3

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**

 В. А. Сухомлинский.

**Введение:**

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Здоровые дети - это основа жизни нации. Выдающийся педагог, автор «Педагогики Сердца» Я. Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься». Действительно, только мы, взрослые, можем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его.

**Назначение проекта**:

Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни. Он определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации. Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, непосредственно своему телу и способствует физическому развитию детей.

**Актуальность проекта:**

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому познание ребенком своего тела, его особенностей и здорового образа жизни является неотъемлемой частью воспитания дошкольников. Актуальность проблемы определяется высокой потребность детей дошкольного возраста в познании себя. Начинать формировать это познание нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

**Вид проекта:** практико-ориентированный

**По содержанию:** социально - педагогический

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители.

**По времени проведения:** 2017-2019 учебный год (долгосрочный)

4

**Цель проекта:** создание единого здоровьесберегающего пространства, ознакомление со своим организмом, его особенностями и привитие навыков здорового образа жизни у детей и родителей.

**Задачи проекта:**

- создавать условия, способствующие познанию дошкольника своего организма, сохранению и укреплению их здоровья;

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;

- улучшить показатели физического развития и здоровья детей;

- ориентировать родителей на воспитание здорового ребенка;

- повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми;

- повышать педагогическую и валеологическую культуру родителей.

**Проблема:** физическое развитие и организм человека – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость?

**Ожидаемый результат:**

1. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;

2. Сформируются представления о своем организме как источнике здоровья, навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ;

3. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад»;

 4. Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников;

 5. Разработан цикл занятий по теме: «Я – такой!»;

 6. Составление перспективное планирование по здоровьесбережению и обобщение опыта работы по технологии зоровьесбережения;

 7. Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей;

 8. Улучшение материально-технической базы нестандартного физкультурного оборудования.

Ожидаемые результаты станут реальностью, если все участники проекта «Формирование потребности здорового образа жизни у детей и родителей» будут одинаково относится к проблеме «человек – образ жизни – образование - здоровье». На основе ранее полученных знаний познакомить детей с элементарными анатомо-физиологическими особенностями организма человека, дать первоначальные

5

представления об органах чувств, коже, опорно-двигательном аппарате. Вызвать у детей интерес, желание познавать свой организм. Дать знания об охране здоровья органов, воспитывать стремление беречь свой организм, формировать гигиеническую культуру, обучать способам укрепления своего здоровья. Учить валеологической оценке собственного здоровья и его коррекции.

**Этапы реализации проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Этапы** | **Цель** | **Сроки** |
| 1. | Подготовительно-проектировочный | Выявления потребности в оздоровлении детей | Сентябрь |
| 2. | Практический | Выявление перспективных форм работы по здоровьесбережению с детьми и родителями | Октябрь-апрель |
| 3. | Обобщающе-результативный | Мониторинг результатов и подведение итогов | Май |
| 4. | Презентация проекта | Обобщение и внедрение передового педагогического опыта | Май |

