**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 - этап  Практический | **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 |