**ПРОЕКТ «Азбука Здоровья»**

Содержание

1. Введение­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3
2. Основная часть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5
3. Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8
4. Приложение (презентация, сценарий музыкально-физкультурного досуга, игра, фотографии, музыкальный материал)

**ВВЕДЕНИЕ.**

 Проблема сохранения и укрепления здоровья детей была и остается на современном этапе актуальной.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, очень часто забота о здоровье детей отходит на второй план по сравнению с такими ценностями, как образование, воспитание, личностное развитие.

Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека.  Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Проблемой сохранения и укрепления здоровья детей, физическим воспитанием занимались ученые всего мира не одно столетие: Аристотель, Коменский Я.А., Гориневский В.В., Лесгафт П.Ф., Ушинский К.Д.

 Несмотря на многочисленные исследования, вопросы сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни остаются актуальными.

Аристотель высказывается о здоровье так: « Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.»

Коменский Я.А. выделяет "троякую" цель воспитания: вера и благочестие; добрые нравы; знание языков и наук. И все это в таком порядке, подчеркивает он, а не наоборот.  Коменский говорит, что о теле, здоровье нужно заботиться для того, чтобы оно стало достойным вместилищем для нравственности, развитого ума, и было освещено блеском истинной мудрости.

Лесгафт создал «Методику обучения плаванию детей дошкольного возраста». Последователь П. Ф. Лесгафта Гориневский В. В. - советский педиатр, гигиенист, один из первых отечественных учёных в области физического развития и воспитания, врачебного и педагогического контроля. Гориневский В. В. посвятил свои работы физическому развитию и здоровью: «О закаливании человеческого организма как средстве воспитания», «Физическое образование», «Физические упражнения, соответствующие данному возрасту», «Физическая культура и здоровье», «Теория и практика физической культуры».

Таким образом, уровень заболеваемости в нашем детском учреждении показан на ниже представленных диаграммах:





****

Проанализировав детскую заболеваемость, я решила создать необычный проект «Азбуку здоровья», используя сказку о стране здоровья с её законами и её Короле Солнце. Конечно, лучше всего это у меня получилось в культурно-досуговой деятельности.

**Основная часть.**

 В условиях, как дошкольного образовательного учреждения, так и семьи составляющими культурно-досуговой деятельности являются игровая, коммуникативная, познавательная (познание окружающего мира и разных видов искусств), художественно-творческая, включая исполнительскую. Именно поэтому она может удовлетворить самые разнообразные интересы ребенка в свободное время, что позволяет рассматривать ее, как духовное пространство для расширения возможностей вхождения ребенка в культуру.

 Организация культурно-досуговой деятельности будет строиться на интегративности ее видов и культурных потребностях детей, что обеспечит успешную адаптацию к современной жизни и активную позицию в продуктивной культурной деятельности. Чувства дошкольника отличаются эмоциональностью, преобладают над всеми сторонами жизни ребенка, и поэтому определяют его активность и степень развитости интереса, выступают в качестве мотивов деятельности и культурных потребностей, выражают отношение ребенка к окружающему миру. Дошкольное образование центральной задачей ставит развитие целостной личности ребенка. Отсюда вытекает, что необходимо помочь дошкольнику сформировать индивидуальные интересы, способности и культурные потребности. Проникновение культуры в дошкольное образование предполагает такую организацию воспитательно-образовательного процесса, который направлен на создание условий эмоционального комфорта и удовлетворение культурных потребностей детей; развитие их духовного потенциала, сущностных сил и художественно-творческих способностей, что в итоге приводит к формированию основ культуры ребенка.

 Культурно-досуговая деятельность нашего дошкольного учреждения основывается на образовании и мастерстве педагогов, тесно связанных с эстетическими наклонностями и желанием родителей участвовать в совместной с детьми деятельности в стенах учреждения. Таким образом, совместный музыкально-физкультурный досуг «Азбука здоровья» с детьми старшего дошкольного возраста был проведен в октябре 2013 года на спортивной площадке на воздухе.

**Проблема проекта:** Часто и длительно болеющие дети, поступающие в детский сад.

**Цель:** Снизить заболеваемость детей, изучая теорию «Азбуки здоровья» и внедряя её в повседневную жизнь воспитанников.

**Образовательные области:**

Физическая культура. Здоровье. Безопасность. Коммуникация. Музыка. Познание. Социализация.

