**Инновационный проект**

**в области здоровьесбережения с детьми 4-5лет**

**«Здоровый малыш!»**

**Авторы проекта**

Чич Наталия Петровна, воспитатель высшей квалификационной категории

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 230», электронный адрес [**nata\_4i4@list.ru**](mailto:nata_4i4@list.ru), почтовый адрес 350089, Краснодарский край. г. Краснодар, ул. Проспект Чекистов, д. 8, кв. 165.

Бурляева Светлана Васильевна, воспитатель высшей квалификационной категории муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 230», электронный адрес **smokie79@rambler.ru**, почтовый адрес 350089, Краснодарский край. г. Краснодар, ул. 70 лет Октября. д. 24, кв. 117.

**Критерии оценивания результатов**

* Мониторинг детей и анкетирование родителей.

**Тип проекта**

* Информационно – практико – ориентированный.

**Вид проекта**

* Групповой

**Продолжительность проекта**

* Среднейпродолжительности(4 месяцев).

**Участники проекта**

* Дети 4-5 лет, воспитатели, родители.

**Проблема проекта**

* Проблема интереса у детей к компонентам здорового образа жизни и ухода за своим телом.
* Недостаточный уровень знаний родителей о ценности своего здоровья и здоровья своих детей.

**Цель**

* Создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей и родителей.

**Задачи проекта**

* Создать содержательную здоровосберегающую среду в группе.
* Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.
* Развивать у детей умение находить нужную информацию и объединять полученные сведения для решения данной проблемы.
* Повышать уровень педагогической культуры родителей в вопросах здорового образа жизни.

**Гипотеза**

В процессе реализации проекта будут созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной деятельности со взрослыми по формированию навыков здорового образа жизни у детей и родителей. Применение полученных валеологических знаний поможет детям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления, что скажется на состоянии здоровья наших воспитанников.

**Ожидаемые результаты проекта**

* Организация содержательной здоровьесберегающей и развивающей среды в группе.
* Сформированность навыков здорового образа жизни у детей и родителей.
* Повышение интереса и уровня педагогической культуры родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.
* Презентация проекта в детском саду.

**Реальные результаты**

* Создана содержательная здоровосберегающая среда в группе.
* Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформировали у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.
* Повысился уровень педагогической культуры у родителей в вопросах здорового образа жизни.

**Предварительная работа**

* Изучили методическую, научно-популярную и художественную литературу.
* Подобрали иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой деятельности.
* Создали картотеки дидактических игр, загадок, пословиц и поговорок, подвижных игр по теме проекта.

*«Забота о здоровье - это важнейший*

*труд воспитателя.*

*От жизнерадости, бодрости детей зависит*

*их духовная жизнь, мировоззрение, умственное*

*развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»*

*В.А.Сухомлинский*

**Аннотация к проекту**

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условии для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. 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. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья. Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

1) Формирование знаний о здоровье и его значимости.

2) Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.

3) Организация оздоровительной работы.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. 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. И нет задачи более сложной и важной, чем вырастить здорового ребенка, привить ребёнку необходимость быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представляющим угрозы здоровью других членов общества. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь. Охрану же здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Сущность проекта состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни воспитанников путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм.

Представленный проект с использованием разнообразных форм работы с детьми позволит повысить интерес ребёнка к сохранению своего здоровья, вовлечь его в игры. А также подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить их ценить свое здоровье и ответственно относиться к нему.

**Актуальность**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

Как говорит статистика, в последние годы заметна устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Это создает необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить данную ситуацию.

Формирование и воспитание у детей осознанного отношения к себе, к своему здоровью – важная задача для взрослых. Но решить эту проблему только воспитателям или только медикам не под силу. Поэтому необходимо объединение усилий семьи, воспитателей, медицинских работников и самого ребенка в борьбе за здоровье.Детский сад – это-то место, где любая деятельность способствует воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья

Дошкольный возраст является решающим в формировании основы физического и психического здоровья. Ведь именно в это время человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни, именно в этот период закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. И очень важно на этом этапе дать начальные знания и сформировать практические навыки здорового образа жизни ребенка. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

**Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий**

Проект состоит из этапов, куда входят виды деятельности, формы и методы, позволяющие решать поставленные задачи.

