

Образовательный проект «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Польская Е.А.,
Тоболякова Т.Г.,
Конюшенко Е.А.
МБДОУ № 25 «Золотой ключик»

Паспорт проекта

Проблема	<p>По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра РАМН за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% от контингента детей, поступающих в школу. Наше дошкольное учреждение посещают дети с нарушением зрения. По данным тифлопедагогических исследований при нарушении зрительных функций у детей возникает ряд вторичных отклонений: ослабевают познавательные процессы, происходят изменения в развитии быстроты и координации движений, крупной и мелкой моторики, ухудшается осанка. Наблюдаются существенные изменения в развитии двигательной функции и в ориентировке в пространстве, что приводит к значительным негативным последствиям в формировании растущего детского организма. Невозможно получить качественное образование при плохом здоровье. В конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании в РФ» », вступившем в силу 01.09.2013г., сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. И во ФГОС ДО первой среди задач стоит - «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей» (п.1.6). <i>Это актуализирует необходимость поиска и применения наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий, форм и методов в образовательном процессе МБДОУ</i></p>
Полное наименование проекта	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Тип проекта	Групповой, информационно-практико-ориентированный
Цель проекта	Формирование у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать у детей, родителей и педагогов потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры. 2. Создать в группе условия для полноценной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, совершенствованию защитных свойств организма, развитию зрительных функций. 3. Мотивировать родителей на создание условий по сохранению и укреплению здоровья детей, совершенствованию защитных свойств организма, развитию зрительных функций дома, на тесное сотрудничество в выполнении единых требований МБДОУ и семьи в вопросах здоровья детей. 4. Способствовать усвоению детьми правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний. 5. Научить детей осознанно использовать полученные знания в повседневной жизни. 6. Стимулировать у детей стремление быть здоровыми, активными, быстрыми, сильными и ловкими посредством развития интереса к Олимпийскому движению, достижениям спортсменов, к физкультуре и спорту.
Образовательные области	<p>Физическое развитие</p> <p>Познавательное развитие</p> <p>Речевое развитие</p> <p>Художественно-эстетическое развитие</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p>
Период (продолжительность) и этапы реализации проекта	<p>Долгосрочный (ноябрь – февраль 2013-2014уч.г.)</p> <p>I. Подготовительный этап</p> <p>II. Этап реализации проекта</p> <p>III. Заключительный этап</p>
Ожидаемые конечные результаты,	<p><i>Для детей:</i></p> <p>- понимают значение здорового образа жизни для личного здоровья;</p>

<p>важнейшие целевые показатели:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеют культурно-гигиеническими навыками; - знают особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств и ухода за ними; - знают значение режима дня и выполняют его; - знают профессии, обеспечивающие здоровье человека; - знают о пользе здорового питания; - способны отличить полезное и вредное для организма; - достаточно хорошо умеют выполнять приёмы самомассажа, различные гимнастики (зрительную, пальчиковую и т.д.); - умеют пользоваться элементарными приёмами закаливания (босохождение и т.д.); - повысилась двигательная активность детей. <p><i>Для педагогов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности; - повышение профессиональной компетенции педагогов, создание собственных методических разработок по теме; - в группе появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента. <p><i>Для родителей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повысилась педагогическая грамотность в вопросах здоровьесбережения; - активизация участия родителей в жизни и образовательной деятельности группы.
<p>Участники проекта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Дети средней группы с нарушением зрения - Родители воспитанников - Воспитатель группы Т.Г. Тоболякова - Учитель-дефектолог группы Е.А. Польская - Воспитатель по физической культуре Е.А. Конюшенко - Школа №125
<p>Продукт проекта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Альбом творческих работ «Мы делаем зарядку» - Нетрадиционное оборудование, изготовленное детьми и педагогами группы - «дорожки здоровья», для проведения закаливающих процедур
<p>Презентация проекта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Защита проекта на педагогическом часе - Презентация проекта на городском семинаре по осуществлению преемственности в дошкольном и начальном общем образовании «Проектная деятельность в детском саду и школе»

Описание проекта

"Я здоровье сберегу, сам себе я помогу"

*«Здоровье – бесценный дар,
потеряв его в молодости,
не найдешь до самой старости»
народная мудрость*

Состояние здоровья детей в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра РАМН (Российской академии медицинских наук) за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% от контингента детей, поступающих в школу. Наше дошкольное учреждение посещают дети с нарушениями зрения. По данным тифлопедагогических исследований при нарушении зрительных функций у детей возникает ряд вторичных отклонений: ослабляются познавательные процессы, происходят ухудшения в развитии быстроты и координации движений, крупной и мелкой моторики, нарушается осанка. Наблюдаются существенные отклонения в развитии двигательной функции и в ориентировке в пространстве, что приводит к значительным негативным последствиям в формировании растущего детского организма. Невозможно получить качественное образование при плохом здоровье. В конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В законе «Об образовании в РФ», вступившем в силу 01.09.2013г., сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. В утвержденном ФГОС ДО первой среди задач стоит - «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей» (п.1.6).

