

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через использование здоровьесберегающих технологий.



Проблематика проекта:

- В последнее десятилетие наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения:
 - климатические и природные условия (перепады атмосферного давления, температуры, высокая влажность воздуха, частые столкновения атмосферных фронтов);
 - экологические проблемы;
 - неудовлетворительное экономическое положение;
 - медицинские показатели (высокий уровень хронических заболеваний, нарушений осанки и сколиоза, респираторные заболевания).

Все это вызывает потребность углубленно заняться оздоровлением детей, в том числе и в дошкольных учреждениях. Педагоги все чаще в своей работе применяют современные и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии.

Информация о проекте.

Вид проекта: информационно-практико-ориентированно-творческий

Тип проекта: детско-взрослый, открытый в ДОУ.

Продолжительность проекта: долгосрочный

Срок реализации: сентябрь-май

Участники проекта: дети среднего дошкольного возраста, родители, воспитатели

Возраст участников-детей (4-5 лет)

Охватываемые образовательные области:
«Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

Цель проекта:



Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения .



Создание условий, ориентированных на диалогическое взаимодействие детей, родителей и педагогов.

Задачи проекта:



1. Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья.



2. Формировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.



3. Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.



4. Повысить родительскую компетентность по вопросам здоровьесбережения. Включить их в процесс повышения степени мотивации и заинтересованности детей в положительном результате.

Структура проекта:

Родители и воспитатели:

Создание видеоматериалов о здоровом образе жизни.

Организация мастер-класса по изготовлению пособий для коррекции плоскостопия.

Организация мастер-класса по изготовлению пособий для дыхательной гимнастики .

Создание картотек игр и упражнений для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, лечебных игр для профилактики лор-заболеваний.

Изготовление нестандартного оборудования.

Физкультурные досуги, развлечения.

Структура проекта:

Родители

Участие в конкурсе поделок «Здоровый образ жизни»

Разработка и создание игры «Будь здоров».

Создание книжек – малышек «Здоровый образ жизни семьи».

Создание газеты «В здоровом теле здоровый дух».

Структура проекта:

Дети

Досуг «Сильные, ловкие, смелые»

Выступление на семинаре-практикуме для родителей «Профилактика плоскостопия».

Участие в НОД, коррекционной работе, лечебных играх.

Конкурс рисунка «Здоровый образ жизни».

Развлечение «В стране здоровья»

Физкультурный досуг «Папа, мама, я – здоровая семья».

Формы организации детей:

Продуктивная деятельность;

НОД;

Физкультурные досуги;

Коррекционные игры;

Развлечение;

Выставка детского рисунка;

Беседы;

Сотворчество с родителями;

Игровая деятельность;

Индивидуальная работа.

Методы и приёмы организованной образовательной деятельности:

Наглядность(рассматривание репродукций, фотографий);

Беседы;

Рекламно-информативная (просмотр презентаций);

Творческая активность детей (групповая и индивидуальная);

Метод совместной деятельности детей и родителей, сотворчество с педагогом и сверстниками.

Продукт проектной деятельности:

Картотека игр для коррекции плоскостопия, нарушений осанки, других заболеваний;

Презентации по здоровьесбережению;

Презентация «Игры, которые лечат»;

Нестандартное оборудование для коррекции плоскостопия, нарушений осанки;

Создание мини-энциклопедии «Наши ноги»;

Физкультурные досуги

Развлечение

Выставка рисунков «Здоровый образ жизни»

Фотовыставка

Игра по ЗОЖ «Будь здоров»

Поделки по теме: «Здоровый образ жизни»

Формы контроля

- Беседы с детьми по тематике проводимых мероприятий, позволяющих выявить качество усвоения ребёнком представления о здоровом образе жизни.

Применение и отражение знаний в детских видах деятельности.

Наблюдение за детьми в ходе совместной продуктивной деятельности, досугов, развлечения, НОД по физическому развитию, коррекционной работы.

Принципы проекта:

Гуманизация: ориентация на высшие общечеловеческие ценности;

Дифференциация: создание оптимальных условий для самореализации каждого воспитанника;

Интегративность: сотрудничество с семьёй, библиотекой, сочетание различных видов деятельности;

Наглядность: изготовление поделок, пособий, мультимедийных презентаций, соблюдение требований к культуре показа презентаций.

