МБДОУ детский сад «Золотинка»

Проект

«Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада»

Творческий

Иванова Лидия Ильинична

п. Иволгинск

2019 год

**Пояснительная записка**

**“Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье –**

**это важнейший труд воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.**

**В.А.Сухомлинский**

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. Сегодня еще так же к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Здоровьесбережение в ДОУ является одним из важных направлений работы нашего детского сада

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи программы:**

1. Совершенствовать здоровьесберегающую среду в ДОУ.

2. Организовать рациональную двигательную активность детей: использовать оптимальный двигательный режим для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом.

 3. Формировать представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью.

4. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

5. Совершенствовать систему профилактическо-оздоровительной работы.

**Вид проекта:** долгосрочный

**По типу:** Творческий

**Возрастная категория:** 4-5 лет (средняя группа)

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

 • улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;

 • успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОУ ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;

• рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;

 • активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 90%;

 • снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний;

 • обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию;

• повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

**Основные принципы программы:**

 • научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)

• доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

 • активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

 • сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

• систематичности (реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);

• целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);

 • оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической

**Концепция программы**

 Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

**Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно - профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания образовательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.**

**Основными направлениями программы являются:**

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

 2. Воспитательно-образовательное направление.

 3. Профилактическое направление.

4. Мониторинг реализации программы.

**Работа с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

**Задачи:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.

2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.

6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

 7. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс

Таким образом, основным продуктом, результатом проектной деятельности ДОУ должны стать:

* Технологии работы с детьми по здоровьесбережению и здоровьеформированию;
* Технологии формирования команды из воспитателей ДОУ, готовой бороться за здоровье детей и обучать детей здоровому образу жизни;
* Технологии работы с родителями, которые позволяют сделать родителей членами команды ДОУ, разделяющими ее позиции в отношении здоровья.

**План мероприятий по программе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема и цель проекта.**  | **Срок реализации** | **Итоговое мероприятие** |
| **1.Витаминки на грядке и на дереве. «Здоровое питание»****Цель**: познакомить детей с полезными свойствами овощей, фруктов, злаковых**.** | 1 квартал* Сентябрь
* Октябрь
* Ноябрь
 | Совместный досуг с родителями «Волшебный магазин» |
| **2. «Какие неприятности могут произойти дома и на улице?». «Безопастность»****Цель**: научить ребенка в сложившейся ситуации уметь находить и предпринимать действия по сохранению жизни. | 2 квартал* Декабрь
* Январь
* Февраль
 | Викторина «Будь внимателен и осторожен!» |
| **3. «Я – такой!». «Гигиена».****Цель**: познакомить детей со строением организма и элементарными приемами сохранения здоровья. | 3 квартал* Март
* Апрель
* Май
 | Совместный досуг «Праздник здоровья» |

1. **Проект «Витаминки на грядке и на дереве»**

**Тема проекта**: «Здоровое питание».

**Возраст детей:** 4-5 лет (средняя группа)

**Срок реализации**: 1 квартал.

**Участники проекта**: воспитатели, дети, родители, администрация.

**Цель**: познакомить детей с полезными свойствами овощей, фруктов, злаковых.

**Задачи:**

1. Познакомить детей с плодами овощных и злаковых культур, фруктовых деревьев.
2. Дать представление о витаминах и их наличии в плодах.
3. Показать необходимость употребления в пищу овощей, фруктов и хлеба.
4. Формировать бережное отношение к труду людей.
5. Развивать детское творчество.
6. Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада.

Актуальность. Во время приемов пищи дети отказываются есть фрукты и овощи.

**Ожидаемый результат**

1. Формирование представлений детей о полезных свойствах овощей, фруктов и злаковых.
2. Употребление детьми в пищу фруктов и овощей.
3. Интерес родителей к здоровому питанию в семье.

**Итоговое мероприятие**: совместный досуг с родителями «Волшебный магазин»

**Работа с родителями**:

1.Рекомендации по игре с детьми дома (сюжетно-ролевые, настольно-печатные игры)

2.Рекоменджации посетить Музей гигиены, Музей хлеба, Музей воды.

3.Рекомендации посетить овощной и хлебный магазины с целью расширения кругозора детей, получения опыта для сюжетно-ролевой игры.

4.Сочинение совместно с детьми сказки о Витаминке.

5.Рекомендации по чтению художественной литературы дома.

6.Консультации для родителей.

