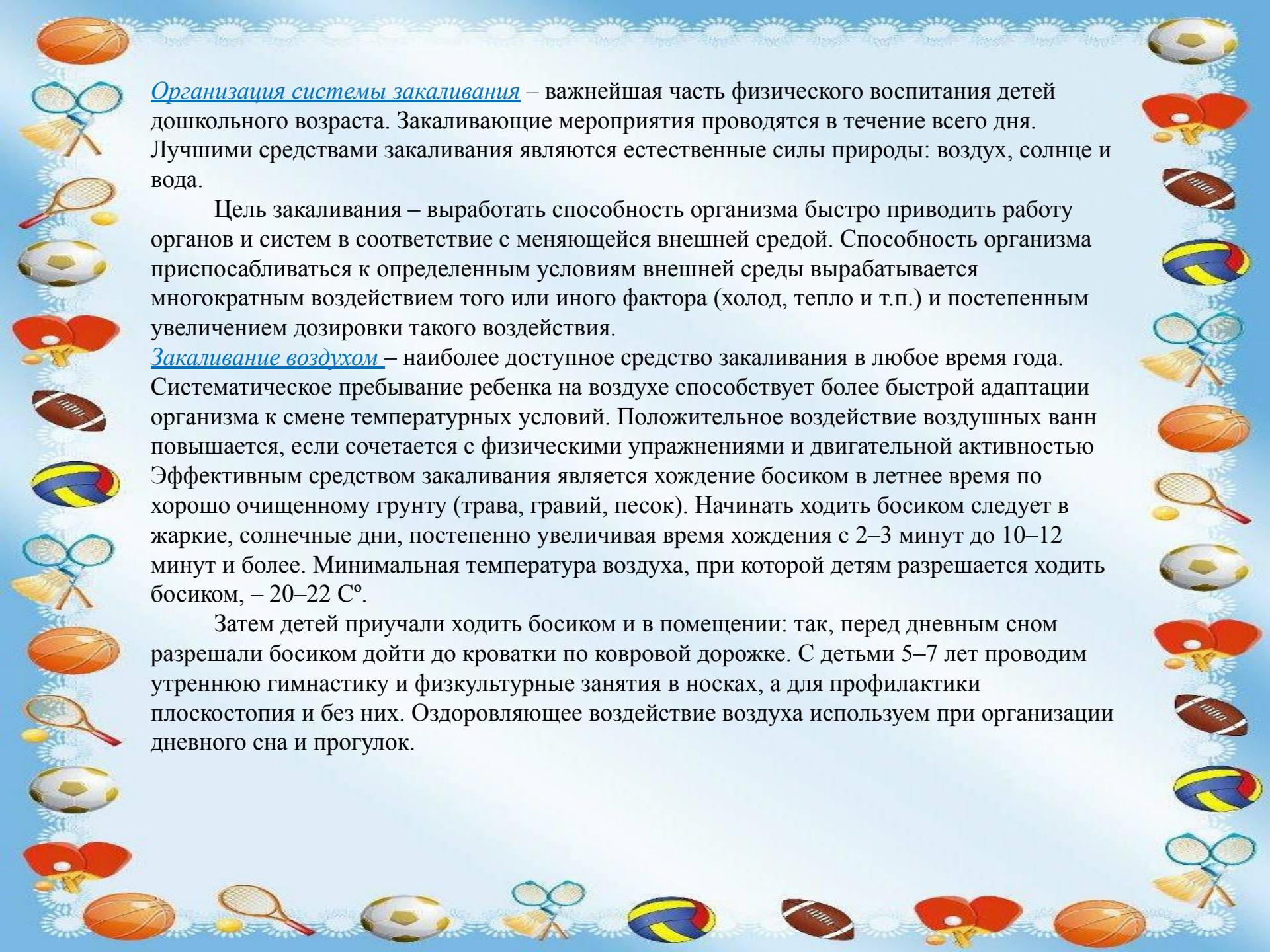
Считаем, что к моменту выпуска детей в школу они получат необходимые представления о здоровом образе жизни и будут иметь стойкие навыки и привычки сохранения своего здоровья.