Этапы работы над проектом:

Деятельность детей	Деятельность педагога
Подготовительный этап (разработка проекта) Цель: самосовершенствование по теме. Сентябрь (1 неделя)	
	Диагностирование детей. Составление перспективного плана по реализации проекта. Изучение литературы, технологий по вопросам физического развития детей. Индивидуальное консультирование родителей и привлечение их к сбору материалов и необходимой литературы. Оценка собственных возможностей и ресурсов в решении проблемы.
Этап: формулирования проблемы Цель: помочь детям осознать и личностно воспринять проблему. Сентябрь (2 неделя)	
Осознание и личностное восприятие проблемы. Принятие задач проекта.	Формулирует проблему: из-за несоблюдения правил ЗОЖ дети часто болеют.

Этапы работы над проектом:

Деятельность детей	Деятельность педагога
	Цель: дать детям знания о влиянии ЗОЖ на организм. Формулирует задачи: -формировать потребность к ведению здорового образа жизни; -выбрать форму получения информации (занятия, игры, индивидуальная работа, беседа, творческая деятельность, просмотр слайдов); - Определить наиболее интересные темы для детей
Этап: систематизация информации Сентябрь (3-4неделя) - Май	
Участие в НОД, физкультурных досугах, развлечениях, коррекционной работе. Участие в конкурсе рисунков. Выступление на семинаре – практикуме для родителей	Проведение анкетирования для родителей. Проведение бесед по теме проекта с детьми. Организация образовательной деятельности по физическому развитию, познавательному развитию и художественному творчеству. Организация физкультурных досугов и развлечения, коррекционной работы. Организация выставки детского творчества.

Этапы работы над проектом:

Деятельность детей	Деятельность педагога
Этап: практическая деятельность детей. в течение всего проекта.	
Выбор материалов для рисунков. Участие в организованной образовательной деятельности (Физическое развитие, познавательное развитие, коррекционной работе, физкультурных досугах, развлечении, семинаре - практикуме для родителей, совместных мероприятиях детей и родителей.	Предоставляет различные изобразительные материалы и музыкальное сопровождение. Оказывает практическую помощь детям (по мере необходимости). Организует НОД, подгрупповую и индивидуальную работу.
Этап: оформление. В течение всего проекта.	
	Оформление выставки работ, консультаций, картотеки игр, фотовыставки, презентаций, пособий.

Этапы работы над проектом:

Деятельность детей	Деятельность педагога
Этап реализации проекта в образовательную практику Сентябрь (3 неделя) – Май	
	Разработка презентаций по проекту. Разработка консультаций, мастер – классов, картотеки игр. Изготовление разных видов пособий для коррекции плоскостопия, осанки, для формирования правильного дыхания. Проведение совместных мероприятий с родителями. Защита проекта.

План работы по реализации проекта:

Мероприятие, тема.	Ответственные.	Участники.
Конкурс рисунка «Здоровый образ жизни»	Воспитатели	Дети и родители
Создание книги «Мини - энциклопедии»	Воспитатели.	Воспитатели, родители.
Организация мастер - классов	Воспитатели.	Воспитатели, родители.
Семинар - практикум	Воспитатели.	Воспитатели, родители, дети.
Физкультурные досуги	Воспитатели.	Воспитатели, родители, дети.
Развлечения	Воспитатели.	Воспитатели, дети.

План работы по реализации проекта:

Мероприятие, тема.	Ответственные.	Участники.
Конкурс поделок «Здоровый образ жизни»	Воспитатели	Дети и родители
Создание игры «Будь здоров»	Воспитатели.	Воспитатели, родители.
Создание книжек - малышек	Воспитатели.	Родители.
Создание картотеки пальчиковой гимнастики	Воспитатели.	Воспитатели, родители, дети.
Создание картотеки игр по коррекции плоскостопия	Воспитатели.	Воспитатели, родители.
Создание картотеки игр по коррекции осанки	Воспитатели.	Воспитатели, родители.
Организация консультаций	Воспитатели.	Воспитатели, родители.
Создание картотеки «лечебных» игр	Воспитатели.	Воспитатели, родители.

Модель педагогической деятельности с родителями в условиях реализации проекта.