7.Участие в создании страничек для книг «Здоровое питание», «Будем здоровы»

1. **Проект «Какие неприятности могут произойти дома и на улице?»**

**Тема проекта**: «Безопасность»

**Возраст детей**: 4-5 лет (средняя группа)

**Срок реализации**: 1 квартал

**Участники проекта**: дети, родители, воспитатели, педагоги

**Цель**: научить ребенка в сложившейся ситуации уметь находить и предпринимать действия по сохранению жизни.

**Задачи:**

1. Формировать представление о правилах поведения дома, во дворе и на улице, во время игр.
2. Закрепить знания о способах безопасного поведения с незнакомыми людьми.
3. Расширять представления о работе служб спасения («скорая помощь», пожарные, полиция).
4. Воспитывать умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.
5. Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада.

**Актуальность**. Дети в недостаточной мере владеют информацией, знаниями и умениями, связанными с правилами безопасного поведения дома и на улице.

**Ожидаемый результат**

1. Дети знают основные правила поведения в детском саду, дома.
2. Соблюдают элементарные правила поведения на улице и в транспорте, элементарные Правила дорожного движения.
3. Различают и называют специальные виды транспорта («скорая помощь», пожарная машина, полицейская машина).
4. Понимают значение сигналов светофора, различают проезжую часть, тротуар, подземный пешеходный переход, пешеходный переход «зебра».
5. Знают элементарные правила поведения на улице и дома (способы безопасного взаимодействия с растениями, животными, посторонними людьми; бережное отношение к окружающей среде) и актуализируют полученный опыт в повседневной жизни.

**Итоговое мероприятие**: викторина «Будь внимателен и осторожен!»

**Работа с родителями**:

1. Рекомендации родителям по вопросам безопасности в собственном доме.
2. Организация совместной деятельности родителей и детей – изготовление стенгазет на тему «Какие опасности подстерегают нас дома и на улице?»
3. Рекомендации по чтению литературы, просмотру мультфильмов дома.
4. Рекомендация к посещению выставок, музеев, отражающих работу служб полиции, пожарной безопасности.
5. Предложение организовать ситуацию «Встреча с незнакомцем» им обсудить с детьми ее результаты.

1. **Проект «Я – такой!»**

 **Тема проекта**: «Гигиена и здоровое питание»

 **Возраст детей**: 4-5 лет.

 **Срок реализации**: 1 квартал

 **Участники проекта**: воспитатели, дети, родители.

 **Цель**: познакомить детей со строением организма и элементарными приемами сохранения здоровья.

**Задачи**:

1. Дать детям представления о себе: о своем теле, здоровье, безопасности.
2. Закрепить знание необходимых культурно-гигиенических навыков.
3. Расширять представления о пользе здорового питания и витаминов.
4. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.
5. Воспитывать бережное отношение к своему организму, умение оценивать себя и свое состояние.
6. Создавать условия по формированию у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.
7. Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада.

**Актуальность**. 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. На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Ожидаемый результат**:

1. Осознанное выполнение детьми правил здоровьесбережения и ответственное отношение как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих.
2. Заинтересованность родителей проблемой здоровьесбережения и здоровьеформирования.

