Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №150«Чебурашка»

**Проект**

**«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»**

Разработчик проекта: Валиуллина Д.В

Инструктор по физ. культуре

Содержание

[1. Актуальность 3](#_Toc448999208)

[2. Цель и задачи 4](#_Toc448999209)

[3. Паспорт проекта 5](#_Toc448999210)

[4. Условия для реализации проекта 5](#_Toc448999211)

[5. Этапы реализации целей и задач проекта 6](#_Toc448999212)

[6. Практическая значимость и риски 9](#_Toc448999213)

7. Список использованной литературы………………….......................................11

##

## 1. Актуальность

Воспитание здорового ребенка - наиглавнейшая задача дошкольного учреждения в современных условиях. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Проблема ухудшения здоровья детей становится национальной. Сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению своих детей. Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, И.И. Брехман, Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья дошкольников 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.

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.

Отсюда вытекает важная проблема: как научить детей дошкольного возраста быть здоровыми.

Назрела необходимость поиска путей организации воспитательного процесса и его содержания на основе лечебно-профилактических, оздоровительных, воспитательно-образовательных мероприятий с целью создания единой здоровьеформирующей образовательной среды ДОУ и семьи.

Таким образом, важнейшим направлением моей деятельности становится формирование и развитие у участников образовательного процесса позитивной, устойчивой ориентации на сохранение здоровья в единой здоровьеформирующей образовательной среде ДОО и семьи.

Педагогический процесс выстраивается таким образом, чтобы у участников образовательных отношений проявлялись:

* высокий уровень мотивации на укрепление здоровья, посредством установки на ценность собственного здоровья;
* познавательная и интеллектуальная активность в приобретении знаний о своем здоровье;
* владение способами, охраняющими, укрепляющими и развивающими здоровье;
* умение применять способы, методы и приемы укрепления и развития здоровья к особенностям своего организма;
* культура здоровья, выраженная ответственным отношением, как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, гармонизацию личности, готовность поддержать свое душевное равновесие и окружающих, способность воспринимать и создавать прекрасное.

Вся оздоровительная деятельность в ДОУ и семье должна осуществляться на основе смены парадигмы здоровьесбережения, где дети занимают пассивную позицию, на здоровьеформирование, активную позицию, - через применение взрослыми деятельностного подхода, который реализуется не в виде суммы «знаний, умений, навыков», которыми должен овладеть воспитанник, а в виде характеристик сформированности познавательных и личностных компетентностей ребёнка. Деятельностный подход реализуется в требованиях к содержанию педагогической технологии, обеспечивая высокую мотивацию воспитанников, их интерес к получаемым знаниям и умениям и, как следствие, усвоение системы знаний и формирование компетентностей.

Задача обеспечения здорового детства требует внедрения в практику дошкольного учреждения новых технологий здоровья, которые позволят получить более полную информацию о детях и подобрать эффективные способы компенсации здоровья.

В связи, с чем появилась необходимость разработать и внедрить новый проект: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!».

## 2. Цель и задачи

**Целью** является становление ценностей здорового образа жизни; повышение знаний и практических навыков детей по формированию собственного здоровья, ознакомление детей и родителей с основными факторами, влияющими на здоровье воспитанников и снижение уровня заболеваемости в саду.

**Задачи проекта:**

* построение единого здоровьеформирующего образовательного пространства ДОУ на основе комплексного использования здоровьесберегающих, здоровьеформирующиx и здоровьеразвивающих технологий;
* создание организационно-педагогических и методических условий развития здоровьеформирующих компетентностей всех субъектов образовательного процесса;
* организация познавательной деятельности в сфере здоровьеформирования;
* создание условий для развития воспитанников посредством организации практической деятельности (двигательной, игровой, трудовой, восприятия художественной литературы, коммуникативной, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкальной) по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни;
* формирование индивидуальных маршрутов здоровья воспитанников на основе системы паспортов здоровья, портфолио;
* многоуровневое повышение квалификации педагогов по вопросам здоровьесбережения и здоровьеформирования;
* разработка мониторинга индивидуально – психологических особенностей личности во взаимосвязи «педагог - ребёнок – родитель», а также степени сформированности здоровьеформирующего пространства детского сада.

