

## «За здоровьем в детский сад»



### Продолжение реализации проекта на 2022-2024гг

#### Актуальность

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Сухомлинский В.А. писал: «Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...» Семья и детский сад – те социальные структуры, которые укрепляют и сохраняют здоровье ребенка

Коллектив МАДОУ Дс 312 города Тюмени столкнулся с тем, что у большинства родителей присутствует гиперопека своих любимых малышей, имеющих слабое физическое развитие детей. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Имеет место излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у ребят наблюдается неуклюжесть и мешковатость. Наблюдение за родителями детей, которые посещают детский сад, показало, что взрослые имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания и подвижных игр. Они зачастую излишне оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди, отдохни» и т.п.) В связи с этим возникла необходимость

создания условий для развития двигательной активности, детской инициативы в различных видах физической деятельности и совершенствование работы по сохранению и укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию воспитанников.

### **Характеристика проекта:**

- вид проекта - практико-ориентированный;
- по продолжительности выполнения – долгосрочный;

Направления деятельности.

- Содействие сохранению и укреплению психофизического здоровья детей и их эмоциональному благополучию.
- Профилактическая, пропедевтическая, просветительная работа со всеми участниками образовательного процесса (педагогами и родителями) по формированию привычки здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.
- Содействие личностно-ориентированному взаимодействию взрослых и детей.
- Привлечение детей к различным видам спорта.

### **Пояснительная записка**

Здоровье человека является высшей ценностью государства. Итоги Российской ассамблеи, посвященной проблемам здоровья населения, свидетельствуют об отчетливой тенденции к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей. Причины этого кроются не только в ухудшении экологического состояния, но и в современном образе жизни подавляющего большинства людей. Массовая компьютеризация, увлечение планшетами, телефонами, интернетом, телевизорами приводят к малоподвижному образу жизни. На сегодняшний день даже для детей раннего возраста более привлекателен современный гаджет, нежели спортивное оборудование. А ведь всем известно, что двигательная активность является важным условием, стимулирующим фактором развития речевой, интеллектуальной, эмоциональной и других сфер подрастающего человека.

Здоровые дети - это основа жизни нации, можно с уверенностью сказать: здоровые дети - здоровая нация. Здоровье - это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека, которая закладывается в раннем детстве.

Поэтому одной из актуальных задач дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

### **Задачи проекта:**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- повышать сопротивляемость защитных свойств организма;
- улучшать физическую и умственную работоспособность;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта;
- создать оптимальный режим дня, обеспечивающий комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

### **Принципы реализации проекта**

Принцип активности и сознательности — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности организация здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в нашем детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – оздоровительная работа в нашем детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на сохранение и укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность имеют не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесное сетевое взаимодействие педагогического коллектива МАДОУ с социальными партнерами.

## **Планируемый результат**

- Увеличение количества детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом;
- Повышение уровня подготовленности и развития физических качеств у дошкольников;
- Стабилизация эмоционального фона;
- Сформировано умение использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня;
- Снижение уровня заболеваемости воспитанников МАДОУ;
- Сформирована потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей;
- Сформированы представления у родителей о физических возможностях детей, возрастных требованиях к их физическим качествам.

## **Этапы реализации проекта**

I этап – подготовительный: сентябрь 2022 г.

Цель: анализ имеющихся в МАДОУ условий, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения основной концепции проекта и направлений работы.

Информационно-аналитическая деятельность:

- разработка нормативно-правовой базы реализации проекта;
- создание творческих групп из высококвалифицированных и творческих специалистов для работы по проекту;
- анализ состояния здоровья детей и физического развития детей;
- оценка организационных и материально – технических условий;
- формирование информационного банка данных по здоровому образу жизни (анализ психолого – педагогической и методической литературы по вопросам здоровьесбережения);
- организация работы творческой группы по выявлению проблем и прогнозированию результатов работы.

II этап – организационно-практический: октябрь 2022 – август 2024 г.

Цель: разработка и реализация системы работы по здоровьесбережению,

организация эффективного взаимодействия участников образовательного процесса.

### **Организационная деятельность:**

- обучение педагогов и родителей эффективным технологиям здоровьесбережения и формирования стратегии здорового образа жизни;
- подготовка методических материалов по обучению воспитанников и родителей современным подходам к сохранению здоровья;
- организация оперативного контроля использования системы работы по здоровьесбережению

### **Планово-прогностическая деятельность:**

- планирование комплекса мероприятий, обеспечивающих реализацию проекта;
- формирование единого здоровьесберегающего пространства в детском саду и семье для эффективной организации оздоровительной работы с дошкольниками;

III этап – заключительный: июнь-август 2024 г.

Цель: подвести итоги работы в проекте, проанализировать полученные результаты деятельности, определить перспективы на будущее.

