

Проект «Будь здоров, малыш!»

Цель проекта:

Повысить стремление родителей и детей использовать двигательную деятельность для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.
6. Повысить интерес к данной теме.

Участники проекта:

воспитатели, дети, родители.

Система показателей по достижению цели проекта:

- изучить литературу и выявить сущность и содержание понятия «здоровый образ жизни»;
- определить уровень сформированности знаний детей и родителей о здоровье и ЗОЖ.

Ожидаемые результаты:

1. Расширение у детей и родителей представлений о здоровом образе жизни.
2. Выработка новых форм работы с родителями.
3. Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.
4. Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течение полугода; изменение группы здоровья в благоприятную сторону).
5. Формирование у детей и родителей желания и стремления вести здоровый образ жизни.
6. Формирование у родителей желания изготовить физ.оборудование для группы и дома.

Актуальность проблемы:

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- нежелание родителей организовать двигательную деятельность с детьми в семье;

- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

В общей системе физического развития детей двигательная деятельность занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Великая ценность каждого человека – здоровье. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Понимая важность здорового образа жизни, мы, воспитатели средней группы, решили запустить проект «Будь здоров!». Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед ДООУ. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребёнка.

Выполнение проекта

Девиз проекта: "Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость".

Сроки реализации проекта: 01.06.2017 – 01.01.2018 гг.

Этапы реализации проекта:

1 этап – теоретический (01.06.2017 – 01.08.2017)

Цель: ознакомление и изучение теоретических материалов инновационных методик и педагогических технологий по зож;

- подбор пособий и инвентаря по физическому развитию;
- подбор художественной литературы и иллюстративного материала по данной теме;
- подбор музыки для релаксации и отдыха;
- провести сравнительный анализ заболеваемости детей в группе за последние 2 года;

- провести мониторинг физического развития детей в группе за последние 2 года (образовательная область «Физическая культура»);
- разработка серии конспектов, комплекса мероприятий по оздоровлению детей, методических рекомендаций для родителей по формированию здорового образа жизни детей;

2 этап – практический (01.08.2017 – 01.12.2017)

Цель: формирование убеждений привычек здорового образа жизни, развитие познавательных и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- сформировать у детей и родителей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём;
- формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни;
- привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью;
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

В работе с детьми:

Ежедневная профилактическая работа:

- Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».
- Воздушное контрастное закаливание.
- Облегченная одежда в группе.
- Прогулки каждый день с подвижными играми.
- Хождение босиком до и после сна.
- Закаливание «Солевые дорожки» и хождение по коврику из пуговиц и по дорожке «травка» после сна.
- Фитонциды – лук, чеснок.
- Аэробика.
- Психогимнастика.
- Игровой самомассаж.
- Сказкотерапия.
- Коммуникативные игры.
- Музыкалотерапия.
- Пальчиковая гимнастика.
- Физкультминутки.
- Плавание в бассейне.
- Подвижные и спортивные игры со всей группой.

- Динамические паузы.
- Самостоятельная двигательная деятельность.

Беседы:

- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Какая польза от витаминов».
- "Беседа о здоровье, о чистоте".
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).
- «Я здоров!»
- «Чтобы быть здоровыми...»
- Беседа с использованием личного опыта детей.
- «Мой любимый вид спорта».
- «Прогулка всей семьей».
- «Мой режим дня».

Экспериментальная деятельность:

- Значение воздуха для организма.
- Где прячутся микробы?

НОД:

- «Мой веселый звонкий мяч».
- «Айболит в гостях у детей».
- «Где прячется здоровье? »
- «Будь здоров, малыш! »
- "Если сладко спится, сон хороший снится".
- «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».
- Рисование «Футбол» глазами детей, «Спорт в моей жизни».

Игры-драматизации:

«Медвежонок - спортсмен», «Айболит».

Сюжетно ролевые игры:

«Поликлиника», «Аптека», «Семья на прогулке», «Семья на отдыхе», «Тренировка».

Дидактические игры:

«Мяч на поле», «Мяч в ворота», «Угадай на вкус», «Чудесный мешочек», «Зимние и летние виды спорта», «Полезные продукты», «Хорошо – плохо», «Бывает – не бывает».

