**Муниципальное дошкольное образовательное**

**учреждение**

**"Куриловский детский сад комбинированного вида "Звездочка"**

Мини - проект

на тему: «Формирование здорового образа жизни у младших дошкольников через интеграцию образовательных областей»

Воспитатель:Васильева Н.В.

2013-2014 г.

ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проекта.** Здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Ученые (Шарова Н.Н., Чепель Т.Л., Свиридова В.А.) констатируют, что проблема сохранения и укрепления здоровья детей не теряет своей актуальности, а наоборот, становится более значимой, так как поколение наших детей рождается с ослабленным здоровьем, и эта тенденция только растет. Поэтому очень важно особое внимание уделять здоровьесбережению, укреплению здоровья и развития физических качеств дошкольников.

Начинать работу в данном направлении необходимо с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, объяснить важность того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста в данном направлении с учетом возрастных, психологических, индивидуальных особенностей детей, создание благоприятных гигиенических условий, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. От состояния здоровья зависит овладение детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

**Цель проекта:** создание оптимальных условий для укрепления и сохранения здоровья детей.

**Объект:** дети младшего дошкольного возраста.

**Предмет:** процесс формирования физических качеств у детей дошкольного возраста через интеграцию образовательных областей.

**Задачи:**

1. Формировать у дошкольников понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.
2. Развивать активность, подвижность, гибкость, ловкость через различные виды деятельности.
3. Воспитывать любовь к физическим упражнениям, закаливанию, занятию спортом.
4. Взаимодействие ДОУ и родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

**Практическая значимость:**

## Данный проект направлен на укрепление здоровья и развитие физических качеств дошкольников (ловкости, гибкости, выносливости, быстроты реакции и др.), на формирование психических качеств (внимания, мышления).

## В МДОУ «Звездочка» Куриловского детского сада созданы условия для осуществления данного проекта: оборудованы спортивные залы для проведения занятий, развлечений; в группах имеются спортивные зоны, для выполнения физических упражнений и игр, имеется инвентарь для проведения закаливания.

## Практическая значимость исследования заключается в возможности применять его результаты в системе дошкольного образования, может использоваться студентами выпускных курсов для написания курсовых и дипломных работ.

## I.Основная часть. Теоретическое обоснование проекта формирование здорового образа жизни у младших дошкольников через интеграцию образовательных областей в соответствии с ФГТ.

Поколение наших детей рождается с ослабленным здоровьем, и эта тенденция только растет. Поэтому очень важно особое внимание уделять здоровьесбережению, укреплению здоровья и развития физических качеств дошкольников.

## 1.1 Возрастные особенности детей 3-4 лет

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

В возрасте 3-4 летребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка.

Положение ребенка в группе во многом определяется мнением воспитателя. Поведение еще ситуативно. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на мнение воспитателя.

**1.2 Образовательные области "Здоровье" и "Физическая культура"**

Содержание образовательной области "Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной области "Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скорости, силы, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Следует заметить, что обе эти области тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

**1.3 Формы работы с детьми для реализации проекта.**

Для реализации своего проекта я использую различные формы работы с детьми.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма. Физические упражнения активизируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции. Выполняются во время утренней гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Гигиенические и водные процедуры: умывание, мытье рук, занятия с водой.

Активный отдых: развлечения, праздники (раз в неделю совместно с физкультурным руководителем); игры-забавы (ежедневно, в течение дня); дни здоровья (по плану ДОУ);

Дыхательная гимнастика (ежедневно, во время утренней гимнастики и на прогулке после подвижных игр);

Закаливание. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов и обмен веществ.

Пропаганда здорового образа жизни: экологические беседы (раз в неделю в БСД); специальные занятия(по плану).

Выполнение данных мероприятий способствует полноценному развитию двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников привычки к здоровому образу жизни, привитие культурно-гигиенических навыков, осознание собственного «Я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков, развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

**1.4 Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Показ занятий для родителей.
5. Совместные занятия для детей и родителей.
6. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (  инструктора по физической культуре, медицинской сестры).

**II. Практическая часть**

Примерное планирование для детей младшей группы по формированию здорового образа жизни через интеграцию образовательных областей (через физические занятия, через чтение художественной литературы, через режимные моменты, через изодеятельность).