**План реализации проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Виды и формы работы с детьми и педагогами** | **С родителями** | **Цели и задачи** |
| **СЕНТЯБРЬ** | Разработка плана совместной работы педагогов по формированию представлений детей о ЗОЖ.Консультации:«Создание здоровьесберегающей системы ДОУ»;«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ и критерии их оценки».Тематическая выставка в методическом кабинете по теме проекта.Создание совместно с педагогами групп уголков здоровья.НОД:«Человек.Тело человека»,«Скелет человека» | Анкетирование родителей. «Отношение родителей к формированию здорового образа жизни»;оформление для родителей уголка здоровья «Растем здоровыми»;-«Растим вместе здорового ребенка»,-«Спортивный досуг семьи. Движения и игры на прогулке». | Изучение литературы по физическому развитию дошкольников, программ по здоровье сбережению, опыт работы детских садов из разных городов России.Ориентация семьи на воспитание здорового ребенка; формирование у родителей теоретических знаний и выработка потребности следовать здоровому образу жизни.-Вызвать интерес к спортивным играм, желание заниматься спортомОзнакомление детей с основными частями и строением тела.  |
| **ОКТЯБРЬ** | Консультация«Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания».«Здоровье сберегающие технологии в работе  ДОУ».«Организация в группах здоровье сберегающего пространства».Спортивный праздник «Моя семья, физкультура и я!»НОД: «Как я устроен»Лэпбук «Азбука здоровья» | Консультации:«Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней»; «Нетрадиционные методы оздоровления»,Семинар-практикум для родителей «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»-Профилактика простудных заболеванийСпортивный праздник «Моя семья, физкультура и я!» с участием родителей. | Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований ДОУ и семьи в вопросах здоровья детейПознакомить родителей с нетрадиционными методами лечения простудных заболеваний.Приобщать к здоровому образу жизни, развивать физические качества, двигательные умения и навыки; формировать интерес к физкультуре и спорту; воспитывать сплоченность, дружеские взаимоотношения в семье и коллективе.Познакомить детей с тем, как устроено тело человека. |
| **НОЯБРЬ** | Консультация«Социально – психологическое благополучие дошкольника в семье».Консультация «Закаливание – в системе оздоровления ребенка-дошкольника».НОД: «Функции кожи»Картотека дид-их игр по формированию здорового образа жизниИллюстрации: «Анатомия человека для детей в картинках» | Семейный клуб. «Здоровая семья – здоровый ребенок»,Консультации:«Укрепляем мышцы спины, пресса - формируем правильную осанку». «День Здоровья» - пригласить родителей  для ознакомления с различными формами  двигательной деятельности - «Мы со спортом крепко дружим!» в старшей группе. | Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человекаВоспитание потребности в занятиях физической культурой.Дать элементарные знания о функциях кожи: защитная, впитывающая и т. д.воспитывать желание быть здоровыми и знать, что здоровье надо укреплять |
| **ДЕКАБРЬ** | Консультация «Нетрадиционные методы оздоровления»;Презентация Специфика организации физкультурно – оздоровительной работы в детском саду».Познавательное развитие «Что я знаю о своем теле?»НОД «Легкие и система дыхания», «Нос»Картотека игр «Здоровье и безопастность» | Родительская конференция «Физкультура и здоровье ребенка»-Показ НОД с использованием здоровьесберегающих технологий «Здравствуй зимушка-зима!»;-Делимся опытом семейного воспитания«Наша спортивная семья» (родители);-«Уголок для занятий физкультурой дома»;-Выставка методической литературы о физкультуре, спорте и здоровье. | Повысить уровень педагогической компетентности родителей по приобщению детей к здоровому образу жизни.Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований ДОУ и семьи в вопросах здоровья детей.Познакомить с органами дыхания.Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. |
| **ЯНВАРЬ** | Семинар – практикум  «Использование здоровье сберегающих технологий в личностном развитии ребенка»,     презентация   «Здоровье сберегающие технологии – технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников»Сюжетно-ролевая игра «Больница».НОД:«Мышцы».                                           |  Консультация «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»Участие в спортивных соревнованиях вместе с детьми «Мы мороза не боимся».Презентация «ЗОЖ семьи–залог успешного ребенка». | Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию Развитие двигательных умений и навыков. Дать детям возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в  действии.Познакомить детей с понятием «мышцы». Дать элементарное представление о принципе работы мышц. |
| **ФЕВРАЛЬ** | Тренинг «Игры и упражнения для развития ловкости у детей 5 – 7 лет»; Конкурс уголков здоровья в группах.Спортивный праздник «Эстафеты для сильных и смелых» посвященный дню Защитника Отечества.НОД «Личная гигиена»; | Консультация «Влияние психологического климата семьи  на здоровье ребенка»;Участие пап в спортивном празднике «Эстафеты для сильных и смелых», посвященному дню Защитника Отечества. | Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований ДОУ и семьи в вопросах здоровья детей.Осуществление пропаганды здорового образа жизни. Воспитание интереса к физической культуре и спорту. |
| **МАРТ** | Консультации «Сохранение и укрепление здоровья детей»;«Дыхательные упражнения как игровой метод  оздоровления и  развития дошкольников». | Семейный клуб. Встреча-дискуссия «Здоровье без лекарств»-Как природа нам помогает быть здоровыми»День Здоровья | Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований ДОУ и семьи в вопросах здоровья детей. |
| **АПРЕЛЬ** | НОД  Познавательное развитие -“Твоё питание - твоё здоровье” , «Полезная и вредная еда»Неделя здоровьяСеминар – практикум: «Использование различных  видов и форм работы с детьми при формировании элементарных представлений детей о ЗОЖ».Выставка рисунков         «О спорт - ты мир!»Лэпбук «Я и мое тело»;Картотека игр и упражнений «Человек. Тело человека» | Обмен опытом «Вкусно, полезно, доступно» (блюда полезные для здоровья);Подготовка совместно с педагогами и детьми к выставке газет ««Быть здоровым я хочу»,  в рамках проведения недели здоровья.Консультация «Здоровье детей и взаимоотношения родителей» | Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах.Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.Воспитывать ответственность за своё здоровье.Формировать у детей представление о спорте как одном из составляющих здоровья. |
| **МАЙ** | Эстафета педагогического мастерства. Творческие отчеты педагогов о проделанной работе.Конкурс детских  групповых альбомов «Хочу заниматься спортом».Мониторинг эффективности педагогической работы  по формированию представлений детей о ЗОЖ.Анализ проделанной работы. Итог.Презентация проекта.Открытое занятие. Викторина. КВН. | Участие в спортивном празднике “ Спорт – это сила и здоровье!»;                Консультации «Под-вижные игры дома и на улице», «Игры детей летом», «Закаливание детей в летний период»;Анкетирование родителей на тему: «Изменилось ли ваше отношение к физкультуре и спорту и здоровому образу жизни?»                                                   | Формировать представление и роли спорта в сохранении и укреплении здоровья человека. Осуществлять пропаганду здорового образа жизни. Воспитывать интерес к физической культуре и спорту у всех участников образовательного процессаСовместно с родителями выявить положительные результаты проделанной работы, проанализировать недостатки;. |