Содержание работы	Сроки
Анкетирование родителей с целью ознакомления с семейным опытом по ЗОЖ.	Сентябрь
Родительское собрание «Задачи воспитания, обучения и развития в средней группе. Знакомство с режимом дня».	Сентябрь
Консультация «Методы и приёмы формирования полезных привычек, умений соблюдать режим дня».	Сентябрь
Организация для родителей консультаций специалистов	Сентябрь - май
Изготовление картотеки подвижных игр	Октябрь
Консультация «Соблюдение температурного режима»	Октябрь
Консультация «Закаливание организма пищей»	Октябрь
Консультация «Профилактика простудных заболеваний в осенний период»	Октябрь

Модель педагогической деятельности с родителями в условиях реализации проекта.

Содержание работы	Сроки
Консультации о правильном питании дошкольников	Октябрь - ноябрь
Консультация для родителей «Формирование основ культуры здоровья у дошкольников»	Ноябрь
Консультация «Профилактика нарушений осанки. Игры и упражнения».	Ноябрь
Круглый стол «Воспитываем добротой»	Ноябрь
Консультация «Зимние игры и развлечения»	Декабрь
Консультация «Игры, которые лечат» (для часто болеющих детей)	Декабрь
Участие в мастер – классе «Игры на формирование правильной стопы, исправления плоскостопия»	Декабрь
Родительское собрание. Компьютерная презентация «Плоскостопие»	Декабрь

Модель педагогической деятельности с родителями в условиях реализации проекта.

Содержание работы	Сроки
Консультация «Здоровый образ жизни семьи»	Январь
Консультация «Красивая осанка – залог здоровья»	Январь
Консультация «Формирование основ культуры здоровья у дошкольников»	Январь
Спортивный досуг «Мы сильные, мы ловкие»	Январь
Спортивный досуг с родителями «Кто со спортом дружит, тот здоровье бережёт»	Февраль
Участие в мастер – классе «Массажные коврики своими руками»	Февраль
Консультация «Активный отдых детей зимой»	Февраль
Консультация «Закаливание детей в домашних условиях».	Февраль

Модель педагогической деятельности с родителями в условиях реализации проекта.

Содержание работы	Сроки
Развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»	Март
Изготовление фотогазеты «В здоровом теле – здоровый дух»	Март
Консультация «Роль семьи в обеспечении психологического здоровья и безопасности детей».	Март
Изготовление картотеки игр для коррекции плоскостопия	Март
Консультация «Игры и упражнения для профилактики нарушений ОДА с использованием нестандартного оборудования»	Март
Консультация «Здоровье – всему голова»	Март
Участие в создании мини - энциклопедии	Март

Модель педагогической деятельности с родителями в условиях реализации проекта.

Содержание работы	Сроки
Конкурс поделок «Здоровый образ жизни»	Апрель
Участие в создании книжек - малышек	Апрель
Консультация «Формирование привычек к здоровому образу жизни у дошкольников»	Апрель
Изготовление картотеки игр для коррекции нарушений осанки	Апрель
Создание игры по ЗОЖ «Будь здоров»	Апрель
Участие в мастер – классе «Профилактика нарушений осанки»	Апрель

Модель педагогической деятельности с родителями в условиях реализации проекта.

Содержание работы	Сроки
Мастер-класс «Игры для развития мелкой моторики рук»	Май
Семинар-практикум «Здоровый образ жизни детей»	Май
Консультация «7 Великих и обязательных НЕ»	Май
Консультация «Чистим зубы правильно, или 12 мифов о гигиене полости рта»	Май
Консультация «Правильное питание. 9 способов, как научить ребёнка есть полезную еду»	Май
Анкетирование родителей с целью выявления результатов проекта.	Май

Мониторинг эффективности:

Эффективность проекта оценивается в целом по результатам диагностических исследований:

Индивидуальные беседы на тему «Что влияет на здоровье человека?».

Ситуации свободного выбора.

Наблюдение за самостоятельной деятельностью детей.

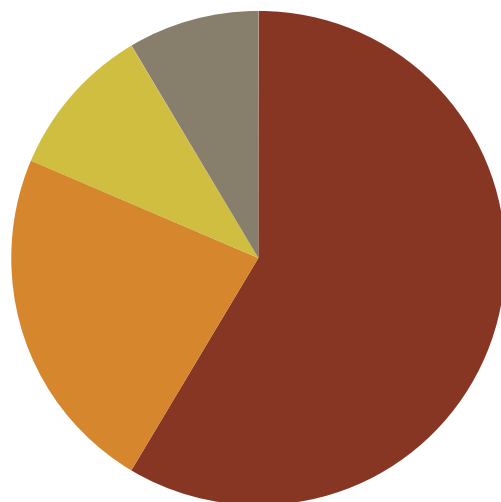
Анализ продуктов творческой деятельности.

