|  |  |
| --- | --- |
| **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 64 «Колобок» г.Йошкар-Олы»** | **«Йошкар-Оласе 64-ше №-ан тÿрлö могырым вияндыше «Ϋяча» йочасад» муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымо тöнеж** |
| ИНН/КПП 1215066243/ 121501001  ОГРН 1021200757097  424031, Республика Марий Эл, г.Йошкар-Ола, ул.Пролетарская,67; тел.42-60-79 | ИНН/КПП 1215066243/ 121501001  ОГРН 1021200757097  424031, Марий Эл Республик, Йошкар-Ола, Пролетар ур,67; тел.42-60-79 |

**«Утверждаю»**

Заведующая МБДОУ № 64

«Колобок»

\_\_\_\_\_\_\_\_ Сурнина В.В.

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г

**ПРОЕКТ**

**«Я хочу здоровым быть»**

**Автор:** воспитатель

первой квалификационной категории

Зиатдинова Л.А.

**Йошкар-Ола 2013-2014**

**Содержание**

# 1.Актуальность проекта, цели, задачи и краткая аннотация основных положений

2. Стратегия и механизм достижения поставленных целей

-.Механизм реализации проекта

3..Этапы проекта

4. **Участие специалистов ДОУ и родителей в осуществлении проекта**

5. Перспективный план проекта

6.Мониторинг результатов проекта

7. Оценка результатов проекта

8.Список использованных источников

Конец формы

**Всем известно, всем понятно,**

**Что здоровым быть приятно!**

**Только надо всем узнать,**

**Как здоровым то нам стать!**

**В мире нет рецепта лучше:**

**Быть со спортом неразлучным-**

**Проживешь тогда сто лет!**

**В этом вот и весь секрет**!

# Актуальность проекта, цели, задачи и краткая аннотация основных положений.

В наши дни проблема сохранения и укрепления здоровья детей является очень актуальной. Ведь здоровье - одно из главных условий определяющих возможность физического и психического развития ребенка. В то же время здоровье является результатом процесса нормального развития человека, его потребностей, способностей и интересов. И первым звеном в системе непрерывного воспитания здорового поколения в образовательных учреждениях является дошкольное воспитание. Многолетние исследования психологов подтверждают необходимость начинать эту работу с дошкольного возраста, так как именно в этот период ребенок начинает накапливать собственный жизненный опыт.

Актуальность проблемы здоровья детей сегодня очевидна для всех. В последнее время особенно обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей именного дошкольного возраста. В связи с этим одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья воспитанников дошкольных учреждении.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, грамотные, развитые, активные здоровые. Сегодня важно нам, взрослым формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п.1ст.18 Закона РФ «ОБ образовании»).

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное положение.

В последнее время ухудшается экология, дети рождаются со слабым иммунитетом, часто болеют, это и послужило поводом для поиска новых путей решения в данной проблеме.

**Участники проекта-**  дети старшего дошкольного возраста, родители, педагоги.

**Цель моего исследования –**

* формирование привычки к здоровому образа жизни детей .
* привлечение родителей к формированию и закреплению у детей навыков здорового образа жизни, повышения знаний о культуре здоровья.
* Пропагандировать здоровый образ жизни

**Задачи проекта:**

* формирование потребностей семьи в здоровом образе жизни;
* помочь получить родителям знания и навыки, для укрепления здоровья их детей
* дать представление о возможном влиянии детско – родительских отношений на формирование необходимых для ребенка критериев здорового образа жизни.
* формировать навыки рационального питания, закаливания, физической культуры
* валеологическое просвещение родителей; основ валеологического сознания

( знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его).

* иметь четкое представление о здоровом образе жизни и научить этому ребенка.
* освоить алгоритм создания проекта
* поиск педагогических идей с целью обновления содержания физкультурного образования и распространение наиболее эффективных способов организации оздоровительного пространства в семье.

**Вид проекта**: практико-ориентированный, групповой

**Объект исследования**  **-** процесс формирования здорового образа жизни дошкольников

**Предмет исследования –** занятия как средство валеологического образования дошкольников

**Гипотеза исследования** – применение здоровье сберегающих технологий в реализации проекта обеспечит формирование социально - значимой здоровой личности.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы по проблеме исследования, наблюдение, беседа.

**База исследования:** исследовательская работа осуществлялась на базе МБДОУ № 64 «Колобок». Испытуемые - дети группы «Теремок».