### **Контрольно-оценочная деятельность:**

- педагогический мониторинг, анкетирование педагогов, опрос родителей;
- анализ достигнутых результатов;
- обобщение и трансляция педагогического опыта на городских и областных мероприятиях;
- проектирование дальнейшей работы.

Тематические недели в рамках проекта «За здоровьем в детский сад»

в МАДОУ д/с №121 города Тюмени на 2022-2023 гг

Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разработка и накопление методических материалов.</li><li>2. Создание необходимых условий для реализации проекта.</li><li>3. Создание развивающей среды.</li><li>4. Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.</li><li>5. Разработка мероприятий</li></ol>
Октябрь	<p><b>«Путешествие на планету здоровья»</b> Утренняя гимнастика, гимнастика после сна. Беседа «Что такое закаливание?» Восприятие художественной литературы: К. Чуковский: «Мойдодыр», «Федорино горе», «Айболит», Подвижные игры «Поезд», «Мяч в кругу», «Солнышко и дождь» Длительное пребывание детей на свежем воздухе, солнечные и воздушные ванны в облегчённой одежде. Сюжетно – ролевые игры: «Больница»</p>
Ноябрь	<p><b>«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»</b> Фестиваль «Утренняя гимнастика», «гимнастика после сна»..» Дыхательная гимнастика» Опыты: «Где живёт воздух» - игры с соломинкой. Рассмотрение альбомов с фотографиями: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» Выставки уголков «Здоровья»,</p>
Декабрь	<p><b>«Здоровым быть – здорово!»</b> Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Я среди людей". Беседа "Кто с закалкой дружит, никогда не тужит". Дидактические карточки "Как устроен человек". Плакат "Строение человека". Дидактические игры: "Назови предметы", "Делаем зарядку", "Назови части тела"; загадки о частях тела. Рисование на тему "Я здоровье берегу - сам себе я</p>

	<p>помогу!"Чтение и обсуждение произведения Л.Л. Яхнина "Очень правдивая история".</p>
<p>Январь</p>	<p><b>«Мы за здоровый образ жизни»</b></p> <p>Образовательная деятельность в форме игровой ситуации " Сохрани свое здоровье сам".</p> <p>Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p> <p>Закаливание (солнечные ванны, ежедневные прогулки на свежем воздухе, водные процедуры).</p> <p>Фестиваль зимних подвижных игр.</p> <p>Зимние «Детские олимпийские игры»</p>
<p>Февраль</p>	<p><b>«На зарядку становись»</b></p> <p>Фестиваль утренних гимнастик</p>
<p>Март</p>	<p><b>«Знакомство с профессией врача. Экскурсия в кабинет врача»</b></p> <p>Познакомить с профессией врача (медицинской сестры),с некоторыми профессиональными действиями врача, с предметами – помощниками в труде врача. Воспитывать чувство признательности и уважения к чужому труду.</p> <p>Сформировать представление о том, что при заболевании необходимо обращаться к врачу. Познакомить с простейшим оборудованием, которым пользуется врач. помочь побороть страх перед врачом.</p>
<p>Апрель</p>	<p><b>Нам микробы не страшны, с чистотой мы дружны»</b></p> <p>Дать детям элементарное представление о микробах. Сформировать представление о том что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней. Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням</p> <p>Закрепить представление о том, какая еда полезная, а какая – вредная для организма. Подвести детей к пониманию противоречия «мне нравится эта еда ,Но моему организму она не полезна».</p>

	Довести до сознания детей ,что здоровье зависит от качества принимаемой пищи, установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровым образом жизни.
Май	<b>«Солнце воздух и вода, наши лучшие друзья»</b> Спортивный досуг: «Веселые эстафеты» Познакомить детей с правилами закаливания организма с помощью природных факторов, разнообразием закаливающих процедур. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки; воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и к окружающей природе. Развивать мотивацию здорового образа жизни, потребность в освоении способов сохранения своего здоровья, закаливания.

### Тематические недели в рамках проекта «За здоровьем в детский сад»

в МАДОУ д/с №121 города Тюмени на 2023-2024 гг

Сентябрь	Совместный спортивный досуг для детей и их родителей "День взросления"
Октябрь	День открытых дверей с использованием физкультурного оборудования, сделанных в совместной творческой деятельности с родителями.
Ноябрь	Фоторепортаж «Воскресные путешествия в страну здоровья» (совместно с родителями)
Декабрь	Викторина "Азбука здоровья"
Январь	
Февраль	«Путешествие в страну Здоровья с детьми с ОВЗ»
Март	Спортивно-танцевальный марафон
Апрель	«Веселые старты» совместно с родителями
Май	Спортивный досуг «Летняя олимпиада для здоровья награда»