Анкетирование родителей.

Консультация хирурга – ортопеда.

Диаграмма анкетирования родителей

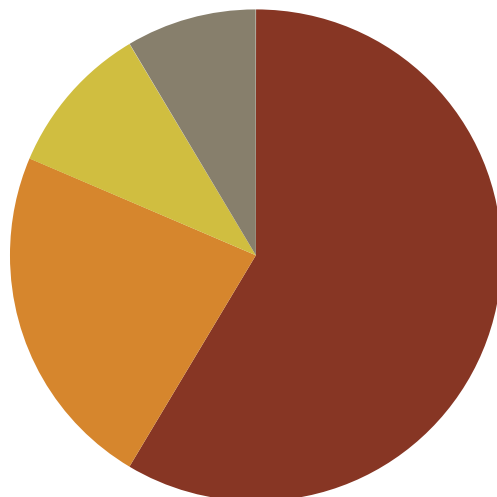
Согласны участвовать в проекте



- одобряют проект и согласны участвовать 70%
- Помогают в поиске информации 8%
- Помогают в оформлении 8%
- Участвуют в совместных мероприятиях 14%

Диаграмма анкетирования родителей

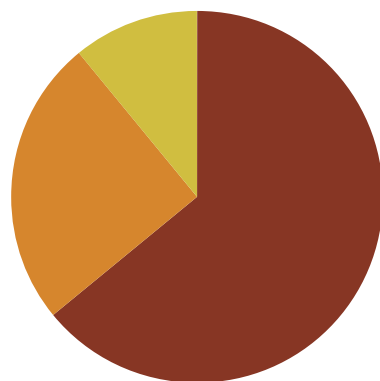
Участие в проекте



- Участвуют в создании нестандартного оборудования 30%
- участвуют в совместных мероприятиях 40%
- Оказывают помощь в создании и оформлении картотек игр 20%
- Оказывают помощь в оформлении фотовыставки, выставки рисунков 10%

Диаграмма обследования детей

Заболевания



■ Плоскостопие 35%

■ Нарушение осанки, деформация грудной клетки, сколиоз 45%

■ Логопедические нарушения 30%

Оборудование:

Изобразительные материалы;

Оборудование для проведения досугов, развлечения;

Оборудование для показа презентаций;

Оборудование для коррекционной работы;

Материалы для создания пособий по коррекции плоскостопия, нарушения осанки;

Материалы для создания макета энциклопедии;

Иллюстрации по теме «Зож»;

Материалы для организации фотовыставки

Заключение:

Проект «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через использование здоровьесберегающих технологий» предназначен для формирования у детей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Реализация проекта не только позволяет расширить физические возможности ребёнка, но и способствует формированию позитивного, уважительного отношения к своему здоровью.

Физическое воспитание дошкольников осуществляется при взаимодействии в системе «педагог – родитель - ребёнок», актуализации жизненного опыта и активизации детей на всех этапах работы.

Эффективным средством являются коррекционные игры и упражнения, непрерывная образовательная деятельность (физическое развитие под руководством инструктора ЛФ), физкультурные досуги и развлечения с родителями, использование природных факторов и соблюдение режима дня. Использование данных средств позволяет приобщить детей к здоровому образу жизни, снизить заболеваемость, улучшить физические показатели.

Литература:

- Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) / А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, - 2005. – 96с.
- Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении : из опыта работы / Н.С.Голицына – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2004. – 72с.
- Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие / О.Н.Моргунова. – Воронеж ТЦ “Учитель”, 2005. – 109с.
- Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников . /И.М Новикова. – М.:Издательство Мозаика – Синтез 2010. – 96с.
- Трихункова, В.В. Познай себя // Ребенок в детском саду – 2005.-№2 – С.51-58
- Узорова, О. Физкультурные минутки: материал для проведения физкультурных пауз / О.Узорова, Е.Нефедова. - М.: ООО “Издательство Астрель” “Издательство АСТ”: ЗАО НПП “Ермак” - 2005. – 96с
- Федоров А., Шарманова С. “Профилактика и коррекция плоскостопия у детей” //Дошкольное воспитание. – 2003 №8 – С. 59-62