**Сроки реализации проекта:** 6 месяцев.

**Планируемый результат:**

* родители становятся единомышленниками с педагогами ДОУ;
* изменение отношений детей к сохранению своего здоровья;
* использование здоровьесберегающих технологий в семье.

**Стратегия и механизм достижения поставленных целей.**

**Механизм реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы организации** | **Пути их реализации** |
| **С детьми:**   * Занятия: фронтальные, групповые. * Подвижные игры, игровые упражнения | **В групповой комнате**  **Цель:**  Учить детей следить за своим здоровьем , способствовать всестороннему, гармоничному, физическому и умственному развитию, продолжать знакомить с правилами личной гигиены и с методами ухода за телом,  **Цель:** воспитывать стремление заниматься спортом и приобщение к месту проведения спортивных соревновании. |
| * **Диагностика** | **В групповой комнате**  **Цель:** Определение уровня знаний о здоровом образе жизни, представлений, умений и навыков. |
| **С педагогами:**  Консультации, | **В методическом кабинете**  **Цель:** установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей  в вопросах о здоровом образе жизни. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы  друг друга.  Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях. |
| **С родителями**   * Консультации:.индивидуальные, групповые * Беседы * Организация выставок * Анкетирование | **Цель:**  Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков  гигиены и т.д.;  Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;  Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье |

#### 

#### Этапы реализации проекта и их содержание

#### I этап – Организационно-подготовительный

#### Цель: Создание условий для проведения эксперимента

#### Сроки проведения: октябрь 2013 г

#### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ:

#### -Изучение литературы по проблеме формирования валеологических представлений у старших дошкольников посредствам работы с семьей в условиях ДОУ

#### - Анализ состояния образовательного процесса в ДОУ по проблеме исследования

- Проведение констатирующего этапа эксперимента: диагностика и анализ уровня валеологическихпредставлений старших дошкольников. - анкетирование родителей

-ознакомление родителей с результатами мониторинга, определение проблемы,

**РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Подбор теоретического материала, разработка развёрнутой программы действий, получение данных констатирующей диагностики уровня валеологических представлений старших дошкольников.

#### II этап – Основной

#### Цель: Организация образовательного процесса в соответствии с реализацией НИП

#### Сроки проведения: ноябрь – февраль 2013 -2014г

***СОДЕРЖАНИЕ*:**

-составление плана проекта

- консультирование родителей по нетрадиционным методам и приемам оздоровления детей,

-привлечение родителей к поиску нужной информации в методической литературе, журналах ,

-организация спортивных развлечений

-реализация системы взаимодействия ДОУ с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

**Результаты:**

Материальное оснащение эксперимента.

Разработка конспектов интегрированных форм работы со старшими дошкольниками посредством работы с семьей.

Разработка комплекса методических рекомендации для педагогов ДОУ и консультаций для родителей.

Положительная динамика уровня сформированности валеологических представлений детей старшего дошкольного возраста посредством работы с семье

**III этап – Заключительный:**

**Цель***:* Анализ и обобщение теоретических и практических материалов, полученных в результате исследования.

**Сроки проведения:** март 2014 г.

**Содержание:**

- диагностико- аналитическая оценка эффективности проекта

- проведении мониторинга динамики показателей здоровья детей и их ориентации на здоровый образ жизни

- Презентация проекта: Спортивный праздник «Путешествие в страну Здоровейка» с участием родителей.

**Участие специалистов ДОУ и родителей**

**в осуществлении проекта.**

**Музыкальный руководитель:**

* оказывает методическую помощь в подборе музыкальных произведений.

**Педагог-психолог:**

* дает рекомендации по изготовлению игр, пособий на развитие познавательной, эмоциональной и других сфер;
* оказывает помощь в проведении диагностической работы.

**Старшая медицинская сестра:**

* дает рекомендации по внедрению здоровьесберегающих технологий;

**Родители в реализации проекта:**

* оказывают материальной помощи в приобретении дидактических игр, детской художественной литературы, книжек-раскрасок, аудио-видео фильмов для детей.
* приобретают оборудования для занятий
* принимают активное участие в соревнованиях.

