

Проект по теме:

«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

1. **Тема:** «Мы за здоровый образ жизни»
2. Проект реализован: инструктором по физической культуре Хачатрян Ю.А.
3. Вид проекта: познавательно-игровой
 - по характеру координации: открытый
 - по количеству участников: групповой
4. Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели группы, родители воспитанников, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.
5. Срок проекта: долгосрочный – Январь – май (5 (пять) месяцев.)

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТА ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ ТЕМЕ

«Под здоровьем нельзя разуметь одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоническое развитие организма и правильное совершение всех его отправлений.»

Николай Александрович Добролюбов

Проблема. В современном обществе, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья детей. Наметилась тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения. И поэтому все понимают, что необходимо с дошкольного возраста научить ребенка самостоятельно заботиться о своем

здоровье.

Но все дети разные и именно поэтому необходимо найти индивидуальный подход к каждому ребенку, заинтересовать его, побудить желание заботиться о своем здоровье.

Актуальность. Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Охрана здоровья детей - это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания. Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье дошкольников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как это сделать. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Сохранение здоровья дошкольника зависит от образа жизни, который он ведет, поэтому в детском саду нужно создать условия для формирования привычки к здоровому образу жизни каждого ребенка, прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Различные физкультурные мероприятия, занятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности,

приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках, дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных праздников и досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

Физкультурно – оздоровительный проект «Мы за здоровый образ жизни» предусматривает просвещение детей старшего дошкольного возраста и их родителей: развитие представлений о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о здоровом образе жизни. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

- Сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем;
- Развить осознанное отношение к своему здоровью;
- Совершенствовать процесс развития двигательных способностей и качеств знания и положительной самооценки;
- Развивать навыки коммуникативного общения;
- Осуществлять просвещение родителей по вопросам физкультурно – оздоровительной работы.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- Способствовать развитию познавательного интереса к своему организму

и его возможностям.

- Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

ГИПОТЕЗА ПРОЕКТА:

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

1 ЭТАП: Подготовительный

- Определение уровня знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.
- Определение темы проекта, постановка цели и задач.
- Изучение методической литературы по данной теме.
- Разработка и накопление методических материалов по проблеме.
- Выбор форм работы с детьми и родителями
- Выбор основных мероприятий, определение объёма и содержание работы для внедрения проекта.
- Определение и формулировка ожидаемых результатов.

Здоровьесберегающая образовательная среда

включает в себя следующие компоненты:

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.

II ЭТАП: Основной (практический)

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.

Планирование работы с детьми над проектом

Этапы	Формы работы с детьми и родителями	Задачи	Время проведения
1	Беседы с детьми о здоровом образе жизни	Научить ребёнка заботиться о своём здоровье	Январь – май
2	Корректирующие физкультурные занятия	Развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей. Формирование глубокого, ритмичного выдоха.	Январь – май
3	Физкультурно – музыкальный праздник К 23 февраля «Не легко быть защитником»	Формирование чувства гордости за воинов - защитников	Февраль
4	Консультация для родителей «Движение – основа здоровья»	Значение спортивных игр и развлечений для нормального физического развития ребёнка.	Январь - февраль
5	Подвижные игры, считалки, физкультминутки, динамические паузы,	Способствовать всестороннему, гармоничному физическому и	Январь – май

	заклички, дыхательная гимнастика.	умственному развитию.	
6	Статьи в родительский уголок (Закаливающие процедуры, осанка, плоскостопие).	Ознакомить родителей	Январь – май
7	Анкетирование родителей	Выявить участие родителей в оздоровлении детей в семье	Март
8	Занятие с детьми «Спорт – это жизнь».	Познакомить детей со строением тела человека, с физическими возможностями организма, вызвать интерес к дальнейшему познанию.	Март
9	Спортивное развлечение «Мы Россияне»	Развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.	Март
10	Фоторепортаж, детские рисунки о здоровом образе жизни	Знакомство с результатами анкетирования, пропаганда здорового образа жизни.	Апрель
11	Консультация для родителей «Воспитание у детей дошкольного возраста ЗОЖ».	Приобщение родителей к формированию интереса детей к оздоровлению собственного организма.	Май

12	Рекомендации родителям	Правильный выбор жизненных ценностей.	Апрель
13	Презентация «Здоровым быть хочу»	Радость, эмоциональный подъём, созерцание красоты природы.	Май
14	День здоровья Весёлые старты «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	Развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.	Май

III ЭТАП: Заключительный

- Оформление результата проекта в виде презентации.
- Выступление на педагогическом совете.
- Подведение итогов проведения проекта

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Сформировать представления о здоровом образе жизни, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- Использование детьми специальных упражнений для укрепления своего организма;
- Иметь представление о значении двигательной активности в жизни человека;
- Проявлять творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях;
- Создать в группе современную предметно-развивающую среду.
- Обогащать социальный опыт дошкольников, расширить их кругозор;
- Повысить интерес детей к физическим упражнениям и спорту;
- Обогащать воспитанников новыми знаниями, яркими впечатлениями;
- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ.
- Увеличение количества детей с высоким уровнем физической подготовленности.
- Снижение заболеваемости.

ВЫВОДЫ:

Вследствие реализации творческого проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о здоровьесбережении, средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Физкультурные досуги повышали двигательную активность и выносливость организма; оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка.

Внедряемая система целенаправленных мероприятий привела к качественным изменениям в показателях физического развития и здоровья дошкольников: снижению заболеваемости детей.

Таким образом, повышение эффективности педагогического опыта по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни стало возможным благодаря внедрению системы мероприятий по взаимодействию дошкольного учреждения с родителями и созданию единых условий для полноценного физического развития в детском саду и семье.

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

