

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 71 города Ростова-на-Дону

Проект
«Здоровым быть здорово!»
по реализации задач
образовательной области
«Физическое развитие»

подготовила:
Полывяная Т.Б.
Степанова М.А

Ростов-на-Дону 2022-2023

содержание

- 1.Анализ ситуации.
- 2.Актуальность. Обоснование актуальности выполнения индивидуальность целевого проекта.
- 3.Цель, задачи педагогического проекта.
- 4.Методы и принципы реализации проекта.
- 5.Сроки реализации проекта.
- 6.Рабочий план реализации проекта.
- 7.Целевые ориентиры
- 8.Работа с детьми
- 9.Работа с родителями.
- 10.Работа с педагогами.
- 11.Список используемых источников.
- 12.Приложение.

Здоровье—это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частичей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.
M. Монтень.

1.Анализ ситуации

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье—это радостное отношение к трудностям.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

- 1.Формирование знаний о здоровье и его значимости.
- 2.Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.
- 3.Организация оздоровительной работы.
- 4.Профилактика вредных для здоровья привычек.

Состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

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 школьников 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.

конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

3.Цель и задачи проекта

Повысить эффективность здоровьесориентированной деятельности в ДОУ путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей адекватные технологии развития и воспитания.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
- Научить элементарным приемам сохранения здоровья

Воспитательные:

- -Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста .
- -Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- - Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Профилактические:

- -Развивать у детей потребность в активной деятельности
- -Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

2.Актуальность проблемы

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своеевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки 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. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все...».

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Вместе с тем по прежнему наблюдается «перекос» образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скучный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Как показывают исследования уровень физического развития ребенка, уходящего в школу недостаточный:- Дисгармоничное развитие имеют до 19% детей - Уровень развития двигательных способностей ниже нормы имеют – 17%-мелкомоторные действия недостаточно развиты у 20% будущих первоклассников.

Даже строго следя требованиям Сан Пин о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между образовательной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в

Ожидаемый результат

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности ими за своё здоровье.

7. Целевые ориентиры

Дети должны знать	Дети должны уметь
Здоровье и здоровый образ жизни	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Сущность понятия “здравые”. ✓ Факторы, оказывающие влияние на не только жизнь и здоровье человека, но и всего живого на Земле. ✓ О роли правильного питания. ✓ Значение гигиенических процедур для здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Распознавать факторы риска во внешней и внутренней среде организма. ✓ Соблюдать правила питания ✓ Выполнять гигиенические процедуры
Спорт – это жизнь	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ О роли двигательной активности в повышении работоспособности. ✓ Правила закаливания организма. ✓ О влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и для разминок на занятиях. ✓ Выполнять доступные виды закаливания.
Твой выбор	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Полезные и вредные привычки. ✓ Привычки укрепления здоровья. ✓ О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Критически относиться к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ.
Саморазвитие	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Знать самого себя и свои возможности. ✓ Способы взаимодействия с людьми. ✓ Качества, достойные человека. ✓ Чертты характера людей. ✓ Причины неуверенности в себе. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Оценивать самого себя. ✓ Отстаивать свою точку зрения. ✓ Принимать решения в ситуациях, связанных с соблазном. ✓ Говорить “нет” в опасных ситуациях. ✓ Искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях. ✓ -Находить друзей по интересам.

4.Принципы и методы реализации проекта

Принципы реализации:

- Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием базовой программы под редакцией Н.Е. Вераксы «От рождения до школы».
- Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
- Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.
- Активное сотрудничество с семьей и социумом.

Методы реализации:

- Наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровье детей, их развития
- Проведение микроисследований в области соблюдения здорового образа жизни, правильного режима дня, двигательной активности детей (анкетирование, опрос, наблюдение)
- Анализ научной литературы, нормативно-правовых и программно-методического материалов, продуктов деятельности детей и педагогов
- Мониторинг

5.Сроки реализации проекта

Проект рассчитан на 1 учебный год. За это время педагоги продолжат совершенствовать становление ценности здорового образа жизни, овладение культурно-гигиеническими навыками, элементарными нормами и правилами «В питании, двигательном режиме, закаливании и при формировании полезных привычек»

6.Рабочий план реализации проекта

Подготовительный этап

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

Задачи:

- Проанализировать характер лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий;
- Изучить возможности качественной реализации мероприятий в системе образовательного процесса;
- Изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;
- Осуществить отбор критериев диагностики и мониторинга эксперимента

Содержание подготовительного этапа:

- Анализ научно-методической литературы;
- Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;
- Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитие детей;
- Анкетирование родителей.

