

Управление образования, по делам молодёжи и спорта
Администрации Сеченовского муниципального района



*«Проектная деятельность по здоровьесбережению в системе
воспитательно-образовательной деятельности ДОУ»*
материалы районного семинара
(опыт работы педагогов МБДОУ В-Талызинского детского сада «Колосок»)



***Сборник подготовлен под руководством
начальника управления образования, по делам молодёжи и спорта
администрации Сеченовского муниципального района
Е.И. Мурзакаевой***

***Заведующего МБДОУ В-Талызинского детского сада «Колосок»
Т.Г. Легошиной***

***Ответственный за выпуск
Сурина Н.М. – ст.методист по дошкольному и начальному образованию***

Содержание

Т.Г.Легошина , заведующий МБДОУ В-Талызинского детского сада «Колосок» «Организация работы муниципальной инновационной площадки по теме «Проектная деятельность по здоровьесбережению в системе воспитательно-образовательной деятельности ДОУ».	4
Н.Н.Маслова , воспитатель МБДОУ В-Талызинского детского сада «Колосок» «Творческий проект «Будь здоров, малыш!» (младшая разновозрастная группа).	8
Е.А. Пряхина , воспитатель МБДОУ В-Талызинского детского сада «Колосок» « Взаимодействие ДОУ с родителями в вопросах оздоровления и развития детей».	11
Л.Г. Буренкова , воспитатель МБДОУ В-Талызинского детского сада «Колосок» Организационно – образовательная деятельность в старшей разновозрастной группе «Где прячется здоровье» -	15
Л.Г. Буренкова , воспитатель МБДОУ В-Талызинского детского сада «Колосок» «Отчет по проекту «Быть здоровым хорошо» -	18



Организация работы муниципальной инновационной площадки по теме «Проектная деятельность по здоровьесбережению в системе воспитательно-образовательной деятельности ДОУ»

Т.Г.Легошина,
заведующий МБДОУ В-Талызинский детский сад «Колосок»

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. Еще В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Анализируя статистику заболеваемости наших воспитанников, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОУ было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни. Следует отметить, что успешность данного проекта зависела от системного подхода образовательного учреждения к решению данной проблемы.

Муниципальная инновационная площадка на базе нашего детского сада открыта 29 августа 2017 года на основании приказа Управления образования, по делам молодежи и спорта администрации Сеченовского муниципального района № 314-А по теме: **Проектная деятельность по здоровьесбережению в системе воспитательно-образовательной деятельности ДОУ».**

Цель: Создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни детей через систему проектов.

Задачи :

- Оценить уровень сформированности ценностей ЗОЖ участников ДОУ
- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- повысить уровень профессиональной компетентности педагогов ДОУ в вопросах ЗОЖ
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

- обновить систему управления здоровьесберегающим образовательным процессом ДОУ через использование проектов

Срок реализации: 2 года (сентябрь 2017- май 2019)

Ожидаемые результаты:

- Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий ДОУ;
- Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов ДОУ в вопросах ЗОЖ через систему проектов
- Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников;
- Установить партнерские отношения с семьями воспитанников путем объединения усилий для обеспечения здоровья детей
- Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой

Проект состоял из 3-х этапов: подготовительный, практический и заключительный. За истекший период (с сентября 2017 по декабрь 2018) реализован первый и второй этапы проекта.

Цель первого этапа (подготовительного): Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

Задачи:

- Проанализировать характер лечебно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий;
- Изучить возможности качественной реализации мероприятий в системе образовательного процесса;
- Изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;
- Осуществить отбор критериев диагностики и мониторинга эксперимента.

Работа детского сада заключалась в создании творческой группы, в изучении и разработке нормативно-правовой базы организации инновационного процесса. В ДОУ была организована выставка литературы «В стране Здоровья», где все педагоги познакомились с имеющимися методическими материалами по здоровьесбережению.

Творческая группа составила план всей работы инновационной площадки на весь период реализации проекта. Разработаны 3 долгосрочных проекта: «Будь здоров, малыш», «Быть здоровым хорошо», «Взаимодействие ДОУ с родителями в вопросах оздоровления и развития детей».

