Республика Калмыкия город Элиста

МКДОУ детский сад №14 «Герел»

Социально – ориентированный

физкультурно - оздоровительный

педагогический проект «Растем здоровыми»

(для частного ДОУ)

Выполнила: старший воспитатель

МКДОУ детский сад №14 «Герел»

Афанасьева Раиса Ивановна

Элиста, 2015 г.

***Вид проекта***: социально- ориентированный.

***Продолжительность*:** долгосрочный, 2013- 2016 г.

***Участники проекта***: дети, воспитатели, медицинские работники, специалисты (хореограф, тренер по ДЗЮДО, тренер по художественной гимнастике), музыкальный руководитель, родители воспитанников.

***Актуальность.***

Сегодня многих специалистов волнует прогрессивное ухудшение здоровья детей. В дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4 %. причин роста патологии множество, это и плохая экология, и несбалансированное питание, снижение двигательной активности и т.д. Известно, что дошкольный возраст, является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, закладывается характер. Очень важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических знаниях физической культурой и спортом. В настоящее время также остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

**Теоретические предпосылки инновационного социально- ориентированного проекта «Растем здоровыми».**

Ведущим естественным фактором роста и развития ребенка является движение. Только движение стимулирует развитие иммунной системы организма и повышает его устойчивость к действию неблагоприятных факторов. В практику физкультурно- оздоровительной деятельности ДОУ сегодня вводится детский фитнес- это наиболее привлекательная для дошкольников двигательная деятельность, а также профилактика гиподинамии. Содержание фитнеса может быть любым: художественная гимнастика, ДЗЮДО, хореография, выразительное движение и т.д. , в зависимости от того, что выбрали родители. Базовой характеристикой влияния движения на развитие организма является объем двигательной активности. Главный принцип- «не навреди».

***Цель*:**

1. Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие.
2. Разработка инновационной модели формирования здоровья и физической культуры дошкольников, обоснование личностно- ориентированной двигательной активности.
3. Приобщение детей к физической культуре, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

***Задачи:***

***Оздоровительные задачи:***

1. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.
2. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
3. Начальное приобщение к спортивным играм.

***Образовательные задачи:***

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

2. Разработка и внедрение спортивно- игровых технологий с учетом психофизических возможностей дошкольников;

3. Социализация детей- 4- 6 лет;

4. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

***Воспитательные задачи:***

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

2. Формирование привычки к потребности физических упражнений к ЗОЖ;

3. Воспитывать положительные черты характера.

***Содержание практической деятельности по реализации проекта***

***Деятельность педагогов***

Создание условий; проведение диагностики; составление индивидуальных программ педагогических рекомендаций; разработка индивидуальных карт здоровья ребенка.

***Организационная деятельность с детьми***

1. Лечебно-профилактическая деятельность (закаливающие мероприятия; фитотерапия; витаминотерапия; массаж).

2. Физкультурно – оздоровительная деятельность (физкультурные занятия; художественная гимнастика; хореография; занятия по ДЗЮДО).

3. Спортивно – досуговая деятельность (кружки; праздники и развлечения спортивного характера, дни здоровья; недели здоровья).

***Взаимодействие с родителями***

Семинары; диспуты; консультации; совместные праздники, досуги.

***Ожидаемые результаты:***

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
3. Повышение уровня физической готовности.
4. Улучшения функционального состояния здоровья воспитанников.
5. Осознанная забота родителей о здоровом образе жизни ребенка.

**Разработка и реализация проекта предполагается в 3 этапа**

**На первом этапе (2013- 2014 гг.)** –

- Создание определенных условий для реализации проекта «Растем здоровыми»

- Модернизация физкультурно- оздоровительной базы, оснащение развивающим спортивным оборудованием. Включение в физкультурные занятия элементов спортивных игр (Настольный теннис, «детский футбол», художественная гимнастика, спортивная гимнастика, занятия по ДЗЮДО)

Расширение модели здоровьесбережения через организацию спортивных секций по интересам (ритмическая гимнастика, художественная гимнастика, ДЗЮДО) в рамках дополнительных услуг.

С начала учебного года осуществлялись и другие формы подготовительной работы:

- разъяснительная работа с пед. коллективом, мед. персоналом, родителями.

- отбирался состав кадров (тренеры по художественной гимнастике, ДЗЮДО)

- базовое обучение воспитателей и родителей современным технологиям физического воспитания спортивно- ориентированной направленности

- изучение интересов и потребностей родителей в открытии секций.