I.Физкультурно-оздоровительная работа, закаливание.

Задачи: Использование различных методов оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей.

1. Консультация для родителей «Закаливание детей в дошкольном  возрасте».

2. Методы закаливания.

3. Опрос родителей «Методы Закаливания».

4. Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы в группе на год.

II. Занятия по развитию представлений о мире и о себе.

ЗАДАЧИ: Дать детям представление о себе: о своем теле, здоровье, безопасности и эмоциях.

Планирование занятий.

III. Изодеятельность детей и родителей.

ЗАДАЧИ:  Проведение оздоровительной работы с детьми и обогащение развивающей среды в группе при взаимодействии воспитателей, детей и их родителей.

* Пополнение уголка Здоровья в группе.
* Коллективные и индивидуальные работы детей.
* Создание развивающей среды для развития мелкой моторики рук.
* Изготовление уголка здоровья для родителей.
* Планирование занятий по изодеятельности (рисование, лепка, аппликация).
* Творчество родителей по темам «Я здоров!», «Средства личной гигиены», «Чтобы быть здоровыми…»

IV.Чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек.

ЗАДАЧИ:

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы.
2. Использование русских народных потешек, приговорок, пестушек при умывании, расчесывании и заплетании волос девочкам.
3. Заучить стихотворения о здоровье.

* Чтение детской литературы.
* Заучивание потешек, приговорок, пестушек.
* Заучивание стихотворений.
* Рассматривание иллюстраций.

V.Оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность.

ЗАДАЧИ:

1. Воспитывать бережное отношение к своему и чужому здоровью.
2. Развивать двигательную активность детей.
3. Создавать психологический и эмоциональный комфорт в группе.

 Дни здоровья

Тематические прогулки

Игровая деятельность:

Дидактические игры

Сюжетно-ролевые игры

[Подвижные](http://www.maaam.ru/blogs/uchimsja-igraja/igry-dlja-detei-s-3-let.html) игры

Оздоровительные минутки

[Физминутки](http://www.maaam.ru/blogs/uchimsja-igraja/fizminutki.html)

VI. Информация, фотовыставки, опросы, анкетирование, родительские собрания, консультации.

 ЗАДАЧИ:

1. Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.
2. Привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.

* Консультация для родителей «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»
* Информация «Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные советы по питанию», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста»
* Родительские собрания
* Творческая деятельность родителе

**III.ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе реализации нашего проекта мы достигли следующих интегративных результатов у детей :

1. Сформировалось понятие о том, что необходимо заботится о своем здоровье, бережно относится к своему здоровью и к здоровью своих близких, вести здоровый образ жизни.

2. Наличие у детей таких физических качеств, как подвижность, ловкость, гибкость, активность, выносливость.

3. Наличие у детей интереса к физическим упражнениям, к закаливанию, к активному и здоровому образу жизни.

4. Установление партнерских отношений ДОУ с родителями в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей.

Созданные медико-педагогические условия в ДОУ способствовали снижению уровня заболеваемости,  положительной динамике укрепления мышц.

В процессе взаимодействия с родителями произошло внедрение в семейное воспитание традиций здорового образа жизни; использование различных форм сотрудничества с родителями способствовало проведению совместной их с детьми досуговой деятельности, направленной на повышение их авторитета.

Согласно полученным данным анкетирования на предмет удовлетворенности родителей в использовании нетрадиционных форм взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников по формированию потребности в здоровом образе жизни, детский сад имеет высокий рейтинг.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Н.И.Крылова, Здоровьесберегающее пространство в ДОУ [Текст]/ Крылова Н.И., - М., 2009 г.
2. Е.Н.Крылова, Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Крылова Е.Н., - М., 1981г.
3. Г.Г. Григорьева, Играем с малышами [Текст]/ Григорьева Г.Г.,

- М., 2003г.

1. Л.А.Теплякова, С.З.Шишова Учимся быть здоровыми [Текст]/ Теплякова Л.А., - М., 2001г.
2. К.К. Утробина, Занимательная физкультура в детском саду [Текст]/ Утробина К.К., - М., 2005г.
3. Л.И. Пензулаева, Оздоровительная гимнастика для детей(3-7лет) [Текст]/ Пензулаева Л.И., - М., 2002г.
4. И.В. Кравченко, Т.Л. Долгова, Прогулки в саду [Текст]/ - Кравченко И.В., Долгова Т.Л., - М.,2011г.
5. Н.Е. Веракса, Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст]/ Веракса Н.Е., - М., 2010г.