Были проведены анкетирования с родителями по темам: «Здоровье вашего ребенка», «Условия здорового образа жизни в семье». Анкетирование показало, что 100% - считают, питание влияет на здоровье, 80% - опрошенных осведомлены о понятии «здоровый образ жизни», 60% - опрошенных прививают его в семье с помощью бесед и прогулок, 65% - **что достаточно много**, ответили, что ребенок по возвращении из детского сада домой смотрит телевизор или играет на компьютере. На вопрос знаете ли Вы, какие оздоровительные мероприятия проводят в детском саду 70% - родителей назвали только утреннюю гимнастику и физическую культуру.

Было проведено общее родительское собрание «**Здоровый ребёнок - в здоровой семье**». Для родителей коллектив ДОУ подготовил сообщения: «Открытие инновационной площадки»,

«Работа детского сада по здоровьесбережению», «Двигательная активность ребенка», «Оптимальный режим дня», «Питание ребенка дошкольника».

Цель второго этапа (практического): реализация долгосрочных проектов, содержащие здоровьесберегающие технологии .

Задачи:

- Подобрать комплекс закаливающих и оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах и в разные сезоны года;

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;
- Способствовать раскрытию потенциальных возможностей семьи в воспитании у детей потребности ЗОЖ и обеспечении их психического и физического благополучия, изменению образа ребёнка в представлении родителей в положительную сторону.

Второй этап заключался в реализации долгосрочных проектов, в ходе которых использовались различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
 Детский сад и семья – это две основные социальные структуры, определяющие уровень здоровья детей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат без взаимодействия всех заинтересованных сторон. Осознание значимости здоровьесбережения воспитанников в семье, использование в своей работе с родителями вариативных форм работы позволило нам установить коммуникативные связи с семьями воспитанников, заинтересовать родителей в результатах педагогического процесса.
- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Цель третьего этапа (заключительного): совершенствование результатов проекта.

Задачи:

- Завершение долгосрочных проектов;
- Мониторинг результатов реализации проектов;
- Развитие познавательной активности дошкольников по ЗОЖ;
- Активное вовлечение в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни

В результате данного проекта создана эффективная система работы в ДОО, по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
В-Талызинский детский сад «Колосок»

Информационный лист

Об организации работы Муниципальной инновационной площадки по теме:
«Проектная деятельность по здоровьесбережению в системе воспитательно-образовательной деятельности ДОУ»

1.	Тема инновационного проекта	Проектная деятельность по здоровьесбережению в системе воспитательно-образовательной деятельности ДОУ
2.	Цели проекта	Создание единого здоровьесберегающего пространства и формирование навыков здорового образа жизни детей через систему проектов
3.	Задачи проекта	-Оценить уровень сформированности ценностей ЗОЖ участников ДОУ - обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса; - повысить уровень профессиональной компетентности педагогов ДОУ в вопросах ЗОЖ - оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни. - обновить систему управления здоровьеформирующим образовательным процессом ДОУ через использование проектов
4.	Срок реализации проекта	2 года (2017-2019гг)
5.	Координатор проекта	Заведующий Т.Г. Легошина .
6.	Состав творческой группы	Воспитатели первой квалификационной категории: ▪ Н.Н. Маслова; ▪ Е.А. Пряхина; ▪ Е.А. Снегирева; ▪ Л.Г.Буренкова; Специалисты ДОО: ▪ Медицинская сестра М.Г.Цветкова
7.	Участники проекта	Дети, Родители (законные представители) воспитанников Педагоги ДОО
8.	Ожидаемые результаты	- Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий ДОУ; - Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей ; - Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов ДОУ в вопросах ЗОЖ через систему проектов - Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников; - Установить партнерские отношения с семьями воспитанников путем объединения усилий для обеспечения здоровья детей - Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой.



Творческий проект «Будь здоров, малыш!» (Младшая разновозрастная группа)

Маслова Надежда Николаевна, воспитатель

АКТУАЛЬНОСТЬ И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ.