Ожидаемый результат

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг)

1 этап

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

Задачи:

Содержание 1 этапа:

- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары, консультации, мастер-классы);
- Разработка закаливающих мероприятий для детей с ЗПР ;
- Режим деятельности ДОУ;
- Разработка моделей обновления комплекса мероприятий по оздоровлению детей;

Ожидаемый результат.

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. В детском саду появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента. Появился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Дети получили представления о том, чему учат в школе, о многообразии пространственных отношений в окружающем мире, о роли времени в природе и в жизни людей.

2 этап

Цель: Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

- Создать и поддерживать условия для творческой работы педагогов;
- Разработать комплексы утренней гимнастики
- Разработать комплексы гимнастики пробуждения
- Разработать комплексы дыхательной гимнастики
- Разработать занятия с включением здоровьесберегающего компонента;
- Разработать комплексы «Движение и речь» для индивидуальной работы

Содержание 2 этапа:

- Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий;
- Занятия с детьми с введением здоровьесберегающих технологий;
- Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика);
- Организация логопедической работы с детьми;
- Приобретение дополнительного физкультурного оборудования для физ. уголка в группе

Ожидаемый результат

Увеличение посещаемости в том числе в период эпидемии гриппа. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой и оборудования.

3 этап

Цель: Совершенствование результатов проекта.

Задачи:

- Содействовать развитию физических, творческих, познавательных, музыкальных возможностей детей;
- Развивать познавательную активность дошкольников;
- Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни;

Содержание 3 этапа:

- Итоговый мониторинг;
- - Обобщение опыта педагогов;
- Презентация проделанной работы;
- - Выпуск методических рекомендаций для педагогов и родителей.
-

8.Работа с детьми

№	Мероприятия	Дата
1	<p>ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Утренняя гимнастика с элементами кинезиологии ✓ Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное контрастное закаливание, точечный массаж ✓ Утренняя гимнастика под музыкальным сопровождением. ✓ Витаминизация (соки, фрукты, напитки) 	В течение проекта
2	<p>БЕСЕДЫ:</p> <p>Тема: «Полезные продукты».</p> <p>Цель: уточнять название фруктов, овощей; закреплять знания детей о природных витаминах.</p> <p>Тема: «Будем спортом заниматься».</p> <p>Цель: закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.</p> <p>Тема: «Врачи – наши помощники».</p> <p>Цель: закрепить знания о том, что при серьёзной травме нужно вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03» (поупражняться в вызове врача).</p> <p>Тема: «Съедобные и несъедобные грибы»</p> <p>Цель: закреплять знания детей о съедобных и несъедобных грибах.</p> <p>Тема «Чем опасно солнце»</p> <p>Цель: сформировать навыки поведения детей в жаркий летний день.</p> <p>Тема «Осторожно грипп»</p> <p>Цель: познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, способами защиты от вирусов.</p> <p>Тема: «Наши руки»</p> <p>Цель: дать понятие о важности человеческой руки: о том, что с помощью рук можно выражать различные чувства.</p> <p>РАБОТА В КНИЖНОМ УГОЛКЕ</p>	По календарному плану работы воспитателя
3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте ✓ заучивание пословиц, поговорок о здоровье ✓ Чтение художественной литературы ✓ Отгадывание загадок о здоровье <p>СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ</p>	В течение проекта
4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Поликлиника» ✓ «Аптека» ✓ «Больница» ✓ «Магазин» <p>ДИДАКТИЧЕСКИЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</p>	В течение проекта
5	<p>(карточки прилагаются)</p> <p>Цель: закрепление правил ранее изученных игр; обеспечить двигательную активность детей; создать хорошее настроение; воспитывать дружеские чувства, интерес к подвижным играм.</p> <p>ВЫСТАВКИ</p>	В течение проекта
6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Рисунки детей с родителями на тему ЗОЖ ✓ Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни!» ✓ Конкурс детских работ «Путешествие в страну здоровья» 	