**Итоговое мероприятие**: совместный досуг «Праздник здоровья»

**Работа с родителями**:

1. Консультации «Какие игрушки нужны ребенку», «Играем вместе», «Выбираем зубную щетку», «Какую обувь покупать ребенку».
2. Консультации по запросам («Упражнения для спины», «Комплекс упражнений для осанки»).
3. Беседы о сказках. Предложить прочитать дома: русская народная сказка «Безногий и безрукий богатыри»
4. Рекомендовать родителям обращать внимание детей на проведение гигиенических процедур дома членами семьи.
5. Предложить совместные походы в парк, подвижные игры с мячом, «Найди предмет», комплексы упражнений после болезни.
6. Предложить послушать дома музыкальное произведение П. Чайковского «Болезнь куклы», побеседовать с ребенком о том впечатлении, которое не него производит музыка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц, неделя** | **Тема** | **Содержание** |
| **Сентябрь 1.** | **«Здоровое питание»** | Знакомство с овощами и фруктами: рассматривание картинок и беседы по ним: «Правила гигиены», «Здоровое питание». Игры на внимание «Найди не похожий».  |
| **2.** |  | Сюжетно-ролевые игры «Кукла заболела», «Идем в магазин». Беседа о микробах, о бережном отношении к своему здоровью, культурно-гигиенических навыках. Просмотр мультфильмов «Уроки тетушки Совы» |
| **3.** |  | Аппликации «Овощи и фрукты в банке». Подвижные игры «Огуречик, огуречик».Физкультминутка. |
| **4.** |  | Прослушивание детских песенок: «Антошка» (муз. В.Шаинского, сл. Ю. Энтина), «В траве сидел кузнечик» (муз.В.Шаинского, сл. Н.Носова) |
| **Октябрь 1.** | **«Здоровое питание»** | Дидактические игры «Рассказы по картинке», «Что лишнее», «Узнай по описанию». Разрешение проблемных ситуаций. |
| **2.** |  | Беседы на тему «Как быть здоровым» о себе, о своем теле, гигиене, питание с использованием наглядного материале. Заучивание потешек. |
| **3.** |  | Игры малой подвижности «Найди яблоко», («Найди, где спрятано»), «Зайка серый умывается». Физкультминутка |
| **4.** |  | Конструирование «Заборчик для огорода». Отгадывание загадок. Пальчиковая гимнастика. |
| **Ноябрь 1.** | **«Здоровое питание»** | Слушание и обыгрывание русских народных песенок «Огородная - хороводная», «Пирожки», «Ладушки». Утренняя гимнастика. |
| **2.** |  | Рисование натюрморт (коллективная работа). Пальчиковая гимнастика. |
| **3.** |  | Игры малой подвижности «Найди и промолчи», «Грушка». Физкультминутка. |
| **4.** |  | **Досуг «Волшебный магазин»** |
| **Декабрь 1.** | **«Безопасность»** | Рассматривание иллюстрации «Опасности дома и на улице». Отгадывание загадок об опасных предметах. |
| **2.** |  | Сюжетно-ролевые игры «Пожарный», «Семья», «Полиция» («ГИБДД»). Просмотр мультфильмов «Смешарики»: «Азбука безопасности» |
| **3.** |  | Составление описательного рассказа по картинкам, просмотренному видеоматериалу. Игры малой подвижности «Чей голос?», «Телефон». |
| **4.** |  | Рисование с элементами аппликации «Светофор». Физкультминутка. |
| **Январь 1.** | **«Безопасность»** | Беседы об опасных предметах, которые могут угрожать жизни и здоровью людей. Собирание и рассматривание разрезных картинок (пазлов) «Не играй с огнем»  |
| **2.** |  | Просмотр мультфильма «Уроки тетушки Совы» («Уроки осторожности: лекарства, бытовые приборы, электричество, незнакомцы, острые предметы ») |
| **3.** |  | Театрализация сказки К. Чуковского «Путаница» (обратить внимание детей на работу пожарного») |
| **4.** |  | Подвижные игры «Светофор», «Цветные автомобили», «Волк и гуси». Хождение босиком по «тропе здоровья». |
| **Февраль 1.** | «Безопасность» | Обыгрывание ситуаций «опасный предмет на улице разбитое стекло», «Разговор с посторонним человеком». Правила поведения дома, во время прогулки, игр. |
| **2.** |  | Чтение народной сказки «Петух, кот и лиса». Аппликации «Петух». |
| **3.** |  | Прохождение полосы препятствий «Мы пожарные». Физкультминутка. |
| **4.** |  | **Викторина «Будь внимателен и осторожен»** |
| **Март 1.** | **«Я – такой!»** | Знакомство со строением организма, правилами гигиены и здорового питания. Дидактические игры. Загадки по теме проекта. |
| **2.** |  | Просмотр мультфильма «Смешарики»: «Азбука здоровья». Сюжетно-ролевые игры «Больница»(враг-пациенты), «Кукла заболела», «Аптека». |
| **3.** |  | Чтение художественной литературы: В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?». Обсуждение. Пальчиковая гимнастика. |
| **4.** |  | Конструирование «Забавные человечки», «Заборчик» |
| **Апрель 1.** | **«Я – такой!»** | Игры малой подвижности «Найди и промолчи», «Повтори за мной», «Запретное движение» |
| **2.** |  | Физкультурный досуг для детей «Мой веселый звонкий мяч» |
| **3.** |  | Настольно-печатные дидактические игры «Что хорошо и что плохо?», «Полезные привычки». Пальчиковая гимнастика. |
| **4.** |  | Рисование – коллективная работа «Если хочешь быть здоров» |
| **Май 1.** | **«Я – такой!»** | Беседы о микробах, бережном отношении к своему здоровью (забота об ушах, глазах), об осторожном обращении с ножницами, клеем ПВА |
| **2.** |  | Чтение художественной литературы: Г.Шалаева, О.Журавлева, О. Сазонова «Правила поведения для воспитанных детей». Заучивание потешек, стихотворений. |
| **3.** |  | Экскурсия в медицинский блок |
| **4.** |  | **Совместный досуг «Праздник здоровья»** |