Работая с детьми младшей группы детского сада, я заметила, что у большинства детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, объективно оценивать особенности своего организма. С первых дней поступления ребенка в группу я начала работать с родителями. Выяснилось, что многие родители не придают серьезного значения воспитанию самостоятельности у детей, считая их слишком маленькими, стараются все сделать за них сами. Для того чтобы родители поняли важность воспитания самостоятельности я организовала ряд консультаций, индивидуальные беседы, во время которых объяснила родителям, что семья — первое общество, где формируется характер ребенка, его нравственные качества, привычки, жизненно необходимые навыки.

Таким образом, проблема воспитания КГН стоит достаточно остро. Именно поэтому я решила углубленно работать над темой «Формирование культурно-гигиенических навыков».

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей младшего дошкольного возраста в повседневной жизни, в детском саду и в семье.

Задачи проекта:

1. Развивать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
2. Формировать привычку следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, пользоваться расческой, носовым платком;
3. Формировать навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом;
4. Формировать начальные представления о ценности здоровья, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота-красота-здоровье – это неразделимые понятия;
5. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;
6. Активно привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.

Участники проекта: воспитатели, дети, родители.

Тип проекта: Групповой, творческий, долгосрочный

Сроки реализации проекта: сентябрь 2017 – май 2019г.

Ожидаемый результат:

Овладение культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания детьми младшего возраста:

- Дети самостоятельно одеваются и раздеваются в определенной последовательности.
- Проявляют навыки опрятности, следят за своим внешним видом (замечают беспорядок в одежде, устраняют его самостоятельно или при небольшой помощи взрослых)
- Пользуются индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, расческой)
- Правильно пользуются столовой и чайной ложками; не крошат хлеб, пережевывают пищу с закрытым ртом, не разговаривают с полным ртом.
- Правильно пользуются мылом, аккуратно моют руки, лицо; насухо вытираются после умывания.

- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдают элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Укрепление связей между детским садом и семьёй.

Изменение позиции родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей

Проект состоит из трех этапов:

Первый этап – организационный, на этом этапе было разработано содержание проекта, составлен план работы, изучена литература, проведено анкетирование родителей по проблеме формирования культурно – гигиенических навыков ребенка, в течении месяца наблюдала за детьми, беседовала с ними почему нужно мыть руки, зачем нужно причесываться и т.д.

Т. о. назрела необходимость выявить уровень сформированности культурно-гигиенических навыков, так как наблюдение за детьми показало, что у многих детей эти качества не развиты.

Исследовала следующие навыки:

- навыки мытья рук, умывание;
- навыки культуры еды и поведения за столом;
- навыки самообслуживания (одевание и раздевание).

В процессе работы были применены наглядные приемы обучения навыкам – показ, пример, которые занимают особенно большое место в работе с маленькими детьми. Результаты исследования показали, что не все дети ещё овладели навыками умывания; недостаточно сформированы навыки приема пищи и навыки самообслуживания (одевание и раздевание). Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков - низкий

Считаю, что развить способности в самостоятельной деятельности детей можно только при частных упражнениях и под руководством взрослого.

2 этап - основной

Выполнение подробного плана работы по всем видам деятельности с детьми; большая совместная образовательная работа с детьми, родителями для решения поставленных задач; анкетирование родителей, подборка художественных произведений, потешек, загадок, словесных игр по данной теме

На основном этапе проводилась работа по формированию КГН у детей.

Чтобы успешно формировались культурно – гигиенические навыки была создана рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство взрослых.

Главными методами обучения были наглядные, словесные, игровые и практические методы.

Для привития культурно-гигиенических навыков мною применяется показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Широко использовались, игровые приёмы: дидактические игры, потешки, стихотворения («Чище мойся – воды не бойся»; «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки...» и т. п.).

Использовалось чтение художественной литературы: «Мойдодыр» «Девочка чумазая», разучивание потешек «Теплою водою», «Правила еды» и многие другие по режимным моментам.

Создавались условия для самостоятельной деятельности детей. До прихода выкладывались ДИ, иллюстрации.

С детьми проводились индивидуальные беседы:

- Почему нужно здороваться?
- Как быть опрятным?
- Моя комната и игрушки.

Часто ставились проблемные ситуации.