Это актуализирует необходимость поиска и применения наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий, форм и методов в образовательном процессе МБДОУ

Формирование здоровья ребенка в дошкольном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в детском саду ведется в этом направлении. Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Для реализации задач по формированию у детей здорового образа жизни мы разработали проект **«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**.

Вид проекта: долгосрочный, информационно-практико-ориентированный, групповой.

Участники проекта: дети средней группы с нарушением зрения, воспитатель и учитель-дефектолог группы, воспитатель по физ. культуре, воспитатель по изодеятельности, родители воспитанников.

Цель проекта: формирование у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи:

1. Формировать у детей, родителей и педагогов потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
2. Создать в группе условия для полноценной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, совершенствованию защитных свойств организма, развитию зрительных функций.
3. Смотивировать родителей на создание условий по сохранению и укреплению здоровья детей, совершенствованию защитных свойств организма, развитию зрительных функций дома, на тесное сотрудничество в выполнении единых требований МБДОУ и семьи в вопросах здоровья детей.
4. Способствовать усвоению детьми правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
5. Научить детей осознанно использовать полученные знания в повседневной жизни.
6. Стимулировать у детей стремление быть здоровыми, активными, быстрыми, сильными и ловкими посредством развития интереса к Олимпийскому движению, достижениям спортсменов, к физкультуре и спорту.

Ресурсное обеспечение проекта:

информационное

- формирование базы данных по подготовке и реализации проекта;
- мониторинговые мероприятия (анкетирование родителей воспитанников);
- организация мероприятий по информированию общественности о ходе реализации и итогах проекта в группе, на сайте ДОУ;

методическое

- разработка плана подготовки и реализации проекта;
- составление паспорта проекта и его описание;
- разработка конспектов мероприятий, презентаций проекта, консультаций, папок-передвижек, буклетов для родителей, статей на сайт ДОУ и др.;

кадровое

- привлечение необходимых специалистов для участия в проекте;

материально-техническое

- приобретение дидактических средств обучения: детских книг о здоровье, атрибутов для проведения опытов и экспериментов, игрушек для организации сюжетно-ролевых игр, физкультурного оборудования;
- приобретение уголка для хранения спортивного инвентаря;
- изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования (различные массажные и ребристые дорожки для профилактики плоскостопия и т.д.)

Предполагаемые результаты проекта:

Для детей:

- понимают значение здорового образа жизни для личного здоровья;
- владеют культурно-гигиеническими навыками;
- знают особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств и ухода за ними;
- знают значение режима дня и выполняют его;
- знают профессии, обеспечивающие здоровье человека;
- знают о пользе здорового питания;
- способны отличить полезное и вредное для организма;
- достаточно хорошо умеют выполнять приёмы самомассажа, различные гимнастики (зрительную, пальчиковую и т.д.);
- умеют пользоваться элементарными приёмами закаливания (босохождение и т.д.);
- повысилась двигательная активность детей.

Для педагогов:

- внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности;
- повышение профессиональной компетенции педагогов, создание собственных методических разработок по теме;
- в группе появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента.

Для родителей:

- повысилась педагогическая грамотность в вопросах здоровьесбережения;
- активизация участия родителей в жизни и образовательной деятельности группы.

Содержание запланированной деятельности реализовано в течение ноября – февраля 2013-2014 учебного года:

- в образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, художественной, чтения);
- в самостоятельной деятельности детей;
- во взаимодействии с семьями по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Проект – это продукт сотрудничества и сотворчества, поэтому по мере возможности, мы привлекали родителей наших воспитанников, коллег, а также сотрудничали с общеобразовательной школой №125.