**I. Этап подготовительный**

1. Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

2.Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

Диагностика культуры здоровья

детей среднего дошкольного возраста

**II. Этап практический**

3.Создание условий и оформление необходимого материала

4.Включение методик в педагогический процесс

**III. Этап аналитический**

5.Анализ результатов использования

Анкетирование родителей

Диагностика культуры

здоровья детей среднего

дошкольного возраста

6. Показ результатов

Наглядный материал

Открытые мероприятия

Презентация для педагогов

и родителей

**Планирование работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Виды деятельности** | **Сроки** |
| **1 этап**  **Подготовительный** | Дидактическое и методическое оснащение проекта.  Консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта.  Анкетирование родителей.  Мониторинг детей. | Сентябрь |
| **2 этап**  **Практический** | Мероприятия по реализации проекта с детьми.  Привлечение специалистов к работе по реализации проекта.  Мероприятия с родителями. | Октябрь  Ноябрь |
| **3 этап**  **Аналитический** | Мониторинг детей.  Анкетирование родителей.  Анализ полученных результатов. Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы.  Рекомендации родителям.  Презентация проекта в детском саду. | Декабрь |

**Этапы реализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Виды деятельности** | **Сроки** |
| I этап  Подготовительный | **1.Анкетирование родителей** «О здоровье детей».  **Цель**   * Определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка. * Выявить уровень информированности родителей по вопросам оздоровительно-профилактической деятельности с детьми. * Выяснить какую роль в повышении педагогической культуры родителей играет наглядная информация по теме здоровьесбережение детей.   **2.Мониторинг освоения детьми образовательной области «Здоровье».**  **Цель**  Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни.  Для достижения обозначенной цели используется хорошо знакомая ребенку детская литература, сказки К.И.Чуковского «Айболит», «Мойдодыр».  **3. Информационное обеспечение.**  **Цель**  Сбор информации на основе анкетирования, мониторинга.   * Подбор наглядной информации для родителей:   **-** оформление фотовыставок;  - папок – передвижек;  - составление памяток.  **4.Методическое обеспечение**   * Картотеки дидактических игр, загадок, пословиц и поговорок, подвижных игр по теме проекта. * Создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.   **5.Консультация для родителей** о целях и задачах внедряемого проекта«Здоровый малыш!» | сентябрь |
| II - этап  Практический | **I.Здоровьесберегающие образовательные технологии.**  **Цель**   * Становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.   **1**.**Музыкотерапия** (утренний приём, возвращение с прогулки, засыпание и пробуждение).  **Цель**   * Помочь ребенку преодолеть психологическую защиту, успокоить, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком. * Обеспечить эмоциональный комфорт и хорошее психологического самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми.   Музыкотерапия – это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка. Музыка – это лекарство, которое слушают. Непосредственное лечебное действие музыки на нервно-психологическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии.  **2. Гимнастика после сна**  Форма проведения:   * упражнения на кроватях, гимнастика маленьких волшебников; * ходьба по дорожке здоровья, самомассаж стоп; * самомассаж лица, ушных раковин, стимуляция биологических активных точек   Закаливание водой:   * мытье рук по локоть и умывание в течение дня проточной водой.   **3. Динамические паузы**   * Проводится во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.   Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.  **4.Гимнастика для глаз**  Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.  **5.** **Пальчиковая гимнастика**  Гимнастика пальчиковая проводится индивидуально или с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.  **6.Физкультурно-оздоровительные технологии**  **Цель**   * Развитие физических качеств и двигательной активности детей. * Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.   **6.1Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.  **6.2** **Упражнения для формирования и коррекции правильной осанки**  **6.3** **Прогулка** (динамическая минутка, индивидуальная работа по развитию движений, игры-упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности).  **6.4Дыхательная гимнастика**  Схема освоения дыхательной гимнастики  А.Н.Стрельниковой с детьми 4-5 лет.  **Цель:**   * Познакомить с последовательностью выполнения упражнений основного комплекса.   