С детьми проводились игровые упражнения «Моем ручки», «Накорми куклу», «Надень кукле ботинки», «Наш зайчонок заболел», «Мишка – топтышка», «Правила еды», Напоим куклу Катю чаем» и т.д.

Проводились соревнования «Самые чистые руки», «Кто быстрее оденется на прогулку».

Очень эффективной для запоминания и практического опыта детей является экспериментальная деятельность. Это пускание мыльных пузырей через соломинку, опыт с предметами: тонут, не тонут, плавают, закрепление свойств воды: прозрачная, все видно, мутная, ничего не видно, можно предложить себя рассмотреть в зеркале, привести себя в порядок.

На таких занятиях дети с интересом наблюдают за действиями взрослых и пытаются сами что-то повторить. Закрепляем полученные знания на занятиях в повседневной жизни, во всех режимных процессах.

С родителями проводились беседы и консультации на различные темы:

- «Режим дня»,
- «Умываюсь и ем сам»,
- «Как развивать самостоятельность»,
- «Правильное питание»

Папки - передвижки «Одежда по сезону», «Значение культурно гигиенических навыков в жизни вашего ребёнка», «Особенности формирования культурно – гигиенических навыков у детей 3 - 4 лет» и др. Анкетирование родителей « Отношение родителей к культурно-гигиеническим навыкам.», «Навыки, которыми владеет ребенок.» «Приемы обучения детей культурно- гигиеническим навыкам.» и др. Родители вместе с детьми оформили альбом «Культурно - гигиенические навыки в домашних условиях».

В завершении 2 этапа вместе с детьми изготовили лепбук «Культурно — гигиенические навыки детей младшей группы», собрали и оформили папку «Веселые стихи и потешки».

3 этап – заключительный

Подведение итогов работы над проектом. Анкетирование родителей: «Какие навыки самообслуживания приобрели дети», сравнение результатов; мониторинг освоения КГН; презентация проекта

Перспектива данной работы это дальнейшее формирование культурно – гигиенических навыков, так как это очень актуально на протяжении всего дошкольного возраста.





Взаимодействие ДОУ с родителями в вопросах оздоровления и развития детей

Е.А. Пряхина, воспитатель

Детство – это уникальный период в жизни человека: именно в это время формируется здоровье, происходит становление личности, опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека. Ведь воспитание здорового ребенка – одна из главных задач семьи и дошкольного учреждения.

Дошкольный возраст — самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам укрепления и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, веселым, хорошо физически развитым. В настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения ухудшается, т.к. на формирование детского организма влияют следующие факторы:

- *окружающая среда,*
- *низкий социальный уровень семей,*
- *малоподвижный образ жизни,*
- *нервное перенапряжение, стрессы.*

Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, упорства и конечно здоровья.

Поэтому я решила в своем проекте этой проблеме уделить большое внимание. Решить её путём формированием сознательного отношения детей к собственному здоровью.

Но ребенок дошкольного возраста не развивается автономно, он полностью зависит от взрослых, которые его окружают и своим поведением подают положительный или отрицательный пример.

Основой успеха в воспитании является личный положительный пример для ребенка взрослого – родители, воспитатель.

Родители пренебрежительно относящиеся к своему здоровью, не могут сформировать правильного отношения к здоровью у своего ребенка. Взрослые должны помнить, что малыш не имеет знаний, чтобы принять их просьбу или указание. Поэтому родители, должны формировать у себя сознательное отношение к собственному здоровью и приучать к этому ребенка.

Целью моей работы стало создание образовательно-оздоровительного пространства «Детский сад – семья» для достижения цели в сфере взаимодействия с родителями были поставлены задачи:

1. Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством систематического педагогического и медицинского просвещения.
2. Повысить интерес родителей детей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.
3. Сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье.
4. Оказать помощь родителям воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Проект делится на три этапа

1.Подготовительный этап «Давайте познакомимся»

2.Практический этап «Учимся играя».

3.Оценочный этап «Здоровая семья - здоровый малыш».

Целью подготовительного этапа "Давайте познакомимся" является исследование профессиональных возможностей педагогов, знаний, умений, навыков воспитанников, педагогической просвещенности и культуры здорового образа жизни родителей. Работа на данном этапе строится по трем направлениям.