**Консультация для родителей**

**«Закаливание детей в дошкольном  возрасте».**

Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, изменению атмосферного давления).[Закаливание](http://www.domsovetof.ru/publ/sovety_dom_semjia/sovety_deti/zdorove_detej_ukreplenie_immuniteta/33-1-0-1652)укрепляет организм ребенка.  Закаленные люди, как правило, меньше подвержены простудным заболеваниям.

***Правила проведения водных процедур***

**Обтирание** - оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28 градусов. Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 19 градусов (для детей дошкольного возраста).   
 Еще одна очень полезная водная процедура –  **принятие душа.** При ее осуществлении так же следует соблюдать постепенность и последовательность.   
 Душ рекомендуется применять детям с уже окрепшим здоровьем. Ребенку должно быть не менее 1,5 года.   
Эта водная процедура благотворно воздействует на нервную систему, способствует спокойному сну, повышению аппетита. Температура воды в зимний период поначалу должна быть не менее 36 градусов. Летом  33 -35 градусов. Каждую неделю температуру следует понижать на 1 градус. Конечная температура воды должна составлять для детей до 2 лет 28 градусов. Детям от 2-3  подойдет температура воды не ниже 25 градусов. Для более старших детей температура может быть ниже.   
 С помощью воды можно **закаливать носоглотку.** Для этого следует полоскать горло прохладной водой, затем холодной. Данный вид закаливания рекомендован детям школьного возраста.   
Полощут горло ежедневно утром и вечером. Первоначальная температура воды должна составлять 28-30 градусов. Конечная температура 10-15 градусов. Температура понижается постепенно, каждые десять дней на 1 градус.   
 **Обливание ног** – еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (ноги ставят в таз). Начальная температура воды 28-30 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 10 градусов.   
После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть ноги.

***Закаливание воздухом***

Воздушные ванны рекомендуется начинать проводить весной, при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Для этого необходимо выбрать защищенное от  солнечных лучей и ветра место. Первоначально длительность этой процедуры составляет 10 -15 минут, затем доходит до 1.5-2 часов. Если ребенок замер, появились мурашки, следует прекратить процедуру немедленно.   
Проветривание помещения.   
 Очень важно при закаливании ребенка соблюдать температурный режим в помещении. Следует как можно чаще проветривать комнаты. В холодное время года частота проветривания должна быть не меньше 5 раз в день. Лучший способ проветривания – сквозное. Так как сквозняки могут негативно сказаться на здоровье, поэтому дети во время такого проветривания должны находиться  в другой комнате.   
В летнее теплое время года ребенок может находиться в комнате с открытым [окном](http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/proekt-za-zdorovem-v-detskii-sad-0). Но следует исключить сквозняки.   
Не забывайте о прогулке. Ребенок должен находиться на улице не меньше 2 раз в день по 2 часа в холодное время года. Летом же время прогулки неограниченно.   
 **Закаливание** – отличный способ для укрепления здоровья детей. **Но при проведении процедур по закаливанию следует соблюдать ряд принципов:**

1. постепенность
2. систематичность (процедуры по закаливанию следует проводить ежедневно, только в этом случае будет виден результат)
3. учет индивидуальных особенностей (необходимо учитывать возраст, состояние здоровья).
4. Если вы будите соблюдать эти важные принципы, закаливание пойдет на пользу вашему ребенку. И помните, закаливание – это длительный процесс. Но вас это не должно огорчать, если вы делаете все правильно, ваше дитя будет расти крепким и жизнерадостным, а это самое главное! [Здоровье детей](http://www.domsovetof.ru/publ/sovety_dom_semjia/sovety_deti/zdorove_detej_ukreplenie_immuniteta/33-1-0-1652) - в ваших руках!

**Консультация для родителей**

**"Методы закаливания в младшей группе"**

1. Утренняя гимнастика.

2. Одежда в группе и на улице по погоде.

3. Прогулки каждый день с подвижными играми.

