

## **Проект по здоровьесберегающим технологиям в средней группе.**

**Вид проекта:** творческо-исследовательский.

**Актуальность:** Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДООУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки *«кормят»* малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе *«помогают восстанавливать жизненные силы организма»*.

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в зимний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

### **Цель проекта:**

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование сознательного отношения к здоровью.

### **Задачи проекта:**

- способствовать повышению интереса детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно - оздоровительной работы;
- расширять знания детей о правилах гигиены;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- способствовать развитию интереса детей к разным видам спорта через систему оздоровительных мероприятий;
- способствовать развитию нравственных ценностей, принятых в обществе;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в целостный педагогический процесс;
- организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.

**Методы и формы работы, направленные на реализацию задач проекта:**

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. Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.
8. Проведение мониторинга здоровья.

**Участники:** Дети средней группы, родители, воспитатели – Прель С.А.; Вербовенко Н.А.; Штебе Т.П.

**Сроки проведения:** январь-апрель 2020 года.

**Ожидаемые результаты проекта:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления сохранения здоровья детей.

**План работы над проектом.**

### ***1 этап – подготовительный.***

На этапе подготовки проекта, изучили литературу по здоровьесберегающим технологиям:

- Голубева Л., Прилепина И. «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей» // Дошкольное воспитание №1, 2001
- Маханева М. «Воспитание здорового ребенка». // Дошкольное воспитание №6, 2002
- Кузнецова М. «Современные пути оздоровления дошкольников». // Дошкольное воспитание №11, 2002.

#### **Подготовили консультации для родителей:**

*«Здоровье всему голова»,*

*«Семья и спорт»,*

*«Правильное питание - здоровый ребенок»,*

*«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников»,*

#### **Подготовили информационный буклет: «Витамины».**

Пополнили картотеки зрительной, дыхательной гимнастикой; дидактическими играми по ЗОЖ.

Пополнили уголок здоровья наглядным материалом с изображением различных видов спорта.

Дополнили картотеки психогимнастики музыкальными подборками для релаксации, что способствует созданию наиболее комфортной психологической среды в группе.

Разработали тематику бесед с детьми о ЗОЖ:

*«Приятного аппетита!».*

*«Полезные и вредные привычки».*

*«Откуда берется ГРИПП!».*

*«Подружись с зубной щеткой».*

*«В здоровом теле – здоровый дух».*

*«Чистота – залог здоровья!».*

*«Витамины – укрепляют организм».*

*«В мире опасных предметов».*

### **2 этап.**

- ежедневно - в 1 половину дня - Утренняя гимнастика - Пополнение картотеки зрительной гимнастики

- Ежедневно - во 2 половину дня Гимнастика после сна - Пополнение картотеки дыхательной гимнастики

- ежедневно - в 1 половину дня Гимнастика «Су-Джок» - Пополнение картотеки психогимнастики музыкальной подборкой для релаксации.

- По вторникам - в 1 половину дня - Дыхательная гимнастика
- Среда, четверг - в 1 половину дня - Зрительная гимнастика
- ежедневно - в 1 и 2 половину дня - Пальчиковая гимнастика
- ежедневно - в 1 половину дня - Психогимнастика
- ежедневно - в 1 половину дня Физминутка.

Беседы и дидактические игры по ЗОЖ Оформление спортивного уголка наглядными картинками с изображением различных видов спорта

*«Приятного аппетита!»*

*«Полезные и вредные привычки».*

*«Откуда берется ГРИПП!».*

*«Подружись с зубной щеткой».*

*«В здоровом теле – здоровый дух».*

*«Чистота – залог здоровья!».*

*«Витамины – укрепляют организм».*

*«В мире опасных предметов».*

- еженедельно Консультирование родителей по технологиям ЗС

Выставка творческих работ, посвященных ЗОЖ Пополнение уголка здоровья коррегирующими дорожками

Весёлые старты *«Папа, мама, я – спортивная семья»*

### **3 этап – итоговый.**

1. Презентация продуктов проектной деятельности: выставка рисунков и поделок по теме здоровьесбережения.

2. Развлечение: *«Папа, мама, я - спортивная семья!»*, проведённое в виде весёлых стартов, совместно с родителями.

3. Совместное с родителями изготовление книги « Я здоровье берегу»

### **Оценка результатов и отчётность:**

В ходе проведения проекта *«Здоровый образ жизни»* были получены следующие результаты:

- У детей средней группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- Дети с удовольствием ходят босиком по дорожке здоровья, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.
- Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.

**Воспитательная ценность** проекта:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах.

***Познавательная ценность*** проекта:

У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.

Расширилось представление о оздоровительных мероприятиях.

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 нетрадиционных подходов в этом направлении.