

**ПРОЕКТ**

**Будьте здоровы!**

**Автор проекта: заведующий детским садом.**

**Паспорт проекта:**

1. Тема: «Будьте здоровы!»

2. Вид проекта: познавательно-игровой:

* по характеру координации: открытый;
* по количеству участников: общесадовый;

3. Участники проекта: дошкольники разного возраста, воспитатели групп, родители воспитанников.

4. Срок проекта: долгосрочный – 1 (один) учебный год. Риски при реализации проекта минимальные, так как практически отсутствует зависимость от внешних факторов. Проект доступен в реализации, но требует привлечение специализированных кадров.

**Обоснование актуальности проекта.**

Наш детский сад находится в одном из тихих и экологически чистых районов поселка, поэтому одним из основных направлений работы в образовательном учреждении - это создание и развитие здоровьесберегающей среды.

Все чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в зимний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

**Аннотация к проекту**

Основа проекта была взята из интернет - ресурса для апробирования и реализации с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни.

В течение учебного года с детьми в группах детского сада будут проводится тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой будет обращаться внимание детей на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни, «здоровый дух». На музыкальных занятиях музыкальные руководители и воспитатели познакомятся и разучат народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

В непосредственной образовательной деятельности детям будут предложены подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

В течение реализации проекта(летний период) будет проводиться работа по закаливанию ребят: умывание контрастной водой, хождение босиком по коврикам - массажёрам, полоскание рта водой комнатной температуры, проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Совместно с родителями планируются организовать выставки детских рисунков, аппликаций, творческих работ. Кроме этого, для родителей будут проводиться специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей старшего возраста, мастер-класс по изготовлению нестандартного оборудования, будет оформлен наглядный материал в родительских уголках о значении режима и здорового питания для детей, будет проводиться спортивные праздники и развлечения в соответствии с сезонными явлениями природы.

**Воспитательная ценность проекта:** у всех участников проекта значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

**Познавательная ценность проекта:** У всех участников проекта повысились знания о значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях. Проявилось творчество и фантазия при изготовлении нестандартного оборудования.

**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 педагогами, дошкольниками и родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

**1 этап. Разработка проекта.**

**Цель проекта:** сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта.

**Задачи проекта:**

* повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
* продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
* способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
* повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу
сохранения и укрепления здоровья ребенка;
* привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;
* организация совместной культурно- досуговой деятельности (педагоги, дети, родители);
* мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его;
* воспитание нравственного поведения;
* внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.;
* организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.

**Что такое здоровьесберегающая образовательная среда? Компоненты ЗОС.**

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. Проведение мониторинга здоровья.

**Предполагаемые результаты проекта:**

* Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
* Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
* Активное вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ;
* Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями
с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и
сохранения здоровья детей.

**План работы над проектом:**

* Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.
* Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».
* Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам с использованием нестандартного оборудования.
* Совместная и самостоятельная деятельность: физкультурный уголок « Играя – закаляемся!», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей.
* Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому
развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам «Семейные виды спорта», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», «Для чего нужны коврики-массажеры», оформление презентации «Здоровый образ жизни», изготовление нестандартного оборудования.

**2 этап. Перспективное планирование, реализация проекта.**

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.

**Тематические беседы с детьми:**

* «Как можно заботиться о своем здоровье».
* «Чистота и здоровье».
* «Полезно – не полезно».
* «Как надо закаляться».
* «Личная гигиена».
* «О здоровой пище».

**Ознакомление с литературой:**

* К. Чуковский «Доктор Айболит»
* Стихотворения о здоровье
* А. Барто «Девочка чумазая»
* К. Чуковский «Мойдодыр»
* Александрова «Купание»
* Г. Зайцев «Дружи с водой»
* Загадки и пословицы о здоровом образе жизни

**Интегрированная образовательная деятельность:**

**Тема 1.** «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Цель: *дать знания о значимости зарядки для* *здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные* *эмоции.*

**Тема 2.** «Добрый доктор Айболит в гостях у детей»

Цель: *продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах.*

**Тема 3.** «Кукла купается!»

Цель: *закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.*

**Тема 4.** «Дружим с водой»

Цель: *познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.*

**Игровая деятельность:**

* 1. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: развивать двигательную активность детей.

* 1. «Озорной мяч»

Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

* 1. «Воробышки и автомобиль»

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

* 1. Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

* 1. «Кошки - мышки»

Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.

* 1. Подвижная игра «Кошечка»

Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.

* 1. «Быстрые ножки бегут по дорожке»

Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал.

* 1. «Волшебный лес» – комплекс подвижных игр, основанных на подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр.

Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.

* 1. «Развитие движения у детей старшего возраста»

Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.

* 1. «В стране здоровья»

Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.

**Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:**

* Рисование карандашами, фломастерами, мелками.
* Творческая работа в нетрадиционных техниках.
* Игры с водой (при благоприятных температурных условиях) в группе.
* Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по коврикам - массажерам;
* Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

**Наблюдения, экскурсии:**

* Наблюдение за играми других детей на прогулке.

Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

* Экскурсия в спортивный зал детского сада: беседа с инструктором по физическому воспитанию, знакомство со спортивным
инвентарем и тренажерами.

**Здоровьсберегающие технологии,** **технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

* Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
* Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.
* Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
* Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
* Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
* Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
* Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
* Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
* Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стоп.

**Формы организации здоровьесберегающей работы**:

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

**Ожидаемые результаты:**

* Обустройство территории ДОУ спортивными объектами.
* Систематизация взаимодействия ДОУ со спортивно-оздоровительными организациями города.
* Разработка и публикация комплекса закаливающих мероприятий.
* Создание и публикация брошюр по распространению результатов проекта.
* Рост процент занятости воспитанников в спортивных секциях, участие в конкурсах разного уровня и мероприятиях спортивно-оздоровительного направления.
* Рост индекса здоровья воспитанников.
* Увеличение процента вакцинации среди участников проекта против гриппа, туляремии и клещевого энцефалита.
* Диссеминация педагогического опыта.

**3 этап. Подведение итогов проекта.**

**Проведение итогового собрания с родителями:**

Проведение итогового собрания с родителями по теме «Что дал проект «Будьте здоровы» моему ребенку». Форма круглый стол.

Ознакомить родителей с методами реализации проекта, с трудностями и достижениями в ходе реализации проекта.

Презентация (видео - фильм) «Здоровые дети» с использованием фотографий детей в разных режимных моментах.

**В ходе проведения проекта «Здоровый образ жизни» были получены следующие результаты:**

* У детей подготовительной группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
* Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам - массажерам, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, охотно использую тренажеры изготовленные родителями, испытывая при этом удовольствие, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.
* Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
* Снизились показатели заболеваемости детей.