**Перспективное планирование проекта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Цель** | **Участники** | **Сроки**  **проведения** | **Ответственные** |
| **I этап – организационно-подготовительный** | | | | | |
| 1 | Мониторинг,  Анкетирование роди  телей:»Отношение родителей к здоровому образу жизни»,  Изучение методической литературы | Выявить отношение родителей и педагогов к вопросам валеологического воспитания дошкольников в ДОУ и осуществления в семье. | Родители, | Октябрь 2013 г | Зиатдинова Л.А. |
| 2 | Сбор информации в валеологическую шкатулку | Знакомить родителей с содержанием игр по валеологии, интересных и полезных фактов о здоровье, для домашних бесед с детьми. | Родители | Октябрь  2013 г | Зиатдинова Л.А. |
| 3 | Выставка новинок литературы по вопросам валеологии в детском саду | Обеспечение свободного доступа к информации экологической направленности | Воспитатели,  специалисты | Октябрь  2013 г | Старший воспитатель |
| 4 | Оформление родительских уголков, памяток, папок-передвижек. | Просвещение родителей, формирование мотива сотрудничества. | Дети, воспитатель | Октябрь  2013 г | Зиатдинова Л.А. |
| 5 | Создание творческой группы в  помощь реализации проекта. | Привлечь внимание к проблеме валеологического воспитания, наметит пути решения. | Родители, сотрудники детского  сада, педагоги | Октябрь 2013г | Зиатдинова Л.А. |
| 6 | Экспресс-беседы с детьми «Основы здорового образа жизни» | Поддержать интерес родителей к валеологическому воспитанию детей, отвечать на интересующиеся вопросы. | Педагоги, дети | Октябрь  2013 г. | Зиатдинова Л.А |
| 7 | Обобщение результатов и выдвижение задач по реализации проекта |  | Педагоги, родители. | Октябрь  2013 г. | Зиатдинова Л.А |
| **II этап – Основной, деятельностный** | | | | | |
| 1 | Занятия с детьми  «Полезная еда» | Сформировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье, важности правильного питания  Научить детей осознанно подходить к питанию. | Дети | Ноябрь  2013 | Зиатдинова Л.А |
| 2 | Родительское собрание «Здоровье – дело престижное» | Знакомство с результатами анкетирования, пропаганда здорового образа жизни. | Родители | Ноябрь  2013 г | Зиатдинова Л.А. |
| 3 | Консультации для родителей по темам  «Нетрадиционные средства оздоровления детей»; |  | Родители | Ноябрь  2013г | Зиатдинова Л.А. |
| 4 | Занятия с детьми «Я – человек» | Продолжать знакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела (организма): я умею прыгать, петь, смотреть, слушать, есть, переносить боль, дышать, думать. Формировать представления об уникальности человека.  Формировать представления о разумном образе жизни для здоровья. | дети | Декабрь  2013 г. | Зиатдинова Л..А |
| 5 | Занятия с детьми  «Почему я вижу» | . Сообщить детям простейшие сведения о строении глаза (зрачок, радужка, веки, ресницы, брови) и роли зрения в жизни человека. Дать детям представления об очках, их значение и применение.  Методические приемы: | Дети | Декабрь 2013 г | Зиатдинова Л.А. |
| 6 | День спортивных игр. | Формирование глубокого, ритмичного вдоха – выдоха, развитие координаций движений, укрепление мышц | Дети | Декабрь2013 г. | Зиатдинова Л.А. |
| 7 | Занятия с детьми «Осанка – зеркало здоровья» | Учить следить за своим здоровьем, побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутым результатам | Дети | Декабрь  2013 г | Зиатдинова Л.А. |
| 8 | КВН с детьми «Страна здоровья» | Закреплять двигательные умения и навыки.  Развивать творческое воображение при помощи упражнений креативного характера.  Содействовать снижению психоэмоционального напряжения детей. | Дети | Декабрь  2013 | Зиатдинова Л.А. |
| 9 | Консультация для воспитателей «Современные здоровьесберегающие технологии в работе педагога» | Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни. | Воспитатели | Январь  2014 г | Зиатдинова Л.А. |
| 10 | Занятие для детей  «Зачем человеку язык и зубы» | Формировать представление детей о том, что у каждого человека есть рот, для чего он нужен, и как его беречь;  Развивать у детей умение делать простые выводы о необходимости языка для определения вкуса, разговора, пережевывания пищи. Формировать представления о значении зубов в процессе пережевывания пищи.  Расширять представления детей о правилах ухода за полостью рта на основе собственного опыта. | Дети | Январь | Зиатдинова Л.А. |
| 11 | Занятия с детьми  «Скелет и мышцы человека» | Познакомить детей с мышцами и их ролью. Продолжать воспитывать у детей потребность знать о себе и о своём теле. | Дети | Январь  2014 | Зиатдинова Л.А. |
| 12 | Семейный час  «Спортивное развлечение с родителями и детьми» | Побуждать родителей к совместному участию в спортивных соревнованиях. Создать у детей радостное настроение. | Дети и родители. | Февраль 2014 г | Зиатдинова Л.А. |
| 13 | Выставка рисунков  «Как наша семья укрепляет своё здоровье» | Способствовать воспитанию у детей осознанного и бережного отношения к Что составляет основу экологической своему здоровью. | Дети и родители | Февраль 2014 г | Зиатдинова Л.А. |
| 14 | Занятие для детей  «Витамины укрепляют организм» | Познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины, воспитать у детей культуру питания, чувство сопереживания, желание придти на помощь. | Дети | Февраль 2014 г | Зиатдинова Л.А. |
| III этап – заключительный (рефлексивный) | | | | | |
| 1 | Развлечение для детей «День здоровья» | Пропаганда здорового образа жизни, польза витаминов. | Дети |  | Зиатдинова Л.А |
| 2 | Творческий отчет «В здоровом теле, здоровый дух» | Развивать Обогащать знания детей сохранении своего здоровья | Дети, родители, педагоги |  | Зиатдинова Л.А |
| 3 | Презентация проекта: Спортивный праздник-Путешествие в страну «Здоровейка»с участием родителей. | формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья. Воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.  Создать у детей и родителей радостное настроение | Дети родители. |  | Зиатдинова Л.А |