Литература:

- Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»
Из – во «ДЕТСТВО - ПРЕСС» 2013 г.
- Л.Ф.Асачёва, О.В.Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»
Из – во «ДЕТСТВО - ПРЕСС» 2013 г.
- М.Н.Клюева «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада».
Из – во «ДЕТСТВО - ПРЕСС» 2007 г.
- М.Ю.Картушина «Быть здоровыми хотим» Из – во «ДЕТСТВО - ПРЕСС» 2007 г.
- Интернет ресурсы

Практическая часть



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы: подвижные игры



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы: подвижные игры.



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы: подвижные игры на улице.



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы: игры на улице.



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы: игры на улице.



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы: подвижные игры на улице.



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы: подвижные игры на улице.



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы: хороводные игры



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы: физкультминутки



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Релаксация



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья: Пальчиковая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Пальчиковая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Пальчиковая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Пальчиковая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Зрительная гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Дыхательная гимнастика



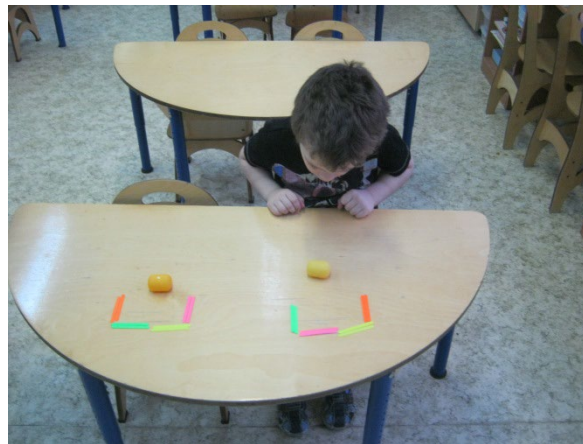
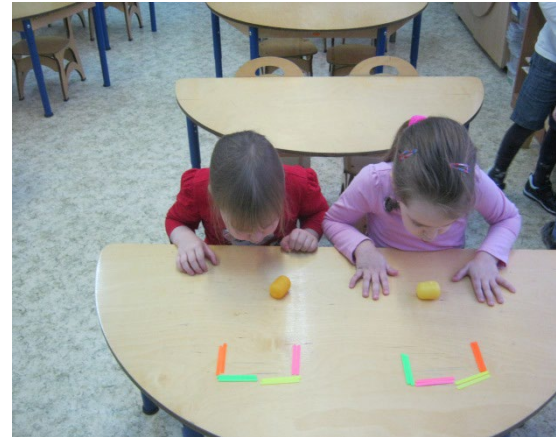
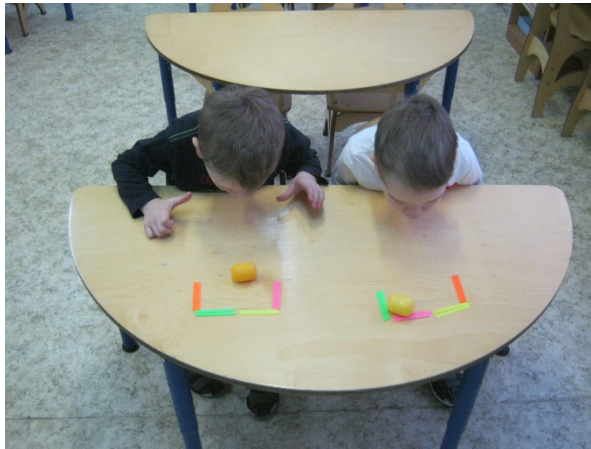
Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Дыхательная гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Дыхательная гимнастика: игра «Забей гол в ворота».



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Бодрящая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Бодрящая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Корригирующая гимнастика

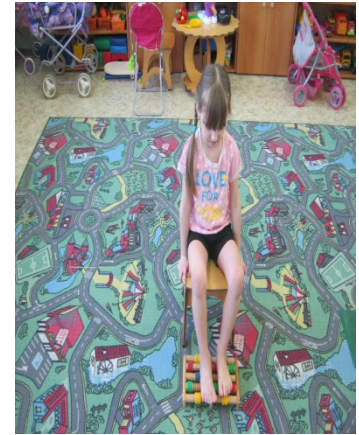


Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Корригирующая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья: Ортопедическая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Ортопедическая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Ортопедическая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Ортопедическая гимнастика



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Коррекционные игры



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Коррекционные игры: игра «Построй дом».



