

**СОДЕРЖАНИЕ**

Титульный лист………………………………………………………………...1

Содержание ……………………………………………………………………2

Краткая аннотация проекта……………………………………………………3

Постановка проблемы с указанием причин…………………………………3

Актуальность проекта…………………………………………………………4

Цели и задачи проекта…………………………………………………………4

Основное содержание проекта ………………………………………………5

Ресурсы проекта………………………………………………………………6

Партнеры………………………………………………………………………6

Целевая аудитория……………………………………………………………6

План реализации проекта……………………………………………………6

Ожидаемые результаты и социальный эффект……………………………..10

Перспективы дальнейшего развития проекта ……………………………10

Литература ………………………….……………………………………….11

Приложение………………………………………………………………… 12

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

**Краткая аннотация:**

Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни. Он определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации.

Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей.

Инновационность и оригинальность данного проекта в рамках моей педагоги-ческой работы как воспитателя заключается именно в том, что проект основыва-ется на формах совместной деятельности детей и родителей как эффективном средстве вовлечения родителей в образовательный процесс, изменения родительской позиции в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей.

Проект предполагает активное участие детей, родителей, инструктора по физвоспитанию и медицинского персонала.

Срок реализации: сентябрь-февраль

**Постановка проблемы.** В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. С проблемой высокой заболеваемости детей дошкольного возраста столкнулась и я как воспитатель детского сада. Одной из причин высокой заболеваемости детей и основной проблемой является то, что в большинстве семей моих воспитанников не поддерживаются основы здорового образа жизни, что выражается в неправильном питании, отсутствии закаливаю-щих процедур, занятий спортом, недостаточном уровне двигательной активнос-ти и пребывания на свежем воздухе, что в конечном счетё ведет к ослаблению детей, повышению их заболеваемости. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда природное любопытство ребенка является стимулом, желанием все узнать и все попробовать, возрастной двигательной активностью и оптимизмом …

**Актуальность проекта:** Жизнь в XXI веке ставит перед нами множество новых проблем. Самой актуальной из них является проблема сохранения и укрепления здоровья. Здоровье детей России в настоящее время является серьёзной государственной проблемой, так как статистические данные свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья детей дошкольного возраста. Во-первых, значительно снизилось число абсолютно здоровых детей. За последнее десятилетие их число в дошкольном возрасте уменьшилось в три раза, что составляет 5-6%. Во-вторых, отмечается стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. В дошкольном возрасте во всех возрастных группах 60-70% детей имеют по три-четыре морфофункциональных отклонений, 10-20% имеют одно-два отклонения, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом и детским садом. Эти особенности здоровья современных детей необходимо учитывать при организации системы оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях. Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни в тесной взаимосвязи с семьёй - важный элемент оздоровительной работы, на которых основан данный проект.

**Цель проекта**: Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни, снижение заболеваемости детей через проведение работы с родителями по повышению уровня их знаний о здоровом образе жизни, побуждению придерживаться основ здорового образа жизни в повседневной жизни.

**Задачи проекта:**

- создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;

- формировать у дошкольников умения и навыки здорового образа жизни;

- повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей представлений о здоровом образе жизни;

- побуждать родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.

**Основное содержание проекта** реализуется через создание эффективной модели взаимодействия «ребёнок-родитель-воспитатель» для решения задачи сбережения здоровья детей дошкольного возраста через формирование основ здорового образа жизни в семье и детском саду. Таким образом, в ходе проекта проводится:

* Работа с детьми (дыхательная и пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, закаливание, беседы, физкультурные досуги и др.)
* Работа с педагогами (консультации)
* Работа с родителями (информационно-агитационные стенды, консультации, памятки, проведение совместных досугов)

**Формы работы с детьми:**

* НООД по образовательным областям «физическая культура», «здоровье», «коммуникация», «познание», «художественное творчество».
* Игровая деятельность
* Познавательно - речевая деятельность
* Художественно – продуктивная деятельность
* Утренняя гимнастика со степ-аэробикой (ежедневно)
* Су-Джок терапия (ежедневно)
* Закаливание (ежедневно)
* Гимнастика после сна (ежедневно)
* Элементы спортивных игр
* Физкультурные досуги и праздники

**Формы работы с педагогами:**

* Обмен опытом работы

**Формы работы с родителями:**

* Информационные стенды, памятки
* Консультации
* Совместная с детьми досуговая деятельность
* Изготовление книжек - самоделок

**Ресурсы проекта**

информационные – интернет-ресурсы, методическая литература, познавательная литература, методические наработки.