**Продолжительность.** 1 год.

**Задачи проекта:**

Образовательные:

- выявить сущность и содержание «Азбуки здоровья»;

- дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья;

- научить элементарным приемам сохранения здоровья;

Воспитательные:

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни, используя пять законов (1.Здоровье – это сильное тело; 2.Здоровье – это чистое тело; 3.Здоровье – это правильное питание; 4.Здоровье – это развитие ума; 5.Здоровье – это доброе сердце) «Азбуки здоровья» у детей дошкольного возраста;

- воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье;

- формировать у дошкольников потребность в положительных привычках;

Профилактические:

- развивать у детей потребность в активной деятельности;

- развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнении и игр на занятиях и в повседневной жизни.

**Условия реализации проекта:**

1. Интеграция и дифференциация «Азбуки здоровья» материала с содержанием базовой программы под редакцией М.А. Васильевой «Программа воспитания и обучения в детском саду» и ООП.

2. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.

3. Накопление, систематизация материалов по пяти законам «Азбуки здоровья» и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.

4. Активное сотрудничество с семьей и социумом.

**Ожидаемый результат.**

 Результат - внедрение интегративных образовательных программ, охватывающих всю деятельность детей в дошкольном учреждении (праздники, отдых, развлечения, созерцание и т.п.).

Внедрение «Азбуки здоровья» во все виды деятельности. Уменьшилась заболеваемость (в частности простудные заболевания). У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ответственности ими за своё здоровье посредством:

- использования гибкого режима;

- правильного рационального питания;

- создания санитарно-гигиенических условий;

- условий для закаливания;

- оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей;

- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия.

**Участники проекта:** Дети старшего дошкольного возраста, родители, воспитатели, специалисты, доктор, массажист, медицинская сестра по физиотерапии.

**Ответственные организаторы проекта:**

Заместитель заведующего Кошина Е. А.

Музыкальный руководитель Батракова Ю.В.

Инструктор по физической культуре Мехедова Н.А.

Инструктор по физической культуре Ульченко К.Н.

**Разработка плана действий.**

**Использовать следующие здоровьесберегающие приемы:**

-валеологические песенки

-ритмопластика

-музыкотерапия

-логоритмика

-пальчиковые игры

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов

- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.)

- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные)

- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ (общеразвивающие упражнения, основные движения

- оздоровительный бег, босохождение

- динамические паузы

- упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, упражнения на напряжение и расслабление, массаж

- гимнастика пробуждения

- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице в теплое время года, солнечные ванны)

- рациональное питание

- психологическая поддержка

- проектная деятельность

- прием детей на улице в теплое время года

- оснащение спортинвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, бассейна, спортивных и музыкальных уголков в группах.

Рекомендуем проводить культурно-досуговую деятельность с детьми старшего дошкольного возраста по пяти законам «Азбуки здоровья» осенью после летнего отдыха и весной для детей старшей группы и подготовительной группы перед выпуском в школу. Предусматриваем возможность использования данной деятельности в масштабах района, города.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Горбатенко, О. Ф., Кардаильская, Т. А., Попова, Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. : Планирование занятия, упражнения, спортивно - досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.- 159с.

2. Свиблова О. Н. Беседы с доктором Споком о здоровье детей. - Мн. : Литература, 1998. - 198с.

3. Жердева Е. В., Дик Н. Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников. : Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.-256с.

**Физкультурно-музыкальный досуг для детей подготовительной группы компенсирующей направленности и их родителей:**

 **«Азбука здоровья».**

**Цель:** Сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольников и воспитания у них потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Образовательные: Совершенствовать представления детей о здоровом образе жизни, на основе личного опыта и полученных знаний.

2. Развивающие: Развивать элементарные представления детей о здоровье и использовать эти знания для своего оздоровления. Развивать познавательные интересы, двигательную активность, содействовать развитию внимания, пальчиковой моторики.

3. Воспитательные: Воспитывать умение работать в команде, слышать друг друга, воспитывать доброжелательное отношение, выносливость, смекалку, ловкость.

**Оборудование:** 4 ведра, 8 гантелей, 6 стоек, 8 обручей; 2 больших обруча, платочки по количеству участников эстафеты, муляжи полезных и неполезных продуктов по количеству участников, 2 корзины, кубики с буквами по числу участников, подсказки; письмо, паспорта «Житель Страны Здоровья» на каждого ребенка.