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Коррекционные игры: игра «Построй дом».



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья: Коррекционные игры: игра «Сложи покупки».



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Коррекционные игры: игра «Сложи покупки».



Использование технологий сохранения и стимулирования
здоровья:
Коррекционные игры: игра «Погрузи грузовик».



Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья:

Коррекционные игры: игра «Выложи узор».



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные занятия



Технологии обучения здоровому образу ЖИЗНИ:

НОД по ЗОЖ: «Что помогает и что мешает сохранять
здоровье»



Технологии обучения здоровому образу жизни:

НОД по ЗОЖ: «Что помогает и что мешает сохранять здоровье»



Технологии обучения здоровому образу ЖИЗНИ:

НОД по ЗОЖ: «Что помогает и что мешает сохранять
здоровье»



Технологии обучения здоровому образу жизни:

НОД по ЗОЖ: «Что помогает и что мешает сохранять здоровье»



Технологии обучения здоровому образу ЖИЗНИ:

Физкультурные досуги



Технологии обучения здоровому образу жизни:

ЖИЗНИ:

Физкультурные досуги



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурные досуги



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Самомассаж



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Самомассаж



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Игры



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Игры



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Игры



Технологии обучения здоровому образу жизни: Дидактические игры по здоровому образу жизни.



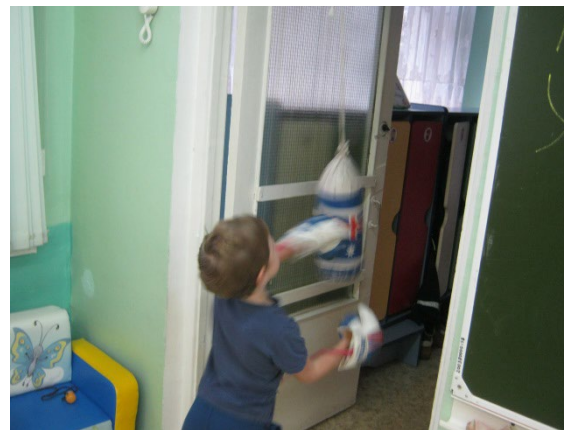
Технологии обучения здоровому образу жизни:

Игры



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Игры



Технологии обучения здоровому образу ЖИЗНИ:

Точечный массаж



Технологии обучения здоровому образу ЖИЗНИ:

Массаж Су - ждок



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика



Технологии обучения здоровому образу жизни:

Сухой пальчиковый бассейн



Коррекционные технологии:

Арт - терапия



Коррекционные технологии:

Арт - терапия



Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика



Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика



Коррекционные технологии:

Технология музыкального воздействия



Использование оздоровительных сил природы:

Регулярные прогулки на свежем воздухе;

Экскурсии;

Походы;

Солнечные и воздушные ванны;

Водные процедуры;

Фитотерапия;

Витаминотерапия;

Закаливание.

Использование оздоровительных сил природы: Регулярные прогулки на свежем воздухе:



Использование оздоровительных сил природы: Регулярные прогулки на свежем воздухе:



Использование оздоровительных сил природы: Регулярные прогулки на свежем воздухе:



Использование оздоровительных сил природы:

Солнечные ванны



Использование оздоровительных сил природы:

Водные процедуры.



Использование оздоровительных сил природы:

Фитотерапия



Использование оздоровительных сил природы: Витаминотерапия.



Организация рационального питания



Гигиенические требования:

содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

- личная гигиена;
- проветривание;
- влажная уборка;
- режим питания;
- сон;
- правильное мытьё рук;
- обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
- обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.
- ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

Соблюдение гигиенических требований

Мытье рук



Соблюдение гигиенических требований

4 разовый режим питания



Соблюдение гигиенических требований

Полоскание рта



Соблюдение гигиенических требований

Сон



Детские поделки по ЗОЖ



Физкультурный досуг с родителями.



Физкультурный досуг с родителями.



Физкультурный досуг с родителями.



Физкультурный досуг с родителями.



Газеты по ЗОЖ.



Пособия по ЗОЖ





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**