##

## 3. Паспорт проекта

**Участники:**

Дети 5-7 лет, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели групп.

**Тип проекта:**

Практико–оздоровительный, групповой.

**Форма проведения:**

Лечебно-профилактические, оздоровительные, воспитательно-образовательные мероприятия с целью создания единой здоровьеформирующей образовательной среды ДОУ и семьи.

**Продолжительность:** Долгосрочный.

**Сроки реализации**: сентябрь 2016г. – май 2018 г.

**Критерии оценки здоровья**:

-Уровень работоспособности.

-Оценка наличия вредных привычек.

-Выявление физических дефектов.

-Оптимальный двигательный режим.

-Рациональное питание.

-Закаливание и личная гигиена.

-Положительные эмоции.

-Социальное благополучие.

Реализация цели и задач проекта строится на основе **принципов:**

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всей образовательной деятельности.

Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Прогнозируемый результат:**

* Постепенное снижение уровня заболеваемости детей дошкольного возраста;
* Становление и проявление здоровьесберегающей компетенции детей;
* Укрепление психического здоровья детей;
* Формирование у педагогов и родителей образа выпускника – социально значимой здоровой личности;
* Повышение уровня адаптации к окружающему миру у детей;
* Совершенствование диагностики и коррекционно-развивающей работы в образовательном учреждении.

## 4. Условия для реализации проекта

**Модель здоровьесохраняющей, здоровьеформирующей развивающей среды будет эффективно реализована при соблюдении** ряда **условий:**

-определён оптимальный объём воспитательных и образовательных задач с точки зрения возрастных особенностей детей и учёта уже имеющегося багажа знаний и представлений (развитие интеллектуальной сферы, познавательной активности и познавательных действий);

разработано перспективное планирование, охватывающее разные виды деятельности детей здоровьесберегающей, здоровьеформирующей направленности: игровой, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной и др.;

-отбор содержания планирования основывается на педагогических принципах: системно­сти, интегративности, научности, доступности, воспитывающей и развивающей направленности знаний;

-в модель совместной здоровьесохраняющей, здоровьеформирующей деятельности педагогов и детей включены все участники образовательных отношений ДОУ: воспитатели, специалисты (му­зыкальный руководитель, учитель-логопед, инструктор по физической культуре), дети, родите­ли и социальные партнеры;

-создана развивающая предметно-пространственная среда, способствующая ведущей цели здоровьесохранения, здоровьеформирования: творческого ценностного отношения к собственному физическому и духовному здоровью.

**Рабочий план реализации проекта**

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Основным содержанием проекта является формирование у ребенка осознанно-правильного отношения к своему здоровью. Проект предполагает систематическую разноплановую работу, использование творческих форм и методов обучения и воспитания детей, а также активные формы организации обучения педагогов, просвещения родителей по данной проблеме.

## 5. Этапы реализации целей и задач проекта

**Подготовительный этап:**

Срок – сентябрь 2016

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 I этапа:***

-анализ научно-методической литературы;

-анализ целей и задач основной образовательной программы дошкольного образования;

-формулирование цели и задач проекта, способов достижения целей и задач;

-разработка комплекса профилактических и оздоровительных мероприятий;

-создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;

-изучение степени сформулированности ценностных представлений родителей, их отношения к формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста;

-оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитие детей.

**Ожидаемый результат:**

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

**Прогностический этап:**

Срок –октябрь 2016

Цель: Введение здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в образовательную деятельность ДОУ.

Задачи:

-подобрать профилактические и оздоровительные мероприятия для работы с детьми, оформить их в комплексы;

-подобрать комплекс закаливающих мероприятий для возможной реализации в разные сезоны года;

-определить средства и методы здоровьеформирования;

-определить показателям здоровьеформирующей, интеллектуально развивающей среды образовательного учреждения;

-обновить мониторинг здоровья детей и деятельности, связанной с ним.