Для того чтобы выяснить, в какой форме находятся сами педагоги, проводится анкетирование. Также определяется уровень их знаний о способах приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, создаются условия для изучения педагогами

новых технологий в оздоровлении и развитие детей, формирования у них готовности и желания участвовать в проекте.

С целью получения данных об уровне знаний, умений, навыков и состояния здоровья воспитанников проводится соответствующий мониторинг, диагностика знаний о здоровьесбережении.

Анкетирование родителей позволяет установить, какое место занимает физкультура в семье, определить потребность взрослых в приобретении навыков оздоровления. Основная задача педагогов в ходе взаимодействия с родителями на данном этапе - формирование положительного отношения к сотрудничеству.

Целью практического этапа "Учимся играя" является привитие детям и родителям навыков укрепления и сохранения здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни, повышение уровня оздоровительной работы в детском саду и дома. На данном этапе проводятся Дни и Недели здоровья, планируется деятельность по организации интегрированных мероприятий. Все это способствует повышению мотивации и профессионализма педагогов в области оздоровительной деятельности.

Для расширения знаний и умений воспитанников, поддержания интереса к занятиям по физической культуре, снижения заболеваемости среди дошкольников реализуется модель двигательного режима в течение дня, проводятся соревнования и спортивные праздники.

Родителям предлагаются физкультурные занятия-практикумы, консультации о приемах и методах оздоровления (дыхательная гимнастика, разнообразные виды закаливания) беседы, освещение передового опыта оздоровительной работы в информационных уголках для родителей, участие в совместных мероприятиях. Мама и папа являются активными участниками спортивных праздников и развлечений. Данная работа позволяет обмениваться лучшим опытом семейного воспитания.

Цель оценочного этапа "Здоровая семья - здоровый малыш" - анализ эффективности реализации проекта путем определения состояния здоровья воспитанников, сформированности мотивации к здоровому образу жизни детей и родителей.

На данном этапе педагогический коллектив разрабатывает методы оценки уровня знаний в рамках проекта, организует обмен опытом между его участниками. Кроме того, проводятся сравнительные диагностики знаний, умений и навыков воспитанников, обсуждаются итоги мониторинга состояния здоровья.

Для проведения данной работы составила перспективный план работы с родителями и детьми по воспитанию здорового образа жизни, который стал частью календарного плана. С целью оздоровительного режима в семье и ДООУ составила режим дня для детей дома и оформила памятку, где определила, что должен делать ребенок дома:

- Умываться по утрам и мыть руки перед каждым приемом пищи и по мере загрязнения,
- Самостоятельно одеваться и раздеваться,
- Убирать со стола,
- Класть вещи на свое место,
- Вовремя ложиться спать.

Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- 1). Привитие стойких культурно-гигиенических навыков
- 2). Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- 3). Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- 4). Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- 5). Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- 6). Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.
- 7). Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.

Для воспитания осознанного отношения к своему здоровью, я разработала систему пребывания ребенка в детском саду с утра до вечера.

Утренний прием детей я начинаю с беседы с родителями о состоянии здоровья ребенка, его самочувствии, настроении. Встречаю детей с улыбкой, стараюсь уделить внимание каждому ребенку, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться полезной двигательной деятельностью, обеспечить условия для нее.

Одним из составляющих звеньев в укреплении здоровья детей считаю утреннюю гимнастику.

Комплексы подбираю с учетом возрастных особенностей детей и их двигательной активности. В конце зарядки провожу дыхательную гимнастику, для восстановления дыхания. Вместе с детьми делаю массаж ушных раковин, самомассаж, массаж кистей рук. Все эти виды массажа укрепляют здоровье ребенка, поднимают настроение на весь день.

