

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 8 «Теремок»
МО Староминский район

ПРОЕКТ
**«Здоровый образ жизни –
это здоровье»**



Воспитатели: Завгородняя Анна Петровна
Решетняк Ирина Николаевна

2013 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физического развития детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Недостаточно сформирована система работы с семьями воспитанников по проблеме физического воспитания и оздоровления детей.

Как показывает анализ, история культуры присутствует в традиционной и практике физического воспитания лишь номинально. Эталоном создателей традиционных методик физического воспитания был и остается спорт и нормативные способы организации двигательной активности.

Особое место в практике физического воспитания отводится работе по улучшению показателей основных видов движений бег, ходьба, прыжки, несмотря на то, что собственно в этом нет ничего плохого. Сомнение вызывает другое: то, как двигательные навыки оформляются в традиционном содержании, какой ценой достигается их прочное усвоение. Фактически развивающая педагогическая работа подменяется “тренерской”, которую осуществляет инструктор по физкультуре. С учетом этого возникает необходимость фундаментального статуса физической культуры, имеющего значение в психофизическом развитии ребенка-дошкольника. Не снимая задачи формирования основных двигательных умений и навыков, я включаю эту задачу в более широкий контекст детского развития.

Физическая культура - потому и культура, что призвана вывести ребенка за рамки повседневно накапливаемого им (культурно не оформленного) двигательного опыта.

Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения, в то же время более чем на половину – от его образа жизни.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

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

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

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

4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
- Формирование понятия "не вреди себе сам"

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.

Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимают, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье. Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие, от качества которого зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и воспитание детей. Родители и педагоги - это те

люди, которые помогают становлению личности каждого человека. Как хочется сделать родителей настоящими и искренними помощниками!

Ведь от того, как родители относятся к детскому саду, а затем к школе, зависит и отношение к ней их детей. Современным, очень занятым родителям, порой не всегда удается много времени уделять своим детям. Это горько, но это факт. Из общения с родителями я пришла к выводу, что они хотят, но не умеют воспитывать, поэтому у них с детьми есть проблемы и таких родителей большинство. Нужно им помогать. Таким помощником могут стать совместные спортивные праздники. Они нацелены на укрепление семьи, вовлечение взрослых, педагогов совместно с детьми в творческий процесс, во время которого происходит их плодотворное общение и единение.

После завершения проекта мы надеемся, что дети и родители будут активнее принимать участие в спортивных мероприятиях ДОУ и в районных соревнованиях.

ТИП ПРОЕКТА: среднесрочный.

Срок: сентябрь – декабрь 2013 год

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:

- инструктор по ФК,
- воспитатели: Завгородняя А.П., Решетняк И.Н.
- воспитанники средней группы № 1 (4-5 лет) и родители.

ПРОБЛЕМА: Недостаточно сформированная система работы с семьями воспитанников по проблеме физического воспитания и оздоровления детей.

ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ:

1. **НЕ**осведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
2. **НЕ**достаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,
3. **НЕ**желание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
4. **НЕ**внимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

ЦЕЛЬ: Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания, для формирования основ здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
3. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
4. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
5. Подбор специальных игр, направленных на формирование здорового образа жизни, и ознакомление родителей с ними на практических занятиях и развлечениях совместно с детьми.
6. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Образовательные задачи:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
3. Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
3. Воспитывать положительные черты характера.

Образовательная деятельность:

Данный проект, в процессе реализации, затрагивает следующие образовательные области:

- познание;
- коммуникация;
- безопасность;
- социализация;

ДЕВИЗ ПРОЕКТА:

«Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость»

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Условия проектной деятельности

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа строится по нескольким **направлениям:**

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

1. Оборудован спортивный зал для физкультурной образовательной деятельности. Стремимся повысить интерес детей к движениям, прежде всего мы пополняем набор оборудования, стараемся его разнообразить.
2. Для того чтобы дети могли пользоваться физкультурным оборудованием не только в спортзале мы пересмотрели содержание спортивного уголка в группе.
3. На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий», беговая дорожка, разметка для прыжков в длину с места, бум.

В работе с детьми:

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Утренняя гимнастика
- Профилактическая гимнастика (*дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения*)
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»
- Воздушное контрастное закаливание.

БЕСЕДЫ:

- «Беседа о здоровье и чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (*приложение*)
- Заповеди ЗОЖ для детей (*приложение*)

ЗАНЯТИЯ и СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ С РОДИТЕЛЯМИ:

- Интегрированное физкультурное занятие НОД с детьми «Юные спортсмены» (*приложение*)
- Спортивный праздник «Путешествие в страну здоровья» (*приложение*)

ИГРЫ:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...
- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (*на дыхание*), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.
- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.
- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
- Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.

Работа с родителями:

- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Советы родителям «Одежда детей» (*приложение*)

- Консультация - «Физическое воспитание в семье» (*приложение*)
- Наглядность в виде информационных файлов «Народная мудрость гласит...»
- Картотека «Подвижные игры наших бабушек»
- Выставка физкультурного оборудования, где высказывались мнения о его важности, значимости в развитии ребенка.
- Родительское собрание «Здоровый образ жизни» (*приложение*)
- Основные направления работы в ДОУ и семье (*приложение*)
- Выступление на педсовете «ЗОЖ в семье - залог здоровья ребенка» (*приложение*)

Работа по совместной деятельности родителей и детей:

- Совместное развлечение с детьми и родителями «Постарайся угадать, чем листочек может стать».
- Выпуск стенгазеты «Будь здоров Малыш» (*приложение*)
- День открытых дверей, с использованием физкультурного оборудования, сделанных в совместной творческой деятельности родителей с детьми.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Повышение уровня физической готовности.
3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Заинтересованность родителей в изготовлении спортивного инвентаря из бросового материала.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» издательство «Учитель» Волгоград 2007г.
2. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» Москва 1993г.
3. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» издательство «Учитель» Волгоград 2009г.
4. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» ООО издательство «Скрипторий» 2003г.
5. Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. «Растим здоровое будущее» Киров 2004г.
6. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет» ООО «ТЦ Сфера» Москва 2005г.
7. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» ООО «ТЦ Сфера» Москва 2004г.
8. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» издательство Мозаика-Синтез. Москва 2009г.
9. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» издательство «Учитель» Волгоград 2006г.
10. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» издательство Мозаика-Синтез. Москва 2000г.