9.Работа с родителями

Задачи:

- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
- Расширять знания родителей о физических умениях и навыках детей;
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной оздоровительной деятельности в ДОУ;
- Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

Содержание деятельности с родителями

№	Мероприятия	Дата
1.	АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ <i>Цель:</i> ✓ определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка; ✓ выявить семьи, имеющие интересный опыт оздоровления ребёнка.	Сентябрь 2022г.
2.	КОНСУЛЬТАЦИИ В РОДИТЕЛЬСКИЙ УГОЛОК <i>Цель:</i> доступно и убедительно давать родителям нужную информацию, побуждать их пересматривать неправильные методы и приёмы домашнего физического воспитания ✓ Консультация «Красивая осанка - залог здоровья»; ✓ Консультация «Здоровый образ жизни ваших детей» ✓ Рекомендации родителям по укреплению здоровья; ✓ Рекомендации родителям по питанию детей.	В течение проекта
3.	✓ Использование массажных мячей для формирования и развития сенсорной интеграции. ✓ Упражнения из баланса PASE по Полу Денисону ОТКРЫТЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ <i>Спортивный досуг.</i> <i>Тема:</i> «Будь здоров!» <i>Цель:</i> пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту. <i>Задачи:</i> ✓ закрепление ранее разученных навыков: бег на скорость, упражнения с мячом ✓ воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы. ✓ повысить интерес детей и их родителей к физической культуре. <i>Тема:</i> «Мама, папа, я – спортивная семья!» <i>Цель:</i> пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту. <i>Задачи:</i> ✓ закрепление ранее разученных навыков ✓ воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы. ✓ повысить интерес детей и их родителей к физической культуре. <i>Совместная утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение</i>	Май 2023г. Апрель 2023г.
4.	<i>Цель – способствовать приобретению родителями и детьми разнообразного двигательного опыта, учить взаимодействовать, снимать чувство неуверенности</i>	Декабрь 2022г. . .

	РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ и консультации «Как закалять ребенка» «Применение здоровьесберегающих технологий» «Здоровая семья – здоровый ребенок»	
--	--	--

10.Работа с педагогами

№	Мероприятия	Дата
1	Тематическая выставка в методическом кабинете по теме «Будь здоров!».	2022-2023 учебный год
2	Педагогическая мастерская «Оздоровительные игры в образовательном процессе ДОУ» ✓ Гимнастика пробуждения после дневного сна ✓ Проведение игрового массажа ✓ Пальчиковая гимнастика ✓ Дыхательные упражнения, как игровой метод оздоровления и развития дошкольников	2022-2023 учебный год
3	✓ Кинезиологические упражнения как метод оздоровления и развития дошкольников	2022-2023 учебный год
4	Обмен опытом: «Использование различных видов и форм работы с детьми при формировании элементарных представлений о ЗОЖ». Обмен опытом: «Организация подвижной активности детей на прогулке».	2022-2023 учебный год

11.Список используемых источников

- Бабина К.С. «Комплексы утренней гимнастики в детском саду»
- Безруких М.М. «Тренируем пальчики»
- Веракса Н.Е., Т.С Комарова, М.И. Васильева «От рождения до школы»
- Волчкова В.Н. «Конспекты занятий в старшей группе детского сада»
- Глебова С.В. «Детский сад – семья: аспекты взаимодействия»
- Карпушкина М. «Веселые игры» «Давайте поиграем»
- Картушина М.Ю."Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет"
- Картушина М.Ю. "Праздники здоровья для детей 4-5 лет"
- Ковалько В.И. "Азбука физкультминуток для дошкольников"
- Колунова Л.А., Копытина М.Т. «Как научить детей играть»
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста»
- Полынова В.К. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста»
- Савина Л.П. "Пальчиковая гимнастика"
- Стеркина Р.Б. Авдеева Н.Н. Князева О.Л. «Безопасность»
- Чиркова С.В. «Родительские собрания в детском саду»
- Чистякова М.И. «Психогимнастика»
- Шмаков С.А. "Игры-шутки, игры-минутки"