Учитывая то, что группа компенсирующей направленности в своей работе использует различные виды гимнастики.

Пальчиковая гимнастика служит для развития у детей ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.

Гимнастика для глаз с использованием афталмо тренажера способствует внедрению в работу с детьми нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие творческой инициативы.

Благодаря этой форме работы создаются благоприятные возможности для корректировки зрения, снятия напряжений с глаз у детей, повышается их познавательная активность, мышление. В свою деятельность мы включаем музыкальные физминутки для детей.



Организация системы закаливания – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Закаливающие мероприятия проводятся в течение всего дня. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями и двигательной активностью. Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2–3 минут до 10–12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, – 20–22 °C.

Затем детей приучали ходить босиком и в помещении: так, перед дневным сном разрешали босиком дойти до кроватки по ковровой дорожке. С детьми 5–7 лет проводим утреннюю гимнастику и физкультурные занятия в носках, а для профилактики плоскостопия и без них. Оздоровляющее воздействие воздуха используем при организации дневного сна и прогулок.

Третий этап

При целенаправленном системном подходе к данному вопросу можно заметить положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительную работу. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Мы стали замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, дети стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. У детей наблюдается свобода и непринуждённость в движениях, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится приятной и мелодичной.

Таким образом, можно сказать, что только системный подход и организация физкультурно - оздоровительных, мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли нам максимально снизить заболеваемость наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Планирование работы с родителями:

- ❖ Стендовая информация для родителей (законных представителей);
- ❖ Анкета для родителей;
- ❖ Консультация для родителей «Оздоровление детей в детском саду»;
- ❖ Музикальный досуг «Масленица»;
- ❖ День здоровой семьи с посещением катка родителей детей и педагогов - «Зимние забавы»;
- ❖ Выступление медицинских работников ДОУ на семинаре - практикуме «Профилактика ОРВИ у детей дошкольного возраста»;
- ❖ Консультация для родителей: «Компьютерная зависимость»;

Ожидаемые результаты:

Привлечь родителей воспитанников к решению проблем сохранения и укрепления здоровья детей. Формировать положительное отношение к посещению спортивных комплексов. Знакомить родителей воспитанников с новыми техниками и методиками помогающими сохранить здоровье детей. Снижение заболеваемости и повышение уровня знаний о здоровом образе жизни, Осознание ими ответственности за здоровье своих детей.

Литература в работе:

- 1.Алямовская В. Как воспитать здорового ребенка
- 2.Вавилова Е. Укрепляйте здоровье детей
- 3.Васильева И. Развивающие игры для дошкольников
- 4.Кузьмин В. Дыхательная гимнастика
- 5.Маханева М. Воспитание здорового ребенка
- 6.Празников В. Закаливание детей дошкольного возраста

Приложение 1

Стендовая информация для родителей

«Это может каждый, или 10 правил здорового образа жизни»

Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов.

Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура?

Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет и постараитесь перенять эти полезные привычки.

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувши и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

3. Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранять хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

4. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

5. Не зациклийтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом, не обвиняя себя во всех смертных грехах.

6. Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т.п.

10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь. Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя, хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

Приложение 2

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Какое место занимает физкультура в вашей семье?

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?
4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (да, нет)
7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику? Мама (да, нет), папа (да, нет), дети (да, нет), взрослый вместе с ребенком (да, нет) Регулярно, нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (да, нет)
11. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?
12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (да, нет, иногда)
14. Гуляет ли ваш ребенок один, без взрослых? (да, нет, иногда)
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - подвижные игры
 - спортивные игры
 - настольные игры
 - музыкально-ритмическая деятельность
 - просмотр телепередач
 - конструирование
 - чтение книг

Приложение 3



Гимнастика после сна



Профилактика плоскостопия

Закаливающие процедуры

На физкультурных



занятиях



Беседы с медсестрой

«О здоровом образе жизни»



*Спортивные соревнования
Ко дню защитника
отечества*



*Музыкальный досуг
«Масленица»*



Прогулки



День здоровья

Поход с родителями с детьми и педагогов
на каток



Участие родителей
в спортивных мероприятиях