***Содержание II этапа:***

-повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары, консультации, мастер-классы);

-определение необходимого дидактического, технологического материала;

-планирование индивидуальной и групповой работы с детьми, проектирование условий, способствующих успешной реализации целей и задач формирования здорового образа жизни;

-организация собственной физкультурно-оздоровительной работы;

-разработка моделей обновления комплекса мероприятий по оздоровлению детей;

-проектирование форм совместной физкультурно-оздоровительной, здоровьесберегающей деятельности, активизирующей стремление родителей углубить знания об особенностях формирования личности ребенка средствами культуры здоровья.

**Ожидаемый результат:**

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, профилактических мероприятиях, правилах ухода за телом. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении физкультурно – оздоровительной деятельности для здоровья человека.

**Практический этап:**

Сроки – ноябрь 2016 г. – апрель 2018 года.

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

Задачи:

создать и поддерживать условия для творческой работы педагогов;

-способствовать распространению публичных знаний о здоровьеформирующих режимах и методах обучения среди педагогов и родителей (консультации, беседы, дни открытых дверей, мастер-классы);

-уделять первостепенное внимание укреплению здоровья детей в ДОУ и в семье;

разработать занятия с включением здоровьесберегающего компонента;

постоянно анализировать результаты работы по здоровьеформированию.

***Содержание III этапа:***

-коррекция нарушений соматического здоровья, включающая использование комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от образовательного процесса;

-занятия с детьми с введением здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий;

-организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика);

-организация логопедической работы с детьми.

В педагогический процесс дошкольной образовательной организации внесены здоровьеформирующие оздоровительные технологии:

Современные здоровьеформирующие технологии, используемые в ДОУ:

-Технологии сохранения и стимулирования здоровья

-Стретчинг

-Аэробика

-Релаксация

-Кинезиология

-Динамические паузы

-Гимнастика дыхательная

-Гимнастика корригирующая (ЛФК)

-Технология «Фитбол - гимнастика»

Виды оздоровительной работы:

-Санитарно - гигиеническая деятельность:

-Соблюдение санитарных норм и правил в соответствии с «Санитатарно – эпидиомиологическими правилами и нормами» для часто болеющих и ослабленных детей, -информирование родителей и сотрудников.

Физкультурно-оздоровительная:

-гимнастика (ленивая, после сна): корригирующая, дыхательная, пальчиковая;

-физкультурные занятия;

- подвижные и спортивные игры;

-физкультминутки, динамические паузы;

-двигательная активность в течение дня;

-оздоровительный бег и ходьба;

-введение в организованную образовательную деятельность упражнений дыхательной гимнастики, релаксацию.

Система закаливания:

- солнечные и воздушные ванны;

- босохождение;

- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.

Для формирования здоровья детей необходимо, прежде всего, вовлечение всех участников образовательных отношений в разнообразные формы деятельности. Ведь именно совместная деятельность педагогов, детей и родителей может успешно решать задачи формирования у дошкольников умений и навыков самостоятельной познавательной и творческой работы, появления и усиления интереса у детей к здоровому образу жизни, повышения уровня знаний по культуре здоровья, навыков взаимодействия с взрослыми и сверстниками.

Большое значение в развитии познавательной активности ребенка-дошкольника имеет семейное воспитание, поэтому работа по здоровьеформированию должна осуществляться в тесном сотрудничестве с родителями наших воспитанников.

**Формы взаимодействия и сотрудничества с родителями:**

-Анкетирование («Какое место физкультура занимает в вашей семье?», «Исследование предложений о ЗОЖ».), опрос родителей по вопросам укрепления, сохранения и формирования здоровья ребенка.

-Индивидуальные консультации, беседы по вопросам здоровья («Роль семьи в физическом воспитании ребёнка», «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?», «Детский фитнес дома».).

-Презентация проекта на собрании.

-Фотовыставки «Я расту здоровым»», «Полезные привычки нашей семьи», «Игра и дети», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Спортивные праздники и развлечения в детском саду».

-Наглядная педагогическая пропаганда здорового образа жизни.

-Совместная деятельность родителей и детей (проведение профилактических комплексов упражнений в домашних условиях).