Занятиям в детском саду отвожу особое место. Так как на занятиях мы детей знакомим с тем, как сберечь свое здоровье, знакомим с органами своего тела, органами чувств. Занятия я провожу в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами. Длительность занятия не превышает 25 – 30 мин. Большое внимание уделяю осанке. Во время НОД провожу физ.минутки с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей на занятии. Умственное напряжение распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате напряжения сутулятся спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма и в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

Важным звеном в оздоровительной работе с детьми, являются прогулки. Я стараюсь планировать прогулку с учетом подвижности каждого ребенка. Планирую каждый вид деятельности. Отвожу каждому виду движений определенное время. Во время прогулки слежу за самочувствием детей, чтобы они не перегревались, не переутомлялись. Активных, подвижных детей стараюсь вовлекать в спокойные игры, а менее активных наоборот, активизировать подвижной деятельностью. Стараюсь прогулки проводить интересно, используя наблюдения, труд, различные соревнования.

В зимне-весенний период, когда не хватает витаминов, мы выращиваем в уголке природы зеленый лук и используем его в пищу. Кроме зеленого лука используем такие фитонциды, как чеснок, лук репчатый.

Важной частью режима считаю дневной сон. Перед сном обязательно проветриваем помещение, дети занимаются спокойными играми, провожу теплые гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта). После дневного сна, для профилактики опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки, делаем гимнастику: предлагаю детям встать к стене, касаясь ее пятками, ягодицами и затылком и постоять в таком положении

Вся используемая комплексная система оздоровления детей уже принесла определенные результаты. По сравнению с предыдущим годом заболеваемость детей в группе снизилась почти в два раза. Сократилось и число болезней у часто болеющих детей.

Но самое главное, чего я достигла в проделанной работе, это то, что родители в корне сменили свое отношение к физическому воспитанию и оздоровлению детей в семье. Родители стали активнее принимать участие в спортивных мероприятиях, проведении праздников, выставках. Стали больше интересоваться, как лучше вести оздоровительную работу с детьми, обращаются за консультациями к воспитателю, медсестре. В выходные и воскресные дни родители ходят с детьми на прогулки, на природу, стараются вовремя укладывать детей спать, соблюдают время просмотра детьми телепередач. Серьезное внимание уделяют выполнению режима и воспитанию гигиенических навыков.

Родительские собрания провожу с привлечением медсестры, которая даёт рекомендации для правильного проведения профилактической работы с детьми этого возраста.

Стараюсь, чтобы вся моя работа была направлена на удовлетворение потребности детей в движении и на укрепление их физического и психического здоровья.

Заключение:

Здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неизменной на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и правильно развиваться каждому ребенку.

В решении столь важной задачи не обойтись без тесного сотрудничества детского сада и родителей воспитанников, их участия и поддержки.

Я уверена, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа, не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с родителями.

Единство достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший метод семейного воспитания.





Организационно – образовательная деятельность в старшей разновозрастной группе «Где прячется здоровье»

Буренкова Л.Г., воспитатель

Цели:

Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Оборудование:

Набор иллюстраций – «Продукты питания», модель солнца, мяч, макет дерева, телефон, гномик (игрушка), кукла-бибабо доктор Неболейко, компьютер с комплексом ритмической гимнастики.

Ход ООД

Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».

(проводится коммуникативная игра с мячом).

Далее за дверью раздаётся чей-то плач. Воспитатель идет посмотреть.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный...

(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

Гномик: Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете? *(Да)*

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. *(Врач)*

- А где можно найти врача? *(В больнице)*

- Как можно вызвать врача сюда? *(По телефону)*

- По какому номеру телефона вызывают врача? *(03)*

- Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры –03.

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница? Мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад «Колосок» группа «Зернышки». У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти? Спасибо. Ждем.

Воспитатель: ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

Появляется доктор Неболейко (кукла-бибабо на руке у воспитателя).

-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель: нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает как можно найти свое здоровье.

Доктор: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы

узнать, как называется первый лучик нашего Солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Правильно, правильно, совершенно верно».

- Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?(Да).

1.Чтоб расти и закаляться
Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень
Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели
Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять
Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой
Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте
Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими
Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь
Надо туда непременно упасть.

- Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (*Гигиена*)

- Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Открывает 1-ый лучик солнышка здоровья.

- А теперь я предлагаю вам сделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

- Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

- 2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Открывает 2-й лучик.

Воспитатель: Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

- Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя
Наклон вперед - выдох через рот, руки опустить.