4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей).

5. Хождение босиком до и после сна.

6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.

7. Фитонциды – лук, чеснок.

8. Умывание холодной водой.

**Консультация для родителей**

***Как приучить ребенка чистить зубы***

Всем известно, что чистка зубов - это не просто утренний ритуал, а вынужденная необходимость. Ведь с помощью зубной щетки и пасты мы осуществляем гигиену полости рта. Вот только как донести это до малыша так, чтобы он самостоятельно регулярно чистил зубы? На первый взгляд это довольно сложная задача..

***Красивая зубная щетка***

Позвольте ребенку самому выбрать атрибуты для гигиены. Ребенок лучше вас знает, чем ему приятней будет чистить зубы, будь то зубная щетка в виде бэтмена или шрэка. Вам останется лишь косвенно принять участие в выборе, рекомендуя щетки ребенку исходя из его возраста.  
Если имеющиеся модели щеток малышу не нравятся, попробуйте заинтересовать его электрической зубной щеткой (учтите, электрическая зубная щетка показана к использованию детям только с 3х лет).

***Вкус зубной пасты тоже имеет значение!***

Прежде чем приобретать зубную пасту, поинтересуйтесь вкусовыми пристрастиями ребенка. [Зубная паста](http://mothercity.ru/genskiy-klub/zdorovje/355-zubnaya-pasta) должна быть приятной.

***Пример для подражания***

Нет ничего лучше чтобы приучить ребенка чистить зубы, как собственный пример. Акцентируйте внимание, когда собираетесь совершать чистку зубов. Уточните, что все люди чистят зубы два раза в день. Пусть чистка зубов станет для ребенка неким атрибутом «взрослости».

**Потешки, пестушки, приговорки, загадки:**

***Водичка, водичка***.

Водичка, водичка.

Умой моё личико,

Чтобы щечки краснели,

Чтобы глазки блестели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

***Расти, коса.***

Чешу, чешу волосыньки,

Расти, коса, до пояса,

Не вырони ни волоса!

Расти, коса, не путайся…

Дочка, маму слушайся.

***Ай, лады.***

Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды.

Чисто умываемся, Маме улыбаемся.

**Стихи для заучивания.**

 Смотрит солнышко в окошко.

Светит в нашу комнатку,

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку! (А.Барто)

Мыло, мыло заюлило,

А потом запузырило!

Ты, водица, лей, лей!

Будут щёки розовей! (Г. Лагздынь)   Без воды умылся котик.  
Лапкой вымыл глазки, ротик.  
А вот мне нельзя так мыться  
Мама может рассердиться… (В. Науменко)  
 Любо плавать Ване  
 В белом море - в ванне.  
 Только вот обидно -  
 Берега не видно.  
 Видимость пропала,  
 Мыло в глаз попало... (А. Шлыгин)

**Дидактические игры.**

1. «Овощи - фрукты» разложить отдельно овощи и фрукты).

2. «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу» на развитие тактильно-вкусовых ощущений.

3. «Что полезно и что вредно для зубов?», «Подбери зубную щетку к стаканчику», «Что лишнее?».

4. «Что одеть на улицу», «Одень куклу на прогулку».

**Игры с зеркалом.**

1. «Мои зубки»

2. «Мои глазки»

3. «Мои ушки»

**Развивающие игры.**

1. «Послушаем тишину»

2. «Сравни картинки»

**Сюжетно-ролевые игры.**

1. «Больница» (врач – пациент, врач проверяет шофера перед поездкой).

2. «Телефонный разговор» (вызов «Скорой помощи»).

3. «Кукла заболела» (воспитывать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относиться к больному).

4. «Магазин» (покупаем продукты, полезные для здоровья).

**Игры малой подвижности на развитие внимания.**

1. «Покажите мне…» (Дети показывают те части тела, которые называет ведущий).

2. «Повтори за мной» (Дети повторяют движения воспитателя).

3. «Запретное движение» (Ведущий говорит, какое движение нельзя повторять и в дальнейшем старается запутать играющих).

**Упражнения лечебной гимнастики:**

**«Солдатским шагом»**

   Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спину. Время выполнения – 1 минута.

**«Самолетик»**

     Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

**«Тикают часики»**

  Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик». Наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.