

Боярова Меланья Егоровна инструктор по физической культуре
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Кэскил» Туора-Кюель МР «Таттинский улус» Республика Саха (Якутия)

Проект «Быть здоровыми хотим»

Актуальность проекта

Состояние здоровья детей является одной из наиболее важных и глобальных проблем нашего общества, в том числе и нашего ДОУ. Задачи сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, совершенствования их физического развития являются основой Программы оздоровления детей в ДОУ.

По статистике, XXI-й век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. На 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5% возросла численность детей третьей группы здоровья с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Определение предмета исследования:

«Береги здоровье смолоду» — гласит народная пословица. Формирование у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях. С этой проблемой сталкиваемся ежегодно в дошкольном учреждении: ослабленное здоровье детей, низкий уровень их физического развития и т.д. Главная идея работы по формированию у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни заключается в том, что для достижения гармонии с природой, с самим собой и обществом человеку необходимо заботиться о своём здоровье с детства. Ведь здоровье

рассматривается как гармоничное состояние организма (физическое, психическое, социальное — благополучие), которое позволяет человеку быть активным в своей жизни. Следует отметить, что формирование у детей привычек и навыков к здоровому образу жизни невозможно без взаимодействия с семьями воспитанников.

Формулировка проблемы:

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. По данным Министерства здравоохранения РФ всего лишь 13% детей 5-7-летнего возраста могут считаться здоровыми.

Сохранения и укрепления здоровья, формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. А добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома.

К сожалению, на практике наблюдается, что дети испытывают «двигательный дефицит», имеют излишний вес, нарушения осанки. Анализ анкетирования показывает, что во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на образовательное

учреждение. И как следствие не понимают важности всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей.

Цель проекта: создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирование привычки здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Формы работы с детьми:

- 1.НОД познавательного цикла, НОД продуктивной деятельности (рисование, аппликация), чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, просмотр презентаций по теме;
- 2.Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемных ситуаций.

Участники проекта: воспитатели, дети старшей группы, педагоги ДОУ, родители.

Срок реализации проекта: краткосрочный

Вид проекта: оздоровительный

Пути реализации: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, физминутки, пальчиковая гимнастика; занятия; беседы; чтение художественной литературы; дидактические и подвижные игры ; отгадывание

загадок; игровые ситуации; консультации для родителей; спортивное мероприятие совместно с родителями; индивидуальные беседы с родителями.

Ожидаемые результаты:

1. Обеспечение успешного личностного развития воспитанников, стабилизация их интересов, творческих проявлений, формирование позитивной деятельности на основе изучения знаний о своем здоровье, практическая заинтересованность в проектировании своего будущего.
2. Формирование у детей физической культуры, обеспечивающей завтрашний здоровый день семьи и государства.
3. Результаты деятельности будут способствовать формированию открытого образовательного пространства – возникновению новых социокультурных проектов.

Этапы реализации проекта:

I этап – подготовительный (организационный):

Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников.

Изучение научно – методической литературы по проблеме:

II этап – основной:

Оздоровительные мероприятия (ежедневно):

Утренняя гимнастика;

Дыхательная гимнастика;

Гимнастика для глаз;

Подвижные и спортивные игры;

Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм;

Гимнастика после сна (ходьба по дорожке здоровья; самомассаж, закаливающие процедуры).

Беседы:

- Викторина «Ситуации»

- «Гигиена питания»

- «Здоровье в порядке-спасибо зарядке! »,

- «Полезные и вредные привычки»,
- «Витамины, откуда они берутся, их польза»

Работа с родителями :

- Оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок»
- Анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»
- Консультация «Значение ЗОЖ для здоровья человека»
- Познакомить с основными направлениями работы по сохранению и укреплению здоровья детей
- Создание выставки фотографий (совместное творчество) «Быть здоровыми хотим!».
- Информационные листки: «Массаж волшебных точек», «Дыхательная гимнастика», «Пальчиковые игры».

Закаливающие мероприятия:

Тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям; оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Утренняя гимнастика под музыку;

Проветривание помещений;

Умывание после сна;

Ходьба по массажным коврикам после сна;

Пальчиковые игры и физминутки;

Босохождение после сна;

III этап – итоговый (обобщающий).

- Спортивный досуг «Здоровые дети в здоровой семье».
- Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье».
- Физкультурный праздник «Нам болезни не страшны, быть здоровыми хотим!».

Вывод:

Благодаря совместной деятельности в ходе реализации проекта укрепились взаимоотношения между детьми, воспитателями и родителями. Дети стали более общительными, раскрепощенными, уверенными в себе и в своих силах. Дети получили новые знания и навыки о том, как сохранить свое здоровье, о его значимости.

В ходе реализации проекта были созданы условия для формирования у дошкольников и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.

В ходе проекта у детей проявлялась любознательность, активность, интерес к физическим упражнениям, совершенствовались двигательные умения и навыки в ходьбе, беге, прыжках.

Использованная литература:

1. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет // М.: «Владос», 2003.
2. Глебова С.В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия // Воронеж: ТЦ Учитель, 2007.
3. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду.// М.: Просвещение, 2003.