2.Вдох через нос

Выдох через рот на полуприседе.

3. Упр. «Надуй шарик»

Вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Гномик: Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Доктор: А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю
И улыбка на лице
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

- Ребята, а что будет, если организму не будет хватать витаминов? *(Если принимать мало витаминов, то будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил. И поэтому будут прилипать всякие болячки, и с ними будет трудно бороться).*

- Как вы думаете, где можно взять витамины? *(Продуктах питания, овощах и фруктах).*

- Молодцы! Ребята, а вы знаете стихи о витаминах? Расскажите гномику.

Я витаминка А

Меня запомнить просто
Найдешь меня в морковке
Я - витаминка роста.

Витаминкой В назвали
Строго-настрога сказали:
Жить в орешках, огурцах,
Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус
Улыбнитесь, Сони...
Витаминкой С зовусь
И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали
Витамин Д принимали.
Кто же мы теперь: ребятки
Или просто шоколадки?

- А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

- Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

- А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они? *(Полезные, витаминные).*

- Именно так называется наш следующий лучик - витаминная еда.

Открывает 3-й лучик солнышка здоровья.

- У нашего солнышка уже открыты 3 луча.

- А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

- Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

- А вы любите делать зарядку?

Воспитатель: Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

Проводится комплекс ритмической гимнастики под музыку.

Доктор: Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? (*Сила укрепляет здоровье человека*).

- Правильно. Следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется – физические упражнения и спорт.

Открывает 4-й лучик.

Гномик: Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

- Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

Открывает 5-й лучик.

Воспитатель: Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь, как найти и сберечь свое здоровье?

Гном: Да, конечно, спасибо, ребята. Теперь я расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам.

Воспитатель: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

Доктор: Друзья, если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокоен, что ребята из средней группы «Зернышки» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то, что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Ну а мы с гномиком с вами прощаемся. До свидания, ребята!

Отчет по проекту «Быть здоровым хорошо»



Буренкова Л.Г., воспитатель

РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью. Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

