**Инновационный проект**

**в области здоровьесбережения с детьми 4-5 лет**

**«Здоровый малыш!»**

**Авторы проекта**

Чич Наталия Петровна, воспитатель высшей квалификационной категории

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 230».

 Бурляева Светлана Васильевна, воспитатель высшей квалификационной категории муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 230».

**Критерии оценивания результатов**

* Мониторинг детей и анкетирование родителей.

**Тип проекта**

* Информационно – практико – ориентированный.

**Вид проекта**

* Групповой

**Продолжительность проекта**

* Среднейпродолжительности(4 месяцев).

**Участники проекта**

* Дети 4-5 лет, воспитатели, родители.

**Проблема проекта**

* Проблема интереса у детей к компонентам здорового образа жизни и ухода за своим телом.
* Недостаточный уровень знаний родителей о ценности своего здоровья и здоровья своих детей.

**Цель**

* Создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни у детей и родителей.

**Задачи проекта**

* Создать содержательную здоровосберегающую среду в группе.
* Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.
* Развивать у детей умение находить нужную информацию и объединять полученные сведения для решения данной проблемы.
* Повышать уровень педагогической культуры родителей в вопросах здорового образа жизни.

**Гипотеза**

В процессе реализации проекта будут созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной деятельности со взрослыми по формированию навыков здорового образа жизни у детей и родителей. Применение полученных валеологических знаний поможет детям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления, что скажется на состоянии здоровья наших воспитанников.

**Ожидаемые результаты проекта**

* Организация содержательной здоровьесберегающей и развивающей среды в группе.
* Сформированность навыков здорового образа жизни у детей и родителей.
* Повышение интереса и уровня педагогической культуры родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.
* Презентация проекта в детском саду.

**Реальные результаты**

* Создана содержательная здоровосберегающая среда в группе.
* Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформировали у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.
* Повысился уровень педагогической культуры у родителей в вопросах здорового образа жизни.

**Предварительная работа**

* Изучили методическую, научно-популярную и художественную литературу.
* Подобрали иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой деятельности.
* Создали картотеки дидактических игр, загадок, пословиц и поговорок, подвижных игр по теме проекта.

 *«Забота о здоровье - это важнейший*

 *труд воспитателя.*

 *От жизнерадости, бодрости детей зависит*

 *их духовная жизнь, мировоззрение, умственное*

 *развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»*

*В.А.Сухомлинский*

**Аннотация к проекту**

 Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условии для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

 По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья. Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

1) Формирование знаний о здоровье и его значимости.

2) Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.

3) Организация оздоровительной работы.

 Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

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

 Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

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

 Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

 Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

 Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов. У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. И нет задачи более сложной и важной, чем вырастить здорового ребенка, привить ребёнку необходимость быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представляющим угрозы здоровью других членов общества. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь. Охрану же здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

 Сущность проекта состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни воспитанников путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм.

 Представленный проект с использованием разнообразных форм работы с детьми позволит повысить интерес ребёнка к сохранению своего здоровья, вовлечь его в игры. А также подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить их ценить свое здоровье и ответственно относиться к нему.

**Актуальность**

 Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

 Как говорит статистика, в последние годы заметна устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Это создает необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить данную ситуацию.

 Формирование и воспитание у детей осознанного отношения к себе, к своему здоровью – важная задача для взрослых. Но решить эту проблему только воспитателям или только медикам не под силу. Поэтому необходимо объединение усилий семьи, воспитателей, медицинских работников и самого ребенка в борьбе за здоровье.Детский сад – это-то место, где любая деятельность способствует воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья

 Дошкольный возраст является решающим в формировании основы физического и психического здоровья. Ведь именно в это время человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни, именно в этот период закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. И очень важно на этом этапе дать начальные знания и сформировать практические навыки здорового образа жизни ребенка. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

**Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий**

Проект состоит из этапов, куда входят виды деятельности, формы и методы, позволяющие решать поставленные задачи.