Дидактическое упражнение:

«Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.

Организация на воздухе новой подвижной игры:

«Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

Чтение художественной литературы:

К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Правила поведения для воспитанных детей» Г.П. Шалаева, О.М.Журавлёва, Тувим Ю. «Овощи», Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала», Токмакова И. «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной», Крылов А. «Как лечили петуха», Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо», «Ладушки» (русские народные песенки), Прокофьев А. «Как на горке, на горе», Л.Н Толстой «Косточка», К.Ушинский «Лекарство» и др.

Досуги и развлечения:

«Весёлые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Весёлый мяч».

Просмотр мультфильмов о спорте.

В работе с родителями:

- Консультация: «Нестандартное спортивное оборудование», «Здоровая семья – здоровый малыш», «Здоровье детей в наших руках», «Оздоровительная работа с часто болеющими детьми», «Организация физического воспитания в семье», «Закаливание детского организма», «Физическое развитие ребёнка. С чего начать?».
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Наглядность в виде информационных файлов: «Здоровый образ жизни детей».
- Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов».
- Родительское собрание на тему: «Приобщение детей к здоровому образу жизни».
- Анкетирование родителей «Сохраним и укрепим здоровье ребёнка в семье».
- Выставка спортивного оборудования.
- Беседы с родителями «Мы большие» (о спортивном инвентаре и покупке спорт. инвентаря по возрасту).
- Знакомление родителей с оздоровительными играми и упражнениями, с рекомендациями врачей.
- Доклад на родительском собрании « О здоровье всерьёз».
- Наглядная информация «Требования к развитию движений ребенка в домашних условиях».
- Папка-передвижка «Как приучить ребенка к зарядке».
- Памятка «Развитие ручной умелости».
- Консультация «Спортивный уголок дома».
- День открытых дверей для родителей - участие родителей в утренней гимнастике, на ФИЗО занятия, на прогулке, в гимнастике после сна.
- Круглый стол «Делимся опытом оздоровления детей».

3 этап – аналитический (01.12.2017– 01.01.2018)

Цель: обобщение опыта работы по формированию убеждений у детей и взрослых привычек здорового образа жизни.

- обобщение опыта работы воспитателя и родителей по эффективности использования здоровьесберегающих технологий в укреплении здоровья детей;

- мониторинг по физическому развитию детей (за полгода);

- анализ заболеваемости детей в группе (за полгода).

Результат проекта:

Проект «Будь здоров, малыш!» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

У детей и родителей сформировались представления о здоровье своего организма, здоровом образе жизни, раскрыли значение оздоровительных мероприятий и двигательной деятельности.

Родители заинтересовались физ. оборудованием, изготовленным из различного материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома. Родители поняли важность поставленной проблемы и пришли к выводу, что в итоге совместной работы по оздоровлению детей, заболеваемость в группе снизилась (на 20%); уровень физического развития детей повысился (на 37%). Дети в конце проекта стали чаще использовать физкультурные принадлежности.

По результатам диагностики отмечаем:

1. Рост двигательной активности малоподвижных детей.
2. Малоподвижные дети стали более активно включаться во все виды физической деятельности.
3. Дети с высоким уровнем активности стали более сдержанными, повысились их качественные характеристики физического состояния: выносливость, точность, меткость, ловкость
4. Рост сопротивляемости детей к простудным и вирусным заболеваниям.
5. Гиперактивные дети, получили возможность использовать разнообразные физические упражнения и игры для улучшения своего психического состояния.
6. Улучшение процесса адаптации в детском саду.
7. Рост интеллектуальной и познавательной активности детей на различных видах занятий.

Двигательная активность детей	Первая половина учебного года	Вторая половина учебного года
высокий	24%%	35%
средний	38%%	60%
низкий	32%	5%

Заболеваемость детей	Первая половина учебного года	Вторая половина учебного года
Высокий	35%	17%
Средний	45%	23%%
Низкий	20%	60%

6. Возможные способы внедрения проектной разработки в практику работы.

Первым шагом для успешной реализации проекта стало создание условий для развития и оздоровления детей.