**Ход мероприятия:**

**Под фонограмму песни «Выходи на стадион» дети подг.гр., затем родители в колонне по одному проходят по периметру спортивной площадки и строятся в две параллельные шеренги напротив друг друга.**

**Инструктор по ф/к:** Здравствуйте, уважаемые родители, здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о здоровье, о том, как нужно заботиться о своём здоровье. А что мы знаем о здоровье?

**Родители и дети по очереди проговаривают пословицы, поговорки и стихи о здоровом образе жизни:**

Здоровому - все здорово. Приучи себя к порядку,

В здоровом теле – здоровый дух. Пробуй плавать и нырять,

Ум, да здоровье всего дороже. Научись любить зарядку

Заниматься не ленись, И разучишься чихать!

Физкультура – это жизнь! Постарайтесь не лениться,

Ты всегда спортивным будь, Каждый раз перед едой,

Про болезни позабудь! Прежде, чем за стол садиться

 Руки вымойте водой.

 Надо с детства закаляться,

 Чтоб здоровым быть весь год

 Чтобы к доктору являться,

 Только, если позовёт.

**Входит почтальон:** Здравствуйте, на адрес вашего детского сада поступило письмо. (Вручает письмо инструктору по ф/к)

**Инструктор по ф/к читает письмо:** Пишет нам король Солнце из страны Здоровье: Здравствуйте, ребята! Приглашаю вас отправиться в увлекательное путешествие, в страну Здоровья! В стране Здоровья есть свои законы и если любой человек, даже самый-самый хилый и болезненный будет их соблюдать, то очень скоро он станет сильным, здоровым, умным и у него всегда будет отличное настроение. Эту страну нельзя завоевать силой и проникнуть туда хитростью, но если ты добрый и смелый человек, ты сможешь преодолеть все препятствия и добраться до страны Здоровья. Там тебя встретит король Солнце и наградит званием «житель страны Здоровья».

Ребята, отправимся в путешествие, не боитесь? Может быть, нам и родители помогут? Посмотрим, кто лучше усвоит законы страны Здоровья и быстрее до неё доберется?

Итак, в две команды вы делитесь: дети, взрослые.

С названием и девизом определитесь!

**Представление команд:**

**Взрослые – «Будь здоров», девиз: «Будь здоров без докторов!»**

**Дети – «Крепыши», девиз: «Чтобы сильным, ловким, быть**

 **И здоровье укрепить,**

 **Я от лени откажусь,**

 **С физкультурой подружусь!»**

**Инструктор по ф/к:** Прежде чем соревноваться,

 Нам немножечко надо размяться!

 Вы султанчики разбирайте,

 Врассыпную все вставайте!

**ОРУ с султанчиками под фонограмму песни «Спортивная семья» (взрослые и дети).**

**Упражнения на восстановление дыхания:** *дети делают глубокий вдох носом, руки разводят в стороны, делают выдох, произнося: «Ах» при этом обнимают себя за плечи, руки скрестив перед собой, правая рука сверху левой. Повторяют то же, произнося: «Ух», руки скрестив перед собой, левая рука сверху правой. (Повторить 2 раза).*

**Инструктор по ф/к:** Прошу внимания!

 Начинаем состязания!

 ***(читает из письма)*** Первый закон страны Здоровья гласит:

 Здоровье - сильное тело.

**1 Эстафета: «Самый сильный» -** *каждая команда встают парами за линию старта-финиша. По сигналу, первая пара берет ведро с четырьмя гантелями, и бежит вокруг ориентиров «змейкой», добегают до двух обручей, ставят ведро между обручами берут гантели в каждую руку, поворачиваются лицом к участникам и делают три приседания, вытянув руки вперед, далее складывают гантели в ведро, берут ведро и возвращаются бегом «змейкой» к линии финиша, передают ведро следующей паре и уходят в конец колонны с двух сторон.*

**Подведение итогов.**

**Инструктор по ф/к *(читает из письма):*** Второй закон страны Здоровья гласит –

 Здоровье – чистое тело!

 Чтобы чистым быть всегда –

 Помогает нам вода!

 Крепыши в кружок вставайте,

 Свои ручки разминайте!