человеческие (кадровые) – узкие специалисты ДОУ, медицинский персонал

материально-технические - предметно-развивающая среда группы, спортивного зала, энциклопедическая литература.

**Партнёры:**

-Инструктор по ФИЗО

-Медицинские работники

-Музыкальный руководитель

**Целевая аудитория проекта**

-дошкольники 6-7 лет (подготовительная «Б» группа – 18 человек)

-родители

**План реализации проекта:**

**1 этап - подготовительный.**

1. Информация для родителей и педагогов о реализации проекта.

2. Анализ заболеваемости детей группы за период с января по июнь (см. прил. 3)

3.Анкетирование родителей (см. приложение 2)

4.Блиц - опрос детей «Что я знаю о своём здоровье?» (см. приложение 1)

5.Разработка перспективного плана организации образовательных мероприятий с детьми, родителями, педагогами в рамках реализации основного этапа проекта.

6. Пополнение предметно-развивающей среды группы для реализации проекта комплектами для Су-Джок терапии по количеству детей, степ-платформами на группу детей, дыхательными тренажёрами, наборами дидактических карточек «Человеческий организм», «Малыши-крепыши», «Если малыш поранился», «Личная безопасность – уроки здоровья», дидактическими играми по формированию здорового образа жизни «Вредное-полезное», «Найди ошибку», «Определи опасность» и др.

**2 этап – основной.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Участники** | | **Содержание работы** | | **Сроки** | | **Ответственный** | |
| * 1. **Работа с детьми** | | | | | | | | |
| -Проведение цик-ла тематических физкультурных мероприятий с включением валеологического компонента; | Воспитатель, дети | «Мой весёлый звонкий мяч», | | 3 неделя сентября | | Воспитатель, инстр. ФИЗО | |
| «Что мы знаем о здоровье» | | 2 неделя октября | | Воспитатель | |
| «С физкультурой мы дружны, нам бо-лезни не страшны». | | 2 неделя ноября | | Воспитатель, инструктор по ФИЗО | |
| -Проведение цикла тематических бесед; | Воспитатель, дети | «Как доктор лечит людей» | | 2 неделя сентября | | Воспитатель | |
| «Осторожно – лекарство!» | | 4неделя сентября | | Старшая медсестра | |
| «Витаминка, где живёшь? | | 3 неделя октября | | Воспитатель | |
| «Мой организм» | | 4 нед. нояб. | | Воспитатель | |
| «Жемчужинки»  (о зубах) | | 1 неделя декабря | | Воспитатель | |
| «Органы чувств» | | 3 нед. января | | Ст. медсестра | |
| «Сделай компьютер своим другом» | | 2 неделя февраля | | Воспитатель | |
| «Полезные и вредные привычки» | | 3 неделя февраля | | Воспитатель | |
| -Проведение игро-вых комплексов гимнастики после сна, ходьба по «тропе здоровья» | Воспитатель, дети | «Просыпайся, улыбайся!» | | Сентябрь - февраль | | Воспитатель | |
| * 1. **Работа с родителями** | | | | | | | |
| -Проведение спортивных праздников, досугов и развлечений с родителями; | Воспитатель, дети, родители | Физкультурный праздник «В сказку за здоровьем» | | 4 неделя октября | | Инструктор по ФИЗО, воспитатель | |
| Досуг «Наша спортивная семья».  (см. прилож. 5) | | 2 неделя декабря | | Инструктор по ФИЗО, воспитатель | |
| Развлечение «Будь здоров!» | | 4 неделя января | | Воспитатель | |
| Праздник «23 февраля» | | 3 неделя февраля | | Инстр. ФИЗО, воспитатель | |
| -Организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ; | Воспитатель, родители, старшая мед. сестра. | Памятки «Укрепление детского здоровья», «Личная гигиена». | | Сентябрь  Октябрь | | Воспитатель, старшая медсестра | |
| Консультация «Растим здорового ребёнка», | | Ноябрь | | Воспитатель, старшая медсестра | |
| Консультация «Формирование основ здорового образа жизни». | | Декабрь | | Воспитатель, старшая медсестра | |
| Стендовая информация «Мудрые пословицы о здоровье для детей» | | Январь | | Воспитатель | |
| «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» | | Февраль | | Воспитатель, старшая медсестра | |
| -День здоровья «Мама, папа, я – спортивная семья»; | Воспитатель, дети, родители | Спортивный праздник «Физкультура и спорт – залог здоровья!» | | 4 неделя февраля | | воспитатель, инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель | |
| -Изготовление книжек – самоделок о ЗОЖ; | Родители, дети | «Всё о здоровье» | | 2-4 неделя февраля | | Родители, дети | |
| -Изготовление коллажа совместно с родителями. | Родители, дети, воспитатель | Оформление коллажа «Быть здоровым – здорово!» | | 1 неделя февраля | | Родители, дети, воспитатель | |
| * 1. **Работа с педагогами** | | | | | | | |
| Выступление из опыта работы | Педагоги ДОУ | «Проект как эффективная форма взаимодействия с семьёй по формиро-ванию потребности детей в здоровом образе жизни» | | Ноябрь  Январь | | Педагоги ДОУ | |