- проводился мониторинг состояния здоровья, диагностика физического и психического развития

**Осуществлялось:**

- распределение воспитанников по спортивным секциям

- разрабатывался проект положения о деятельности спортивных секций

**Второй этап работы (2014- 2015 гг.)**

Будет направлены на разработку и апробацию системы технологий спортивно- ориентированного физического воспитания дошкольников ЧДОУ.

- Расширение планирования, за счет введения спортивного содержания технологии спортивно- оздоровительной направленности; технологии обучения спортивным играм, мини- футбол, настольный теннис, ДЗЮДО, технологии обучения «командным играм» (игры с элементами соревнований, веселые старты, игры- эстафеты); технологии семейного воспитания (спортивно- интеллектуальные марафоны, семейные проекты, спортивные клубы, праздники)

**Третий этап (2015- 2016 гг.)- завершающий**

- Оценка деятельности новой модели работы с детьми и семьей ребенка по реализации задач спортивного воспитания:

- во- первых, анализ полученных результатов,

- во- вторых, обоснование механизма социально- ориентированного проекта «Растем здоровыми»

Создав модель, мы обеспечим непрерывность спортивного воспитания и успешную адаптацию дошкольников к дальнейшему обучению в спортивных школах, секциях.

«Из родника детства течет река жизни»- т.е. на сколько мы с детства сможем привить любовь к спорту и здоровому образу жизни, настолько успешным будет наш воспитанник в жизни!

**План работы над проектом**

**I. Условия**

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

1. Оборудован зал для занятий. Стремясь повысить интерес детей к движениям, прежде всего мы пополняем набор оборудования, которое:

* Обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия;
* Способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной координации;
* Повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;
* Положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

Такой набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание мы уделили размещению оборудования:

* не загромождает полезную площадь помещения;
* дети могут свободно пользоваться мелким оборудованием. Было замечено, что гораздо большего эффекта можно достичь, если разнообразить имеющееся оборудование нестандартным, которое способствует повышению интереса. Нестандартное оборудование применяется на физкультурных занятиях, в различных режимных моментах, в индивидуальной работе с детьми(дорожки «здоровья», шнуры для подлезания, "следы"; бруски; мягкие мячи, канат из крышек, «змейки», «счеты», «ежик», «волшебные колпачки» и т.д.)
  1. Для того чтобы дети могли пользоваться физкультурным оборудованием, мы пересмотрели содержание центра двигательной активности в группе.
  2. На участке детского сада оборудована площадка для подвижных и спортивных игр, гимнастическая лестница.
  3. Удобное расположение детского сада позволило нам составить "Тропу здоровья", которая имеет большое значение для организации физкультурно- оздоровительной работы.
  4. В ДОУ функционирует зал, который оснащен современным оборудованием: сухие бассейны, «Беговая дорожка», «Силовой тренажер», фитболы, массажные дорожки, а также шведская стенка.

Итак, условия, созданные в ДОУ, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы.

**II. Диагностика**

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты медико-педагогической диагностики. В этих целях в ДОУ на каждого ребенка оформляет индивидуальная карта. Обработка данных позволила выделить три группы, для осуществления дифференцированного подхода в процессе развития двигательных умений.

Группа - основная (которую составляют дети с нормальным уровнем физического развития и основных функций организма), с тренирующей психофизической нагрузкой.

Группа - подготовительная (дети, имеющие некоторые функциональные отклонения и часто болеющие), с умеренной нагрузкой.

Группа-риска с ограниченной психической нагрузкой (эту группу составляют дети, имеющие хронические заболевания и дети после болезни).

В соответствии с индивидуальными картами состояния здоровья детей всего детского сада, определенной группы, каждого ребенка в отдельности, планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Используя свои наблюдения, мы определили, что в работе с детьми необходимо соблюдать следующее:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологическому портрету и группе здоровья.

2. Необходимо сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.

3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания релаксации, дыхательной гимнастики.

4. Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба).

Именно эти сведения служат основанием для конкретных рекомендаций педагогам и родителям.

В процессе работы с детьми предусматривается систематический медико- педагогический контроль.

**III. Развитие движений**

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Разработаны рекомендации по организации двигательной активности в течение дня. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2-2,5 часов, из них 30-40 минут - коррекционная работа.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Чтобы физкультурные занятия были эффективны, при их построении придерживаемся следующих условий:

* построение занятий в соответствии с задачами на данный период, уровнем подготовленности детей;
* использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;
* распределение нагрузки на организм на протяжении всего занятия;
* использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей.

Однако занятия становятся эффективными только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребенка, реализацию его склонностей, интересов, а также учитываются индивидуальные различия детей.