**I. Этап подготовительный**

1. Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

2.Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

Диагностика культуры здоровья

детей среднего дошкольного возраста

**II. Этап практический**

3.Создание условий и оформление необходимого материала

4.Включение методик в педагогический процесс

**III. Этап аналитический**

5.Анализ результатов использования

Анкетирование родителей

Диагностика культуры

здоровья детей среднего

дошкольного возраста

6. Показ результатов

Наглядный материал

Открытые мероприятия

Презентация для педагогов

и родителей

**Планирование работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Виды деятельности** | **Сроки** |
| **1 этап****Подготовительный** | Дидактическое и методическое оснащение проекта.Консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта.Анкетирование родителей.Мониторинг детей. | Сентябрь |
| **2 этап****Практический** | Мероприятия по реализации проекта с детьми.Привлечение специалистов к работе по реализации проекта.Мероприятия с родителями. | Октябрь Ноябрь |
| **3 этап****Аналитический** | Мониторинг детей.Анкетирование родителей.Анализ полученных результатов. Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы.Рекомендации родителям.Презентация проекта в детском саду. | Декабрь |

**Этапы реализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Виды деятельности**  | **Сроки** |
| I этап Подготовительный | **1.Анкетирование родителей** «О здоровье детей». **Цель*** Определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка.
* Выявить уровень информированности родителей по вопросам оздоровительно-профилактической деятельности с детьми.
* Выяснить какую роль в повышении педагогической культуры родителей играет наглядная информация по теме здоровьесбережение детей.

**2.Мониторинг освоения детьми образовательной области «Здоровье».****Цель**Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни.Для достижения обозначенной цели используется хорошо знакомая ребенку детская литература, сказки К.И.Чуковского «Айболит», «Мойдодыр».**3. Информационное обеспечение.****Цель**Сбор информации на основе анкетирования, мониторинга.* Подбор наглядной информации для родителей:

**-** оформление фотовыставок; - папок – передвижек;- составление памяток.**4.Методическое обеспечение*** Картотеки дидактических игр, загадок, пословиц и поговорок, подвижных игр по теме проекта.
* Создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

**5.Консультация для родителей** о целях и задачах внедряемого проекта«Здоровый малыш!» |  сентябрь |
| II - этапПрактический | **I.Здоровьесберегающие образовательные технологии.** **Цель*** Становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

**1**.**Музыкотерапия** (утренний приём, возвращение с прогулки, засыпание и пробуждение).**Цель*** Помочь ребенку преодолеть психологическую защиту, успокоить, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребенком.
* Обеспечить эмоциональный комфорт и хорошее психологического самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Музыкотерапия – это контролируемое использование музыки в коррекции психоэмоциональной сферы ребенка. Музыка – это лекарство, которое слушают. Непосредственное лечебное действие музыки на нервно-психологическую сферу детей происходит при ее пассивном или активном восприятии.**2. Гимнастика после сна**Форма проведения: * упражнения на кроватях, гимнастика маленьких волшебников;
* ходьба по дорожке здоровья, самомассаж стоп;
* самомассаж лица, ушных раковин, стимуляция биологических активных точек

Закаливание водой:* мытье рук по локоть и умывание в течение дня проточной водой.

**3. Динамические паузы*** Проводится во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.**4.Гимнастика для глаз** Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.**5.** **Пальчиковая гимнастика**Гимнастика пальчиковая проводится индивидуально или с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.**6.Физкультурно-оздоровительные технологии** **Цель*** Развитие физических качеств и двигательной активности детей.
* Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

**6.1Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. **6.2** **Упражнения для формирования и коррекции правильной осанки** **6.3** **Прогулка** (динамическая минутка, индивидуальная работа по развитию движений, игры-упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности).**6.4Дыхательная гимнастика**Схема освоения дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой с детьми 4-5 лет.**Цель:*** Познакомить с последовательностью выполнения упражнений основного комплекса.

Гимнастику всегда нужно начинать именно с безобидных разминочных упражнений: «Ладошки» и «Погончики». На первом занятии обязательно надо освоить три первых упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос». В течение первой недели упражнения выполнять один – два раза в день, длительность 8 – 10 минут. На следующей неделе добавить к этим трем упражнениям еще одно и выполнять, упражнения начиная с первого: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». И так каждую неделю к уже освоенным упражнениям добавлять одно новое.**II.Cамостоятельная и совместная деятельность со взрослыми по формированию навыков здорового образа жизни у детей и родителей*****2.1******Формирование здорового образа жизни у детей 4-5 лет посредством валеологии.*****Беседы:****Тема «Чтобы быть здоровым»****Цель*** Привитие навыков здорового образа жизни.
* Развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека;
* Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Тема « Почему нужно мыть руки и чистить зубы»****Цель*** Дать информацию о микробах - распространителях инфекционных заболева­ний.
* Обучить детей правилам ухода за зубами.