**Постпроектная деятельность:**

1. Подведение итогов реализации проекта, опрос удовлетворенности родителей и педагогов, результаты мониторинга.

2.Распространение опыта на методическом объединении воспитателей.

3. Презентация цикла занятий « Здоровье без лекарств».

На основе ранее полученных знаний познакомить детей с элементарными анатомо-физиологическими особенностями организма человека, дать первоначальные представления об органах чувств, коже, опорно-двигательном аппарате. Вызвать у детей интерес, желание познавать свой организм. Дать знания об охране здоровья органов, воспитывать стремление беречь свой организм, формировать гигиеническую культуру, обучать способам укрепления своего здоровья. Учить валеологической оценке собственного здоровья и его коррекции :

*ГЛАЗА* нужны, чтобы видеть вокруг себя людей, родных, предметы, явления природы. Глаза разной формы, цвета; их защищают брови, ресницы, веки. Они умеют видеть вблизи и вдали, различают цвета, форму предметов, объем. Элементарные знания о строении глаза (зрачок, радужка, оболочки), его функциях (острота зрения, умение видеть вблизи, вдали, в цвете), возможных нарушениях зрения (слепота) и их

10

причинах, гигиене зрения при чтении, играх, работе с иголкой, ножницами, при просмотре телепередач, гимнастике для снятия напряжения зрения. Умение давать оценку своего зрения (остроты, цветового восприятия).

*НОС* помогает человеку дышать, улавливать запахи. Нос имеет две ноздри, крылья, ходы, в которых холодный воздух согревается, горячий — охлаждается, очищается от пыли, увлажняется или подсушивается. Нос помогает распознавать, какую пищу мы едим, окружающие запахи (приятные, неприятные, сигналы опасности: пожар, газ и т.д.). Заболевания носа: насморк, носовое кровотечение. Умение оказывать помощь при носовом кровотечении, беречь нос, бороться с насморком, «не копать» в носу, умение различать запахи.