В соответствии с этим занятия строятся на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком. Естественно, что сочетание этих подходов возможно только при тесном взаимодействии специалистов с воспитателями. Часть занятий, проводимых воспитателем, являются подготовительными к освоению нового двигательного материала, который дают специалисты. А двигательный опыт, который дети накопили с инструктором по физической культуре, затем используется воспитателем в различных физкультурных мероприятиях.

**IV. Лечебно-профилактическая работа**

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии содружества медицины и педагогики. Лечебно- профилактическая работа в нашем детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Эта работа имеет три этапа: подготовительный, интенсивной профилактики, восстановительный. На каждом из них используются свои специфические физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры.

Первый период готовит детей к самому неблагоприятному времени в сезоне. Поэтому используется ультрафиолетовое облучение, массаж, курс приема элеутерококка.

Во втором периоде есть необходимость использовать систему мер для предупреждения ОРВИ, ангин. Дети полощут рот и горло лечебными растворами, закладывают оксолиновую мазь в нос.

В восстановительный период желательно укрепить защитные силы детей, вернувшихся после заболевания. Им предлагается травяной чай, оздоровительные напитки. У этих детей несколько иной режим дня, снижаются физические нагрузки в двигательной деятельности, закаливающие процедуры строго индивидуализируются.

Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

**V. Закаливание**

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

Поэтому особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали систему закаливания, предусматривающую разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия - в течение года. Однако мы всегда помним, что превышение интенсивности закаливающих процедур может привести к срывам адаптации, проявляющимся в ухудшении здоровья и самочувствия ребенка. В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. В связи с этим используются два правила:

1. Обеспечить в момент подготовки детей ко сну спокойную обстановку, исключить шумные игры за 30 минут до сна.
2. Проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры на 3-5 градусов.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий - с наблюдения, спокойных игр и т. д.

Важно отметить, что система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии с результатами и имеющимися условиями.

**VI. Здоровый образ жизни.**

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям. Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения. В системе физкультурно-оздоровительной работы, сводя воедино те привычки и потребности, которые мы пытаемся привить детям в детском саду, получаем программу минимум по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни: полоскать рот после приема пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя; ежедневно бегать в медленном темпе длительное время, разминаться после пробуждения, уметь расслабляться, уметь избегать опасности, мыть руки перед едой и после посещения туалета.

Вся серия мероприятий, направленных на реализацию программы минимум, носят название "Программа здоровья". На первом месте в ней стоят занятия, которые помогают выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умению определить свое состояние.

Такие занятия проводятся по такой формуле: "помоги осознать ребенку, зачем ему это нужно — научи в увлекательной форме — приучай выполнять эти действия ежедневно".

**Взаимодействие с родителями.**

Формирование физической культуры личности можно обеспечить только благодаря сбалансированной системе педагогических воздействий на ее интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность, как со стороны педагогов, так и под влиянием родителей.

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работы с родителями, на основе родительского договора. Рекомендованы следующие формы работы: семинары–практикумы; диспуты; культурно – массовые мероприятия.

В планировании и проведении такой работы большую помощь оказывает анкетирование в начале учебного года, помогающее изучить особенности внутри семейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия. В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики; целенаправленную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима, полноценного питания, закаливания и т. д.

- формирование основ валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы

- обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (закаливания, фитотерапии , и т. д.).

В этих целях, кроме традиционных форм работы с семьей, большое влияние оказывают совместные занятия детей и родителей типа "Папа, мама, я - спортивная семья", «День здоровья» которые организуются в детском саду. А так же открытые дни для родителей, где родители могут принять участие в занятии, что предоставляет детям большую свободу двигательной деятельности, которая достигается за счет дополнительной страховки.

**Продукт проектной деятельности:**

Физкультурные занятия, подвижные игры, занятия по здоровому образу жизни, коррекционно-оздоровительная работа с детьми, досуги, «Дни здоровья», различные виды гимнастики, семейные оздоровительные праздники, семинары, консультации, занятия-практикумы для родителей.

**Презентация:** итоговая диагностика уровня физической подготовленности, заболеваемости детей.

**Литература**

Змановский Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных

учреждениях. // "Дошкольное воспитание" - 1993. № 9

О. Гипса. Забота о здоровье детей. // "Дошкольное воспитание"-1990. №1.

Коростелев И. Б. "Воспитание здорового дошкольника" - М. Просвещение, 1986.

Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. "Аркти",2002

Кудрявцев В.. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и

стратегия развития// "Дошкольное воспитание"-1999. №1,№3.

Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М. 1990.

Развитие движений ребенка — дошкольника. Из опыта работы. Под редакцией М.И. Фонарева. М. Просвещение, 1975.