Реализация проекта проходила в три этапа:

I. Организационно-подготовительный этап:

- Разработка проекта (определение цели, задач, содержания, прогнозирование результатов);
- Совместное составление плана работы над проектом;
- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в семье» (**Приложение №1**);
- Анализ результатов анкетирования;
- Обсуждение проекта с педагогами, детьми и родителями, выяснение возможностей, средств, необходимых для реализации проекта, определение содержания деятельности всех участников проекта;
- Подбор и анализ методической и художественной литературы, иллюстративного, демонстрационного и дидактического материала по теме проекта;



- Разработка консультаций, папок-передвижек и буклетов для родителей. (**Приложение №2**)

Разрабатывая проект, мы использовали традиционную для проектной деятельности модель «трёх вопросов»: «Что мы знаем?», «Что хотим узнать?», «Как узнать?».

Во время беседы с детьми на тему «Человек и его здоровье» мы выяснили знания детей о здоровье, что такое здоровье, зачем человеку надо быть здоровым, как можно сохранить и укрепить здоровье. Ответы детей записывали, а затем систематизировали. Модель «Трёх вопросов» помогла составить конкретный план действий.

Дополнительно мы провели анкетирование родителей по теме «Здоровый образ жизни в семье». Данные анкетирования показали, что большинство родителей не имеют представлений о методах здоровьесбережения детей и способах закаливания (76%). Часть родителей отметили, что питание их ребёнка не является рациональным, а двигательная активность в домашних условиях практически не проявляется (59% и 70% соответственно). Также с помощью анкетирования мы выяснили, в каких индивидуальных и подгрупповых консультациях по здоровьесбережению ребёнка нуждаются родители воспитанников.

II. Основной этап реализации проекта:

- Проведение дня здоровья «Путешествие по стране Здоровейка»

В начале дня детей познакомили с картой путешествия, которая включала в себя разные станции:



Знакомство с картой «Путешествия»



- Станция «Зарядка»
- Станция «Чистюля» (мытьё рук, очков)
- Станция «Завтрак Чемпиона»
- Станция «Говорливая» и «Ловкие пальчики» (артикуляционная и пальчиковая гимнастики)
- Станция «Спортивная» (физкультура)
- Станция «Зоркий глаз» (зрительная гимнастика)
- Станция «Подвижная» (подвижные игры на свежем воздухе)
- Станция «Обед чемпиона»
- Станция «Здоровый сон»
- Станция «Волшебные дорожки» (босохождение)
- Станция «Любознайка» (чтение сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»)

В течение дня станции, которые были пройдены, отмечались флажками. По названиям станций нетрудно догадаться, что образовательное содержание деятельности на них дублирует традиционные режимные моменты. Но мы не всегда обговариваем, насколько важен каждый из них для укрепления и сохранения здоровья. А ведь режим дня имеет большое значение для здоровья и физического развития детей. **(Приложение №3)**

- Цикл занятий тифлопедагога «Ребёнку о самом себе» **(Приложение №4)**

- Серия опытов и экспериментов: «Чудеса Кока-колы», «Талая вода», «Трудное дыхание», «Органы чувств - наши помощники», «Волшебные фонарики», «Кто живёт у нас во рту», «Опасная горошинка», «Грязные ладошки» и т.д. **(Приложение №5)**



Экскурсия в спортивный зал школы №125

- Экскурсии на стадион и в спортивный зал школы №125, где ребята во время перемены смогли поиграть в подвижные игры, затем посмотрели фрагмент занятия со старшеклассниками и даже поучаствовали в выполнении нескольких упражнений. Хочется

отметить, что такая экскурсия вызвала огромный интерес не только к занятиям спортом у наших малышей, но и к школе. Неизгладимое впечатление произвели масштабы спортивного зала и старшеклассники, которые готовились к соревнованиям по баскетболу. А учитель по физической культуре рассказала, что надо делать, чтобы вырасти сильными, ловкими и участвовать в школьных соревнованиях.

- Открытое мероприятие тифлопедагога «Чтобы зубки не болели» **(Приложение №6)**;

- Проведение утренней гимнастики с участием родителей для мальчиков и девочек. Папе одного из наших воспитанников была предоставлена возможность провести утреннюю зарядку для мальчиков, а маме одной из воспитанниц для девочек. Это позволило нам реализовать индивидуально-личностный подход по развитию физических качеств у мальчиков и девочек. На зарядке с мальчиками мы делали упор, на такие качества, как быстроту, ловкость, физическую и силовую выносливость; а у девочек стремились развивать чувство ритма, красоту движений, гибкость.