*УШИ* имеют ушные раковины, наружный слуховой проход, улитку. Уши связаны с носоглоткой, мозгом. Человек благодаря ушам слышит речь (громкую, тихую), музыку, разные звуки, шумы и т.д. Человек может очень хорошо слышать и быть глухим. Причины нарушения слуха. Гигиена слуха ребенка. Правила ухода за ушами. Умение дать оценку остроты своего слуха.

*РОТ* — это важный помощник человека, он помогает говорить, есть. Язык находится за зубами, он движется при еде, разговоре. С помощью языка различают вкус пищи: сладкой, кислой, соленой; проглатывают пищу. Во время пения, разговора язык участвует в произношении разных слов. Зубы пережевывают пищу, растирают ее, откусывают кусочки. Называются зубы по-разному (резцы, клыки, коренные) и измельчают пищу также по-разному. Зубы необходимо беречь: чистить два раза в день, полоскать рот после еды, не пить горячего после холодного и наоборот, не грызть орехов, не ковырять в зубах острыми предметами и т.д. Заболевания зубов. Смена зубов у детей, правила гигиены при выпадении зубов. Приемы укрепления зубов. Знания о правилах еды: тщательно пережевывать пищу, есть не торопясь.

*КОЖА* покрывает тело человека, она эластичная, теплая, упругая, но разной толщины. Кожа защищает организм от ударов, солнца, воды. Почему иногда бывает холодно или жарко. Кожа помогает различать теплое или холодное, гладкое, шероховатое, боль. Это орган выделения пота, она может пропускать некоторые вещества. На коже есть точки, которые можно массировать с целью закаливания, укрепления здоровья. Правила точечного массажа. Определять с помощью воспитателя точки для укрепления индивидуального здоровья. Значение чистоты и целостности кожи. Гигиена кожи, значение гигиенических процедур для здоровья: правила мытья рук, лица, шеи, ног, тела. Купание. Уход за ногтями и волосами. Гигиенические требования к туалетным принадлежностям: мылу, мочалке, полотенцам.

*СКЕЛЕТ* составляет твердую основу тела человека, он защищает органы, на нем держатся мышцы. Скелет образован костями, которые соединены подвижно и

11

 неподвижно. Позвоночник. Длину тела (рост) и вес можно измерить ростомером, весами. Рост человека изменяется с возрастом.

*МЫШЦЫ* помогают телу двигаться. Есть крупные и мелкие мышцы. Во время движений мышцы сокращаются, напрягаются. Они могут быть сильными, выносливыми. Эти качества можно тренировать с помощью специальных упражнений. Силу и выносливость мышц можно проверить с помощью тестов. Во многих видах спорта человек проявляет силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту (легкая атлетика, тяжелая атлетика, хоккей, футбол, гимнастика и др.). Осанка, ее значение для здоровья. Признаки, причины неправильной осанки. Правила сохранения правильной осанки: подбор стола, стула, правильная посадка за столом, укрепление мышц спины. Плоскостопие: причины, вред для здоровья, правила предупреждения. Влияние на здоровье укрепления скелета, мышц двигательной активности, утренней гимнастики, оздоровительного бега, плавания, подвижных игр, самостоятельных занятий упражнениями. Вред неподвижности и малой подвижности. Мышечное утомление. Снятие мышечного напряжения, утомления (релаксация). Самостоятельное определение ребенком своих физических качеств и подбор упражнений для их развития. Как стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.

 Когда в данной группе произойдет осознание важности собственных усилий для сохранения здоровья, продвижение в этом направлении можно будет признать успешным.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3» Тайгинского городского округа

**ПРОЕКТ**

**«Формирование потребности**

**в здоровом образе жизни**

**у детей и их родителей »**

Тайга,2018

Содержание

1.Введение 3

2.Назначение проекта 3

3.Актуальность проекта 3

4.Цель и задачи проекта 4

5.Ожидаемый результат 4

6.Этапы реализации проекта 5

7.План реализации проекта 5-9

8.Постпроектная деятельность 9

9.Приложение 12