-Совместное создание взросло-детских проектов «Я расту здоровым», «Физкультура всем нужна», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!», «Здоровье моей семьи».

-Спортивные праздники, физкультурные досуги, развлечения.

-Выполнение заданий в рабочих тетрадях «Азбука здоровья».

-Малый туризм.

-Буклеты, памятки.

-Парная гимнастика.

-Мастер-классы.

-День открытых дверей.

-Создание журнала «Здоровичок».

-Участие в спортивных соревнованиях района.

**Ожидаемый результат:**

Уменьшение количества детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, детей с нарушениями речи, нервно – психическими заболеваниями. Увеличение посещаемости, в том числе в период эпидемии гриппа.

**Заключительный этап:**

**Сроки – май 2018 года**

**Цель:** Совершенствование результатов проекта.

**Задачи:**

содействовать развитию физических, творческих, познавательных, возможностей детей;

развивать познавательную активность дошкольников;

активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни.

**Содержание IV этапа** включает в себя анализ достижения цели и результатов проекта, определение направления дальнейшей деятельности в ходе последующей реализации проекта и за его пределами.

Повторная диагностика;

Обобщение опыта педагогов;

Отчёт о проделанной работе;

Выпуск методических рекомендаций.

**Ожидаемый результат:**

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

Для реализации проекта были разработаны **учебно-наглядные пособия:**

«Азбука здоровья»;

«Энциклопедия здоровья»;

Игры, направленные на познавательное развитие и здоровьеформирование дошкольников;

Модель здоровьесохраняющей, здоровьеформирующей развивающей среды ДОО и семьи;

Комплексы профилактических и оздоровительных мероприятий;

Энциклопедия «Рекомендации родителям по укреплению и здоровью детей».

## 6. Практическая значимость и риски

Практическая значимость опыта работы состоит в том, что предложенные педагогические условия для часто болеющих детей, могут быть реализованы педагогами в образовательном процессе при организации системы оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных организациях.

Однако, при реализации проекта вполне могут **возникнуть риски**, связанные с:

- увеличивающимся количеством родителей, имеющих низкую мотивацию к воспитанию ценностного отношения детей к своему здоровью и, тем самым, не готовых к участию в совместной деятельности;

- сложностью мониторинга из-за отсутствия критериев оценки педагогического мониторинга в соответствии с ФГОС ДО;

- возможной профессиональной стагнацией в связи со сложностью расширения базы инновационных методов, форм и средств формирования потребности к здоровому образу жизни, ориентированных на детей дошкольного возраста.

Чтобы минимизировать вероятность рисков, необходимо предпринять комплекс мер, таких как:

- повышение собственной профессиональной и информационной компетентности в области здоровьеформирования;

- систематизация мониторинговых процедур через карту индивидуального развития ребенка («Кейс здоровья»), мониторинговых исследований семей воспитанников с целью планирования с ними программных мероприятий, привязанных к реальной ситуации, с опорой на их образовательный и профессиональный потенциал;

- модернизация (обновление) технологий, традиционных методов, форм и средств работы с детьми по формированию у них здоровьесберегающей компетентности.

**Список используемой литературы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»
3. [Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155553/)»
4. Приказ от 17 октября 2013 г. №1155, зарегистрировано в Минюсте от 14 ноября № 30384 2013 г. ФГОС дошкольного образования
5. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка»
6. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. – М.: АРТИ, 2012
7. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2012
8. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2014
9. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2012.
10. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» . – М.: Просвещение, 2012.
11. Кузнецова М.Н. «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»
12. Лидия Свирская. Работа с семьей, необязательные инструкции. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2014
13. Лидия Свирская. Работа с семьей: необязательные инструкции. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС,2013
14. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников дошкольных учреждений.- М.: АРКТИ, 2014
15. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве»
16. Рената Равич. Копилка семейного здоровья. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2013
17. Рунова М.А Радость в движении. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2014
18. Рунова М.А. Движение день за днем.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2012
19. Савельева Н.Ю. «Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях»
20. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Издательство ГНОМ, 2013
21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. – М.: Издательство ГНОМ, 2013