Ах, вода, вода, вода, - *ладони поднимаем вверх,(пальцы вниз), ладони вниз –* *(пальцы вверх) 3 раза*

Будем чистыми всегда - *«моем руки»*

Брызги вправо, брызги влево - *«салютики» (сжать, разжать кулачки)*

Мокрым стало наше тело - *провести по одной, а затем по другой руки ладошкой снизу доверху*

Полотенчиком пушистым - *пальчики поочередно «здороваются» с большим пальцем*

Вытрем руки очень быстро -  *трем ладошку о ладошку быстрыми движениями.*

**Дети исполняют песню «Умывальная» муз. Е. Тиличеевой.**

 **Инструктор по ф/к:**  Продолжаем соревнования!

**2 Эстафета «Самый чистый» -**  *каждая команда встают парами за линию старта-финиша.*

*В руках большой обруч. По сигналу первая пара с обручем в руках по очереди пролезают в обруч, постепенно передвигаясь с обручем вперед до ведер с платочками,. Каждый берет по платочку в руку и с обручем в руках бегом возвращаются к финишу. Передают обруч следующей паре и у ходят в конец колонны с платочком в руке.*

 **Подведение итогов.**

**Инструктор по ф/к *(читает из письма):***  Третий закон страны Здоровья гласит:

 Здоровье – правильное питание!

**Дети исполняют танец «Мамины помощники».**

**3Эстафета: «Правильное питание» -** участники выбирают правильные продукты, прыгая на одной и другой ноге, возвращаются назад бегом, оставляя у себя продукт.

**Подведение итогов.**

**Инструктор по ф/к *(читает из письма):*** Четвертый закон страны Здоровья гласит:

 Здоровье – развитие ума.

**Зарядка для ума «Доскажи словечко»:**

Любят труд, не терпят скуки,

Все умеют наши (руки).

Чтобы в цель попасть хоть раз

Нужен острый, меткий (глаз).

Чтобы знать про дважды два,

Нам нужна всем (голова).

 **4 Эстафета: «Собери слово» -** *каждая команда встают парами за линию старта. По сигналу первые участники бегут до середины зала (площадки), где лежат два обруча с кубиками (с буквами), обегают вокруг обруча один раз, берут один кубик, бегут до противоположной стороны зала (площадки), кладут кубик в пустой обруч и встают за обручем. После этого начинает движение следующая пара. Должны сложить слова: одна команда - «смелые», «ловкие», вторая команда - «добрые», «умелые».*

**Подведение итогов.**

**Инструктор по ф/к *(читает из письма):*** Пятый закон страны Здоровья:
 Здоровье – это доброе сердце.

**Подвижная игра «Будь добрым».** *Врассыпную под фонограмму песни «О доброте» все участники передвигаются поскоками врассыпную. На остановку музыки, участники игры находят пару, берутся за руки, ведущий дотрагивается «волшебной палочкой» до любой пары, та пара говорит друг другу доброе слово («добрый», «любимый», «красивый» и т.д. или ласково называют по имени).*

**Подведение итогов.**

 **Инструктор по ф/к:** Чтоб умелыми нам стать,

 Надо пальчики размять!

 Крепыши, врассыпную вставайте,

 Свои ручки разминайте!

В гости к пальчику большому - *руки вверх, пошевелить пальцами и прижать к ладони большой палец.*

Прибежали прямо к дому – *пошевелить четырьмя пальцами*

Указательный и средний

Безымянный и последний - *прижимать к ладони пальцы по названию пальцев*

Сам мизинчик-малышок – *пошевелить мизинчиком*

Постучался на порог - *сжать пальцы в кулачки, постучать*

Все пальчики - друзья - *пожать ладошки*

Друг без друга нам нельзя! - *пальцы одной руки, соединить с соответствующими пальцами другой руки.*

**Дети исполняют песню «О здоровье».**

**Инструктор по ф/к:** Вот мы и познакомились с законами страны Здоровья. Последнее задание на проверку знаний всех законов. Нужно быть смелым и внимательным, проявить свой ум, доброту и остаться чистым. Предлагается: кто быстрее доберется до корабля, который нас без препятствий доставит в страну Здоровья. (Спортивное оборудование на спортивной площадке: ходьба по «змейке», лазание по «слоненку», ходьба по лабиринту, метание мешочка в мишень.)

***Все участники, добравшиеся до корабля, отправляются в страну Здоровья, где встречает их король Солнца и награждает званием «Житель Страны Здоровья».***