МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ГБОУ СПО СО «НТПК №1»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ:

**«Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни на основе реализации проекта «наше здоровье в наших руках»**

Разработчик:

Прудникова Юлия Александровна

воспитатель

МКДОУ детский сад № 17

комбинированного вида

«Аленушка»

2015 год

Содержание

Введение……………………………………………………………………...3

1.Теоретические основы формирования здорового образа жизни у детей

дошкольного возраста…………………………………………………….6

1.1. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»…

1.2. Возрастные особенности формирования здорового образа

дошкольников……………………………………………………………....10

1.3. Задачи, содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни……………………...14

2. Организация работы по формированию здорового образа жизни

дошкольников в дошкольном учреждении……………………………….23

2.1. Состояние работы в ДОУ по формированию здорового образа жизни

дошкольников……………………………………………………………….23

2.2. Организация работы по формированию здорового образа жизни у детей

старшей группы……………………………………………………………..29

2.3. Результаты экспериментальной работы…………………………….35

Заключение……………………………………………………………………….38

Список литературы………………………………………………………………40

Приложение

**Введение.**

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения давно вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребенка в течение всего последующего его развития.

**Федеральный закон «об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012**

**Статья 64. Дошкольное образование**

*1. Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.*

Для выявления особенностей состояния здоровья дошкольников используются данные профилактических медицинских осмотров, проводимых детскими поликлиниками, а также данные научных институтов и кафедр медицинского профиля, в том числе НИИ гигиены и охраны здоровья детей РАМН В соответствии с Приказом МЗ РФ «О комплексной оценке состояния здоровья детей». По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 % до 15,1 %) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (2-я группа - с 60,9 % до 67,6 %) и хронические заболевания (3-я группа - с 15,9 % до 17,3 %). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу наблюдается тенденция роста хронической заболеваемости у детей. За последние 20 лет отмечается рост количества функциональных отклонений: в 4-летнем возрасте преобладающее большинство детей имеет 1-3 отклонения со стороны различных функциональных систем (сердечно - сосудистой, желудочно-кишечной, нервной и др.). К 6-ти годам их число почти у 50 % детей возрастает до 45-ти. От 30 до 40 % детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, 20-25% - со стороны носоглотки, невротические проявления отмечены у 30-40 % детей младшего и у 20-30 % детей старшего дошкольного возраста. Наличие аллергических реакций отмечено у 10-30 % дошкольников, 10-25 % имеют отклонения со стороны сердечнососудистой системы (повышение артериального давления и др.), в 6-7-летнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления.

Проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей нашла отражение в многочисленных исследованиях психологов, педагогов, политологов, философов, социологов, физиологов, экологов:

- обоснование связи физического и психического состояния человека находим в исследованиях И.С. Бериташвили, Н.А. Берштейна, В.М. Бехтерева, С.П. Боткина, Л.Р. Лурье, А.Ю. Рахнера и др.;

- проблема психологического здоровья детей исследовалась в трудах Л.А. Абрамян, И.В. Дубровиной, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Я.З. Неверович, Т.А. Репиной, М.Ю. Стожаровой и др.;

- принцип взаимосвязи физиологического и психического развития был реализован в трудах психологов П.П. Блонского, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова и др.;

- на важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, А.В. Мудрика, И.П. Подласого, В.А. Сластенина, Е.О. Смирновой.

**Цель данного педагогического проекта** – формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни на основе образовательного проекта «Наше здоровье в наших руках»; знаний детей о том, как важно заботиться, сохранять и укреплять свое здоровье.

**Задачи педагогического проекта:**

- дать детям знания о здоровом образе жизни, о способах укрепления своего здоровья; углублять и расширять знания детей о строении своего тела, необходимости ухода за ним, о системе закаливающих процедур, о значимости естественно- природных условий, о полезности питания и об охране своей жизни и здоровья;

- вовлечение родителей в работу по формированию навыков здорового образа жизни;

-формировать положительное отношение к здоровому образу жизни, воспитывать желание заботиться о своем здоровье;

**1.Теоретические основы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.**

**1.1 Сущность понятия «здоровый образ жизни».**

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено: П.А.Виноградов, Б.С.Ерасов, О.А.Мильштейн, В.А.Пономарчук, В.И.Столяров и др. рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Г.П.Аксенов, В.К.Бальсевич, М.Я.Виленский, Р.Дитлс, И.О.Матынюк, Л.С.Кобелянская и др. здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая; но резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни – это результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни. Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья.

ОБРАЗ ЖИЗНИ - это то, что соединяет человека с обществом, включает его в систему общественных отношений. Поэтому это одна из его социальных характеристик, которая описывается такими параметрами как качество, уклад и стиль жизни. Охарактеризовать образ жизни можно также степенью соответствия форм жизнедеятельности биологическим законам, что способствует сохранению и возрастанию адаптационных возможностей и выполнению человеком своих биологических и социальных функций.

Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико - биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Элементы ЗОЖ

Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

• воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;

• окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

• отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоядом, табакоядом) и нелегальными.

• питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

• движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

• гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

• закаливание;

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

• эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;

• интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

• духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом ее формирования.

**Компоненты здорового образа жизни:**

- правильное питание;

- рациональная двигательная активность;

- закаливание организма;

- развитие дыхательного аппарата;

- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

**1.2. Возрастные особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников.**

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.). В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. Кроме того, этот возрастной период — это возможность формирования и проявления всевозможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей.

Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни.

- активно развиваются психические процессы;

-заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности».

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.)

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действии («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционных и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

**2. Организация работы по формированию здорового образа жизни дошкольников в дошкольном учреждении.**

**2.1. Состояние работы в ДОУ по формированию здорового образа жизни дошкольников**

Образовательный проект «Наше здоровье в наших руках» проводился в

МКДОУ детский сад № 17 комбинированного вида «Аленушка», расположенном в поселке Свободный.

Участники образовательного проекта:

- воспитанники средней группы №1 и №2 (возраст детей 4-5 лет)

-воспитатели

-родители

-инструктор по физической культуре.

Основные виды деятельности в рамках проекта:

- беседа

- сюжетно-ролевая игра

- подвижная игра

- экспериментальная деятельность

- конкурсы

- работа с родителями

-коммуникация - тематические беседы: «Правила гигиены»; «Сохрани свое здоровье сам!»; «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

- познание – беседы на тему «Ягоды для лечения», ознакомление с коллажами «Опасные растения», представление детских коллажей «Витаминные продукты», «Полезные травы», «Помощь фруктов и овощей»;

Экспериментально – познавательное занятие «Я – человек».

- Художественное творчество – оформление альбома «Здоровый образ жизни».

-Физическое развитие – ежедневная утренняя и бодрящая гимнастика, закаливание.

- работа с родителями – совместная утренняя гимнастика; пропаганда здорового образа жизни; изготовление атрибутов к сюжетно-ролевой игре «Больница»; изготовление массажных дорожек из нетрадиционных материалов.

Итоговые мероприятия:

- Проведение спортивного праздника с детьми и родителями в виде туристской прогулки.

- совершенствование результатов проекта.

Для организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни в детском саду созданы следующие условия:

1) музыкально-физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием;

2) физкультурный уголок в групповой комнате; пособия, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой. Каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим;

3) спортивная площадка (на участке детского сада);

4) уголок релаксации в групповой комнате;

5) медицинский кабинет.

Одним из приоритетных направлений деятельности ДОУ является охрана и укрепление здоровья детей. В дошкольном учреждении организованы оздоровительные, профилактические и противоэпидемические мероприятия, включающие в себя: систему эффективных закаливающих процедур, разработанных для каждого возраста, с учетом группы здоровья ребенка: контрастное закаливание ног; ходьба - солевое закаливание ног; контрастные воздушные ванны; влажные обтирания; босохождение; максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

**Образовательный проект «Наше здоровье в наших руках».**

**Объект** данного проекта - представление дошкольников о здоровом образе жизни.

**Предмет** – образовательный проект «Наше здоровье в наших руках».

Сроки выполнения проекта- 3 месяца (март-май).

Данный педагогический проект представлен в форме детского образовательного проекта.

**Результатом** педагогического проекта станет внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правила ухода за телом. Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. У дошкольников развито осознанное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья.

Статьи **Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования** от 17 октября 2013 г.

**I. Общие положения**

1.6. Стандарт направлен на решение следующих задач:

1) **охраны и укрепления физического и психического здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия;

6) **формирования** общей культуры личности детей, в том числе ценностей **здорового образа жизни**, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, **физических качеств**, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и **повышения** **компетентности родителей** (законных представителей) **в вопросах** развития и образования, **охраны и укрепления здоровья детей.**

2.6. Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

социально-коммуникативное развитие;

познавательное развитие; речевое развитие;

художественно-эстетическое развитие;

**физическое развитие.**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

4.6. К **целевым ориентирам** дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать **правила безопасного поведения** **и** **личной гигиены**

ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Таким образом, отсутствие целостной концепции формирования здорового образа жизни дошкольников, и, соответственно, разработанной педагогической системы и технологии её реализации, существенно затрудняет решение обозначенных социальных и государственных задач

**Реализация образовательного проекта предполагает 3 этапа:**

1) Подготовительный

Работа с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательные системы). Проведение практических семинаров; семейные соревнования "Папа, мама, я - спортивная семья"; дни открытых дверей и другие мероприятия.

Организация здоровьесберегающего пространства: создание экологической и психологической комфортности образовательной среды; создание игровой и предметно-развивающей среды; обеспечение безопасности жизни детей; обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них. Выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

Цель: изучение возможностей и потребностей педагогических работников и родителей по внедрению здорового образа жизни.