**3 этап – итоговый.**

- блиц-опрос детей «Что я знаю о своём здоровье?» (см. приложение 1);

- итоговое анкетирование родителей (см. приложение 2);

- анализ заболеваемости детей за период с сентября по февраль (см. приложение 3);

-проведение совместного итогового мероприятия: Спортивный праздник «Физкультура и спорт – залог здоровья!» (см. приложение 4).

**Ожидаемый результат**:

1. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;

2. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»;

3. Произойдёт снижение заболеваемости среди воспитанников.

4. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;

**Перспективы развития проекта**. Учитывая эффективность результата проекта, предполагается дальнейшая перспектива его продолжения и развития с привлечением младших дошкольников и их родителей. В дальнейшем планируется разработать методическую базу для детей 3-4 лет (серию физкультурных мероприятий совместно с родителями, комплексы упражнений в детско-родительской паре, сценарии досугов), приобрести необходимое оборудование для уголка физической культуры и здоровья в группе;

**Вывод:** Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. Физкультурные досуги и совместные занятия с родителями способствовали закаливанию и укреплению здоровья детей, повышали двигательную активность и выносливость организма, оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка. Повысилась активная родительская позиция в потребности дошкольников в движении на свежем воздухе, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка. А в целом родители уяснили для себя, что здоровье это не отсутствие болезней, а образ жизни.

**Заключение:** Достигнута конечная цель данного проекта: создана эффективная модель взаимодействия «ребёнок-родитель-воспитатель» для решения главной задачи - сбережения здоровья детей дошкольного возраста через формирование основ здорового образа жизни в семье и детском саду.

**Литература**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.

2. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н. Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник». М., Педагогическая литература, 2012.

3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М. : Мозаика-Синтез, 2005.

4. Береснева З. И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М. : творческий центр СФЕРА, 2005.

5. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников», М.: «Вако», 2007

6. Данилина Т. А. Взаимодействие ДОУ с социумом. М. :АРКТИ, 2004.

7. Дошкольное воспитание №9, 1997, Кузнецова М. Н. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении. Старший дошкольный возраст.

8.Зверева О.Л. «Общение педагога с родителями в ДОУ». М.: ТЦ «Сфера», 2009

9.Зимонина В.Н. «Расту здоровым». Программно-методическое пособие для детского сада. Часть 1, часть 2, М.: ТЦ «Сфера», 2013

10. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М.: ТЦ «Сфера», 2007

11.Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В., 2007.

12.Москалюк О.В., Погонцева Л.В. «Педагогика взаимопонимания. Занятия с родителями», Волгоград: «Учитель» , 2010

13. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет», Волгоград: «Учитель», 2013

14.Управление ДОУ №5, 2003//Кротова Т. В. Оценка уровня взаимодействия ДОУ и семьи.

15. Управление ДОУ №1, 2004 // Евдокимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ.

16. Управление ДОУ №5, 2004// Лукина Л. И. Работа с родителями в ДОУ.

17. Управление ДОУ №3, 2004 //Рылеева Е. В., Барсукова Л. С. Учимся сотрудничать с родителями.

18. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье». Методическое пособие. М.: ТЦ «Сфера», 2007