В детском саду оборудованы физкультурный зал, оснащённый инвентарём, физкультурные зоны в групповых комнатах, уголки движения, дорожки здоровья. Участок детского сада тоже не остался без внимания. На групповых участках имеются веранда, скамейки, горка, лестницы для лазания, беговые дорожки, качели, дуги для подлезания, пеньки для перепрыгивания, перешагивания, разновысотные столбики, оборудование для развития координаций движений. Каждая группа имеет достаточное количество выносного материала. На будущее планируется добавлять различные снаряды на участки детского сада.

В своей работе мы исходили из того, что только двигательная активность, закаливание обеспечивают здоровье, энергию, не говоря уже о хорошем настроении.

" Утро "- самый насыщенный воспитательно-оздоровительными задачами. Для закаливания организма, повышения работоспособности детей и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна утренняя гимнастика. Её мы проводим в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов, ритмическая гимнастика. С наступлением летнего периода планируем утреннюю гимнастику на свежем воздухе.

Утром стараемся планировать игры малой или средней активности. Но, в тоже время при планировании подвижных игр мы обязательно учитываем, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, ИЗО), то планируем игры средней и большей подвижности. Если предстоит физкультурное занятие, то планируем более спокойную окончательную игру).

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении физкультурных занятий, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. В течение дня прогулка организуется дважды: днём и вечером.

Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

К планированию прогулки мы относимся ответственно, тщательно подбирая игры для прогулок с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т. д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. Дети дошкольного возраста с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами. У старших дошкольников пользуются популярностью игры - эстафеты, игры с правилами, элементами соревнования.

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества. В начале или конце прогулки мы рекомендуем выполнить пробежку, например, вокруг здания детского сада, после чего перейти на ходьбу.

Перед дневным сном следует проводить релаксационные упражнения. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.

"Вторая половина дня". Основная педагогическая задача этого периода - вызвать желание у детей завтра снова прийти в детский сад. Для её реализации воспитатель создаёт в группе положительный эмоциональный настрой.

После дневного сна мы проводим бодрящую гимнастику. Она состоит из 4-6 упражнений, которые дети выполняют лёжа или сидя в постели поверх одеяла. В старших группах мы рекомендуем добавлять самомассаж. Дети просыпаются, затем выполняют упражнения в постели, потом встают на массажные коврики и по "дорожкам здоровья", расположенным на полу, идут до умывальной комнаты.

Во вторую половину дня стараемся больше времени отводить самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь нам помогают физкультурные уголки, картотеки игр разного уровня подвижности, подбор схем и карточек выполнения разнообразных движений. В это же время используются упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Наиболее оптимальное время для проведения индивидуальной работы с детьми с разными уровнями двигательной активности это утро, прогулка и вечер.

Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данную проблему в нашей группе мы стараемся решать при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

В группах образовательного учреждения имеется "родительский уголок", в котором помещаются конкретные рекомендации и памятки. С помощью различных мероприятий пытаемся довести до родителей, что они обязаны

заложить своим детям основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности, что для формирования здорового образа жизни в семье должен быть доброжелательный микроклимат и пример родителей; что лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями. Вовремя всех открытых мероприятий, праздников, родительских собраний знакомим и обучаем родителей с играми различной подвижности. Даём рекомендации, какие виды игр можно использовать в режиме дня.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в нашей группе и дома. Систематическая развивающая физкультурно-оздоровительная работа в группе, осуществляемая в соответствии с указанными приоритетами, способна привести к ряду значимых результатов.

Таким образом, разработанный в нашей группе двигательный режим обеспечивает постепенное повышение физических кондиций дошкольника, способствует коррекции телосложения, закаливанию организма дошкольника, направленному на активное сопротивление простудным и инфекционным заболеваниям. На основе результатов своей работы мы можем утверждать, что вести работу по развитию двигательной активности детей необходимо и важно.

Будем надеяться, что внедряемая нами модель двигательного режима дошкольника, включающая в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволит сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

7. Финансовое обеспечение проекта: источниками финансирования проекта являются средства муниципального бюджета, внебюджетные средства.

8. Описание форм организации сетевого взаимодействия с другими учреждениями: семинары, мастер – классы, круглые столы, видеопрезентации.