Гимнастику всегда нужно начинать именно с безобидных разминочных упражнений: «Ладошки» и «Погончики». На первом занятии обязательно надо освоить три первых упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос». В течение первой недели упражнения выполнять один – два раза в день, длительность 8 – 10 минут. На следующей неделе добавить к этим трем упражнениям еще одно и выполнять, упражнения начиная с первого: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». И так каждую неделю к уже освоенным упражнениям добавлять одно новое.  **II.Cамостоятельная и совместная деятельность со взрослыми по формированию навыков здорового образа жизни у детей и родителей**  ***2.1******Формирование здорового образа жизни у детей 4-5 лет посредством валеологии.***  **Беседы:**  **Тема «Чтобы быть здоровым»**  **Цель**   * Привитие навыков здорового образа жизни. * Развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека; * Воспитание бережного отношения к своему здоровью.   **Тема « Почему нужно мыть руки и чистить зубы»**  **Цель**   * Дать информацию о микробах - распространителях инфекционных заболева­ний. * Обучить детей правилам ухода за зубами.   **Тема «Кто я? Тело человека»**  **Цель**   * Помочь ребенку создать целостное представление о своем теле.   **Практические упражнения:**   * Покажи где у тебя голова. * Дотронься до головы своего соседа, погладь ее. * Вытяни шею, как гусь. * Втяни голову в плечи. * Погладь свой носик. * Погладь носик своего соседа. * Покажи свои уши. * Открой и закрой свой рот. * Улыбнись. Подари улыбку своему соседу.   **Тема «Мои добрые помощники. Глаза»**  **Цель**   * Рассказать о значении зрения для здоровья человека. * Воспитывать у детей потребность беречь глаза и правильно обращаться с очками при необходимости. Воспитывать у детей гуманноеотношение, толерантность к детям и к людям старшего возраста в очках.   ***2.2 Для реализации поставленных задач были использованы методические приемы:***   * рассказы и беседы воспитателя; * заучивание стихотворений; * моделирование различных ситуаций; * рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов фотографий, картин о здоровье и спорте; * чтение художественной литературы; * заучивание загадок, пословиц и поговорок о здоровье;   **Сюжетно-ролевые:**   * «Семья»; * «Поликлиника»; * «Лесная больница»; * «Аптека».   **Дидактические игры:**   * «Что есть у игрушки»; * «Угадай, кто это»; * «Подбери предметы»; * «Мой день»; * «Что такое хорошо, что такое плохо»; * «Если сделаю так»; * «Мой портрет»; * «Вода это хорошо или плохо» (ТРИЗ).   **Подвижные игры:**   * «Лохматый пес»; * «Найди себе пару»; * «Ручеек»; * «Цветные автомобили»; * «Лиса в курятнике»; * «Птички и кошка».   **Психогимнастика:**   * «Доброе утро»; * «В нашей группе»; * «Утреннее приветствие»; * «Покажи нос»; * «Заинька – паинька»; * «Огуречик, огуречик»; * «Мы топаем ногами».   **Пальчиковая гимнастика:**   * «Пальчики»; * «Сидит белка на тележке…»; * «Водичка», «Раз, два»; * « Сколько обуви у нас?»; * «Зимняя прогулка»; * «Игрушки»; * «Осенние листья».   **Дыхательная гимнастика:**  «Косим траву», «Часики», «Каша кипит», «Паровозик», «Дудочка», «Петушок», «Аист», «Дровосек», «Шагом марш!», «Гуси летят»,  «Мельница» и другие;  **Гимнастика для глаз:**  «Анютины глазки», «Радуга», «Пчела», «Маленькая птичка», «Кит», «Лиса», «Слон», «Заяц белый»;  **Физкультминутки:**  «Вместе по лесу идём», «Будем прыгать и скакать!», «Девочки и мальчики», «Нам сегодня не до скуки», «Кошка», «Буратино», «Я нашла жука»;  **2.3 Формы работы:**   * утренняя гимнастика (ежедневно); * физкультурные занятия; * музыкально – ритмические занятия; * прогулки с включением подвижных игр; * пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов); * дыхательная гимнастика; * гимнастика для глаз; * оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно); * физкультминутки; * ходьба по дорожке здоровья; * спортивные досуги, развлечения, праздники; * беседы.   **2.4 Работа с детьми**  **Развивающие занятия на темы:**   * «Где прячется здоровье»; * «Чистота - залог здоровья»; * «Я здоровье берегу»; * «Щи да каша - пища наша»; * «Дорожка здоровья»; * «Да здравствует мыло душистое!»; * «В гости к фее Здоровья»; * «В гостях у Айболита»; * « Как мы чувствуем разные запахи».   **Работа с родителями**  **Консультации для родителей:**   * «Дыхательная гимнастика в детском саду»; * «Как повысить иммунитет ребенка»; * «Профилактика кариеса у детей»; * «Витамины для детей»; * «Еда, которая вредна»; * «Магия овощей»; * «Как одеть ребенка на прогулку».   **Наглядная информация для родителей:**   * Оформление папки-передвижки «Все о дыхательной гимнастике»; * Практикум «Дыхательная гимнастика»; * Показ презентации «Дыхательная гимнастика»; * Показ видеофрагментов с использованием дыхательной гимнастики детьми; * Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы; * Родительское собрание, презентация проекта «Здоровый малыш». | октябрь  ноябрь |
| III – этап | 1.Мониторинг детей и анкетирование родителей.  3.Презентация проекта на педагогическом совете.  4. Презентация проекта на родительском собрании.  5. Оформление фотогазеты.  6. Открытые показы для педагогов и родителей. | декабрь |