Задачи:

- анализ научно-методической литературы

- изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;

- создание материально-технических, организационных, научно-методических условий;

Результат- педагоги теоретически подготовлены к проведению проекта (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведен мониторинг, созданы конспекты для непосредственно образовательной деятельности - НОД)

2) Практический

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

Цель: введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ. Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

-содействовать развитию физических, творческих, познавательных возможностей детей;

-проведение мероприятий, способствующих накоплению знаний у дошкольников о здоровом образе жизни;

Практический этап включает в себя несколько мероприятий:

А) Непосредственно образовательная деятельность «Я человек» позволяет дошкольникам познакомиться со строением своего тела, органами чувств, для понимания процессов, происходящих в организме.

Б) Праздник «Чистюли» проведен для получения знаний и закрепления навыков личной гигиены: дети осознают необходимость мыть руки, чистить зубы и т. д.

В) Непосредственно образовательная деятельность «Полезные продукты». В первую очередь дети узнают о важности правильного питания и о пользе отдельных продуктов, заблаговременно готовят с родителями коллажи и рассказы о пользе фруктов, ягод и овощей.

Г) «Закаливание». Беседа с дошкольниками о пользе и видах закаливания, история возникновения закаливающих процедур. Особенности отдельных видов закаливания.

Д) Спортивный праздник в форме туристской прогулки «Я турист». Дети закрепляют комплекс физических упражнений для поддержания осанки и мышечного каркаса, а так же узнают правила поведения в лесу и о необходимости ведения активный образ жизни.

3) Заключительный:

Цель- совершенствование результатов проекта.

Задачи:

- Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни;

-Развивать познавательную активность дошкольников;

-Содействовать развитию физических возможностей детей;

В режиме дня и занятий рационально используются двигательные и эмоционально-психологические разгрузки (физкультурные минутки, минутки здоровья, двигательные разрядки, элементы релаксации).

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром экологической направленности и практических занятиях формируют представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество.

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

Занятия по изобразительной деятельности можно направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины.

На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека.

Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации. Содержание досугов может быть направлено на обучение правильному и безопасному поведению в природной среде, на формирование основ экологической культуры личности.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ.

Режимные моменты используют для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков, опыта закаливания.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность. В сюжетно-ролевых играх "Больница", "Семья" следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, нелекарственных средств.

Созданию позитивного отношения дошкольников к формированию представлений о ЗОЖ способствуют различные способы организации деятельности детей, установление эмоционально-личностных контактов педагогов с дошкольниками.

Формирование основ здорового образа жизни дошкольников обеспечивает высокий уровень реального здоровья воспитанников и воспитание валеологической культуры, т.е. совокупность осознанного отношения к здоровью ребенка, знаний о здоровье и умений оберегать, сохранять и поддерживать его. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих является также необходимым условием воспитания здорового ребенка в детском саду. Оно осуществляется на всех этапах развития ребенка-дошкольника и учитывает особенности его моторного развития, познавательных функций и речи. Дети активно вовлекаются в творческий процесс созидания - дети рисуют, рассказывают истории и сочиняют рассказы о здоровье, а также придумывают свои физические упражнения, особенно с предметами, и охотно делятся своими "придумками" с ровесниками. Активное коллективное творчество детей - непременное условие успешности формирования культуры здоровья.

Результативность такого процесса во многом зависит от того, насколько активно участвуют в нем родители. Ведь творчество должно быть обязательно взаимным. Совместное участие родителей и детей в праздниках, досугах и викторинах, посвященных физической культуре и здоровью - неотъемлемая часть созидания здоровья

Заключение

Диагностика показала, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. На родительских собраниях, консультациях учили оценивать здоровье ребенка, родителям советовали литературу, брошюры. Для родителей оформляли в «Уголке здоровья» рекомендации, советы.

Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дала положительные результаты.

Таким образом, экспериментально установлено, что если: правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

Список литературы

1. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Р.Болотина, С.П.Баранов, Т.С.Комарова. – М. : Академический Проект, 2005. – 240 с.

2.Венгер, Л.А. Психология: учебник для вузов/Л.А.Венгер, В.С.Мухина. – М. : Академия, 2007. – 446 с.

3. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.

4. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. – Т.4 / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика, 1984. – 213 с.

5. Гальперин, П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии / П.Я.Гальперин, А.В.Запорожец. – М. : Просвещение, 1978. – 240 с.

6. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д.Глазырина. – М. : ВЛАДОС,1999– 365 с

7. Давыдов, В.В. Генезис и развитие личности в детском возрасте / В.В.Давыдов. – М.: Просвещение, 1992. – 342 с.

8. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 63.

9. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.

10.Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф.Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9. – С.34-36.

11. Карманова, Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада: методическое пособие / Л.В.Карманова – М. : Нар. Асвета, 1980. – 162 с.

13. Леонтьев, А.Н. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте / А.Н.Леонтьев. – М. : Педагогика, 1979. – С. 13 - 25.