**Мониторинг результатов проекта**

Здоровье – это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной. Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

В ходе внедрения проекта, сроком на шесть месяцев дети стали активны, накапливая резерв здоровья. В результате мониторинга сформированности ценностей здорового образа жизни у воспитанников , наблюдается положительная динамика. Это означает у детей формируются ценности здорового образа жизни и как результат, происходит воспитание целеустремленной личности, компетентной в области собственного здоровьесбережения. В ходе внедрения проекта происходила пропаганда активного семейного отдыха. Сотрудничество с семьями детей по валеологическому воспитанию, а так же совместно организованные мероприятия не только помогут обеспечить единство и непрерывность педагогического процесса, но и помогут внести в этот процесс необходимую ребенку особую положительную эмоциональную окраску. Значит, только совместными усилиями мы можем решить главную задачу – воспитать здоровое поколение.

**Оценка результатов проекта**

### Повысился уровень валеологического образования воспитанников и профессиональной компетентности педагогов в вопросах организации работы с детьми по данному направлению. Родители вместе с детьми используют знания, полученные в ходе участия в различных валеологических мероприятиях.

### Значит, интерес детей к укреплению своего здоровья во многом зависит от активности педагогов и родителей.

### В реализации проекта велась активная работа с родителями ДОУ. Совместными усилиями педагога и родителей у дошкольников были сформированы основные представления о здоровом образе жизни.

У детей появились предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни: активно развились психические процессы, выросла самооценка, чувство ответственности; заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети научились сохранять и демонстрировать правильную осанку. Дети научились самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

### Диагностика уровня сформированности валеологических представлении.

Количественные данные, фиксирующие различие между уровнем развития валеологических представлений в начале и в конце проекта, представлены в балловом выражении в нижеследующей таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни развития валеологической культуры | Дети | |
| Начало | конец |
| Ниже-среднего | 2,1 |  |
| средний |  | 2,3 |

***Гистограмма 1*.**Динамика развития валеологического развития в начале и в конце проекта.

Показатель валеологической культуры оценивался у воспитанников в начале и в конце проекта, с помощью анкетирования. Если в начале проекта детей показатели уровня развития валеологической культуры составляли 2,1 балла, то в конце реализации проекта - 2,3 балла.

Анализ наблюдения и диагностики позволил сделать вывод о том, что уровень представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни в основном – средний и низкий.

Результаты начала диагностики показали необходимость и целесообразность проведения определенной работы по повышению уровня сформированности представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни.

Результаты занятий по ЗОЖ показали, что созданные педагогические условия формирования представлений у старших дошкольников о здоровом образе жизни на занятиях нашего кружка позволили уменьшить процент детей, относящихся к низкому уровню сформированности представлений о здоровом образе жизни.

**Список использованных источников**

1. Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.
2. Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ.-М.:ТЦ Сфера, 2005г.
3. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия .-Волгоград: Учитель, 2009 г.
4. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
5. Шукшина С.Е. Я и мое тело.- М.: Школьная Пресса, 2004 г.