**Тема «Кто я? Тело человека»****Цель*** Помочь ребенку создать целостное представление о своем теле.

**Практические упражнения:*** Покажи где у тебя голова.
* Дотронься до головы своего соседа, погладь ее.
* Вытяни шею, как гусь.
* Втяни голову в плечи.
* Погладь свой носик.
* Погладь носик своего соседа.
* Покажи свои уши.
* Открой и закрой свой рот.
* Улыбнись. Подари улыбку своему соседу.

**Тема «Мои добрые помощники. Глаза»****Цель*** Рассказать о значении зрения для здоровья человека.
* Воспитывать у детей потребность беречь глаза и правильно обращаться с очками при необходимости. Воспитывать у детей гуманное отношение, толерантность к детям и к людям старшего возраста в очках.

***2.2 Для реализации поставленных задач были использованы методические приемы:**** рассказы и беседы воспитателя;
* заучивание стихотворений;
* моделирование различных ситуаций;
* рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов фотографий, картин о здоровье и спорте;
* чтение художественной литературы;
* заучивание загадок, пословиц и поговорок о здоровье;

**Сюжетно-ролевые:** * «Семья»;
* «Поликлиника»;
* «Лесная больница»;
* «Аптека».

**Дидактические игры:*** «Что есть у игрушки»;
* «Угадай, кто это»;
* «Подбери предметы»;
* «Мой день»;
* «Что такое хорошо, что такое плохо»;
* «Если сделаю так»;
* «Мой портрет»;
* «Вода это хорошо или плохо» (ТРИЗ).

**Подвижные игры:** * «Лохматый пес»;
* «Найди себе пару»;
* «Ручеек»;
* «Цветные автомобили»;
* «Лиса в курятнике»;
* «Птички и кошка».

**Психогимнастика:** * «Доброе утро»;
* «В нашей группе»;
* «Утреннее приветствие»;
* «Покажи нос»;
* «Заинька – паинька»;
* «Огуречик, огуречик»;
* «Мы топаем ногами».

**Пальчиковая гимнастика:*** «Пальчики»;
* «Сидит белка на тележке…»;
* «Водичка», «Раз, два»;
* « Сколько обуви у нас?»;
* «Зимняя прогулка»;
* «Игрушки»;
* «Осенние листья».

**Дыхательная гимнастика:**«Косим траву», «Часики», «Каша кипит», «Паровозик», «Дудочка», «Петушок», «Аист», «Дровосек», «Шагом марш!», «Гуси летят», «Мельница» и другие; **Гимнастика для глаз:**«Анютины глазки», «Радуга», «Пчела», «Маленькая птичка», «Кит», «Лиса», «Слон», «Заяц белый»;**Физкультминутки:**«Вместе по лесу идём», «Будем прыгать и скакать!», «Девочки и мальчики», «Нам сегодня не до скуки», «Кошка», «Буратино», «Я нашла жука»;**2.3 Формы работы:*** утренняя гимнастика (ежедневно);
* физкультурные занятия;
* музыкально – ритмические занятия;
* прогулки с включением подвижных игр;
* пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
* дыхательная гимнастика;
* гимнастика для глаз;
* оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
* физкультминутки;
* ходьба по дорожке здоровья;
* спортивные досуги, развлечения, праздники;
* беседы.

**2.4 Работа с детьми****Развивающие занятия на темы:** * «Где прячется здоровье»;
* «Чистота - залог здоровья»;
* «Я здоровье берегу»;
* «Щи да каша - пища наша»;
* «Дорожка здоровья»;
* «Да здравствует мыло душистое!»;
* «В гости к фее Здоровья»;
* «В гостях у Айболита»;
* « Как мы чувствуем разные запахи».

**Работа с родителями****Консультации для родителей:*** «Дыхательная гимнастика в детском саду»;
* «Как повысить иммунитет ребенка»;
* «Профилактика кариеса у детей»;
* «Витамины для детей»;
* «Еда, которая вредна»;
* «Магия овощей»;
* «Как одеть ребенка на прогулку».

**Наглядная информация для родителей:*** Оформление папки-передвижки «Все о дыхательной гимнастике»;
* Практикум «Дыхательная гимнастика»;
* Показ презентации «Дыхательная гимнастика»;
* Показ видеофрагментов с использованием дыхательной гимнастики детьми;
* Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы;
* Родительское собрание, презентация проекта «Здоровый малыш».
 | октябрь ноябрь  |
| III – этап | 1.Мониторинг детей и анкетирование родителей.3.Презентация проекта на педагогическом совете.4. Презентация проекта на родительском собрании. 5. Оформление фотогазеты.6. Открытые показы для педагогов и родителей. | декабрь |