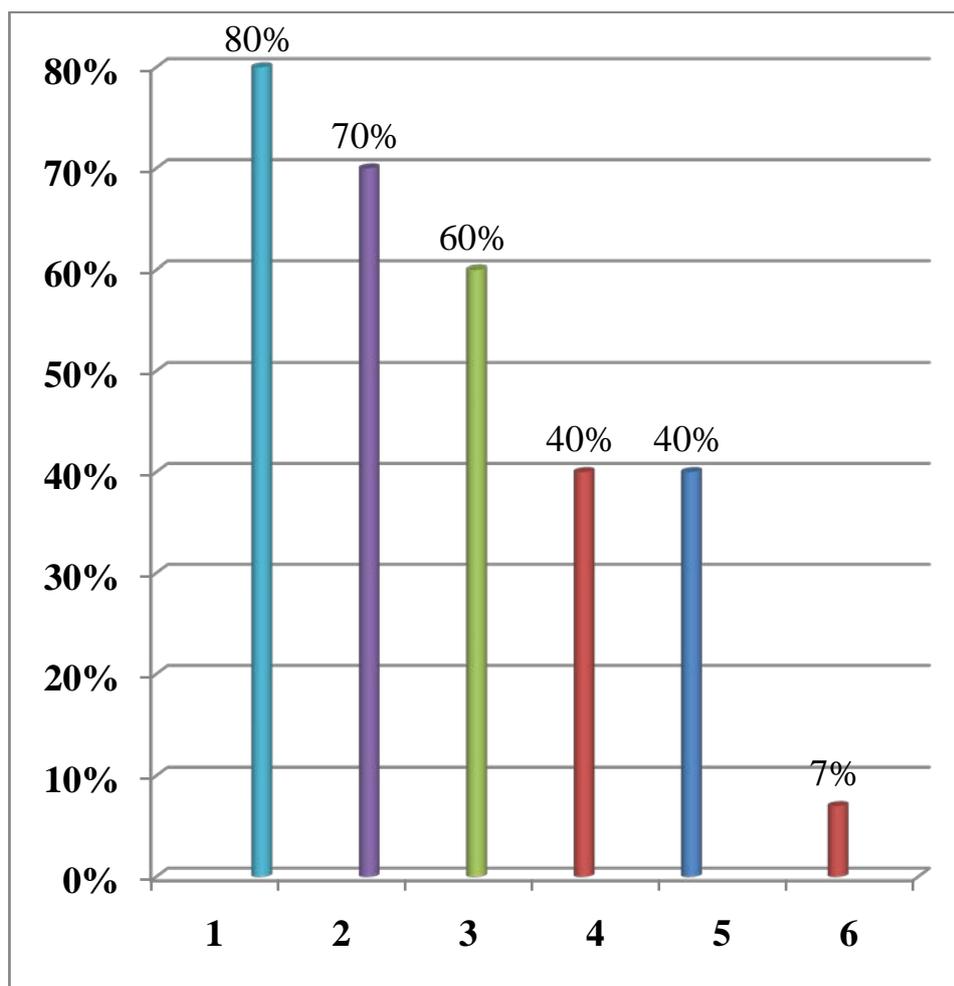
Входная диагностика

Основным средством решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Ознакомившись с картами здоровья, я провела диагностику исходного уровня развития детей.

В процессе диагностики я использовала: метод наблюдений, беседы, дидактические игры, тестовые задания, а также анкетирование родителей воспитанников. На основании этих исследований выяснилось, что воспитанники в группе имеют хороший эмоциональный настрой и активную двигательную деятельность, самостоятельность в организации несложных подвижных игр, а вот родители воспитанников недостаточно информированы о методах ЗОЖ и пассивно осуществляют физическое воспитание своих детей в семье по различным причинам. Но я считаю, именно родители в плотном контакте с воспитателем должны обеспечить здоровый образ жизни будущему поколению, так как дошкольный

возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

Входная диагностическая диаграмма



1. Активность детей при выполнении двигательной деятельности – 80%
2. Самостоятельность воспитанников в организации подвижных игр – 70%
3. Владение дошкольниками навыками самооздоровления – 60%
4. Знания родителей о методах ЗОЖ – 40%
5. Физическое воспитание детей в семье – 40%
6. Общая заболеваемость – 7%

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Приобщая детей к культуре здорового образа жизни в нашем детском саду, я думаю, нам удалось воспитать в ребенке потребность к здоровому образу жизни.

Мы предложили родителям заполнить анкету «Какое место занимает физкультура в вашей семье». К сожалению, опрос семей воспитанников показал, что в домашних условиях отработанная в детском саду система не всегда поддерживается, рекомендации воспитателей и медиков игнорируются. В выходные и праздничные дни, во время каникул и отпусков многие родители предпочитают отдых за просмотром компьютера или телевизора. А ведь именно в семье, в кругу близких людей закладываются основы здоровья, воспитывается интерес к двигательной активности, склонности к конкретным видам спорта.

На родительских собраниях и дополнительных консультациях проводилось информирование о важности овладения дошкольниками, воспитателями, родителями

навыками самооздоровления, повышения уровня физической подготовленности с целью уменьшения частоты и длительности заболевания детей дошкольного возраста.

Анализ заболеваемости проводится ежемесячно медицинской сестрой ДООУ. Проводятся профилактические мероприятия.

Учитывая отрицательные факты, видим основную задачу взрослых в раннем формировании у детей потребности в сохранении и укреплении здоровья, соблюдении правил здорового образа жизни, воспитании культуры здоровья. В связи с этим нами в дальнейшем будет продолжена работа с родителями по формированию и внедрению здорового образа жизни в семье.

Заключительная диагностика

В осуществлении заключительной диагностики использую: метод наблюдений, беседы, дидактические игры, тестовые задания, а также анкетирование родителей воспитанников. На основании этих исследований можно сказать, что воспитанники в группе отлично эмоционально настроены, наглядно ощутили прирост физических качеств, более выражена самостоятельность в организации несложных подвижных игровых мероприятий. Родители воспитанников в полном объеме проинформированы о методах ЗОЖ и о здоровьесберегающих технологиях на дополнительных консультациях, что привело к стимулированию проведения физического воспитания детей в семье и снижению заболеваемости.