Зарядка для мальчиков с папой



Зарядка для девочек с мамой

- «Творческая мастерская»: выставка совместных рисунков «Мы делаем зарядку»;

*«Всей семьей мы рисовали,
Чтобы все вокруг узнали,
Как с утра по расписанию
Вместе делаем зарядку!!!»*



- «Семейный клуб по использованию нетрадиционных техник рисования» на тему «Навстречу Олимпиаде» с воспитателем по изодейтельности;

- «На книжной полке» (чтение детской литературы; заучивание стихотворений, потешек о здоровье);
- Проведение бесед с детьми о здоровье и его сохранении;



*Закрепление навыка
правильного
мытья рук после прочтения
стихотворения А. Барто «Ах
ты, девочка чумазая!»*

- Оформление стендовой информации для родителей «Золотые правила Мойдодыра», «Семейный кодекс здоровья»;
- Индивидуальное консультирование родителей по формированию здорового образа жизни;
- Организация сюжетно-ролевых игр «Больница», «Скорая помощь», «На приёме у врача», «Кукла заболела»;



*Сюжетно-ролевая игра
«Кукла Катя заболела»:
мальчик в роли врача,
девочка в роли мамы куклы
Кати*

- Обновление спортивного уголка группы нетрадиционным оборудованием для проведения закаливающих процедур руками детей.



*Изготовление дорожки
для закаливания
«Переправа через
болото»*

Реализация намеченного на I этапе проекта плана прошла через все образовательные области:

Образовательная область «Физическое развитие»

Организация и проведение различных подвижных игр.



Проведение различных закаливающих процедур (утренняя гимнастика, босохождение, массаж стоп, витаминизированное питьё, воздушные ванны и т.д.).

Воспитание культурно-гигиенических навыков (привычку следить за своим внешним видом, чистотой рук и лица, навыки аккуратного приёма пищи).

Развитие физических качеств у мальчиков: быстроты, ловкости, физической и силовой выносливости; и у девочек: развитие чувства ритма, красоты движений, гибкости.

Расширение представлений детей о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для укрепления различных органов и систем организма.

Проведение и обсуждение значения зрительной, пальчиковой и артикуляционной гимнастики для здоровья человека.

Образовательная область «Познавательное развитие»

Расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Знакомство с различными видами спорта и спортивным оборудованием.

Знакомство детей с полезными и вредными продуктами.

Совместная исследовательская деятельность во время проведения опытов и экспериментов.



Образовательная область «Речевое развитие»

Чтение художественной литературы, заучивание стихотворений, загадок и потешек о здоровье, спорте.

Расширение и закрепление словарного запаса по теме проекта.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Развитие творческих способностей детей через участие в выставке рисунков «Мы делаем зарядку».

Обучение детей нетрадиционным способам рисования во время проведения семейного клуба «Навстречу Олимпиаде».

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Проведение бесед и диалогов с детьми на подготовительном и основном этапе проекта: «Человек и его здоровье», «Откуда берутся болезни?», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Завтрак Чемпиона», «Олимпийские традиции» и т.д.

Экскурсия в спортивный зал и на стадион школы №125.

Организация сюжетно-ролевых игр «У врача», «Кукла заболела» и т.д., где дети учатся распределять роли и выполнять игровые действия, поступать в соответствии с правилами и общим игровым замыслом.

III. Заключительный этап реализации проекта:

- Круглый стол «Растим детей здоровыми и жизнерадостными» с активным участием родителей в виде обмена опытом о семейных способах закаливания и оздоровления детей в домашних условиях, а также анализом результатов проекта, подведением итогов и разработкой плана дальнейших действий по организации здоровьесбережения детей в ДОУ и семье (**Приложение №7**);
- Проведение итогового спортивного праздника на улице совместно с детьми, родителями и педагогами «Малые олимпийские игры!» (**Приложение №8**);
- Обобщение опыта по теме проекта.

Работа над проектом в группе способствовала:

- повышению интереса к активному здоровому образу жизни у участников проекта;
- увеличению числа родителей, приводящих детей вовремя к утренней зарядке, т.е. осознанному их стремлению к выполнению единых требований к укреплению здоровья детей;
- осознанному и самостоятельному, без напоминаний воспитателя, соблюдению детьми элементарных правил гигиены и выполнению доступных гигиенических процедур (по мере необходимости мыть руки, очки, пользоваться расчёской; носить одноразовые носовые платки и пользоваться ими);
- активному использованию детьми физкультурного оборудования в свободное время;
- обновлению спортивного центра группы традиционным и нетрадиционным оборудованием;
- росту посещаемости детей, что подтверждено результатами мониторинга медицинской сестры детского сада;
- установлению положительного эмоционального общения и сотрудничества между детьми, родителями и педагогами группы.



**МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!!!**

Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни - важная педагогическая задача, т.к. современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.