

ПРОЕКТ «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

По формированию потребности к здоровому образу жизни и пропаганде ЗОЖ

Понятие «здоровье» имеет множество определений. По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Известно, что состояние здоровья человека зависит от образа жизни (до 70%), наследственности (15%), окружающей среды (8-10%), медицины (8-10%).

По результатам статистических данных, физически зрелыми рождаются не более 14% детей, а уже к 6-7 годам, т.е. ко времени поступления в школу, лишь каждый пятый ребёнок может считаться абсолютно здоровым. Количество же здоровых детей за весь период пребывания их в школе сокращается в 3-4 раза. Объяснений этому много: и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические перегрузки, от которых сегодня страдают даже малыши. Однако перечисляя факторы нездоровья, мы обычно забываем ещё об одном, весьма существенном. Это неумение самих детей быть здоровыми, незнание элементарных законов ЗОЖ, несформированность основных навыков сбережения здоровья.

Формирование отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала д/сада и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДОО и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Основной целью проекта «Здоровый малыш» является: объединить стремление педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- содействовать укреплению здоровья
- формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;
- обогащать знания о ЗОЖ через различные виды деятельности, изменить уклад ДОО с пользой для здоровья каждого;
- расширять и разнообразить взаимодействие ДОО и родителей по формированию ЗОЖ.

Участники проекта: педагоги, дети, родители, все сотрудники ДОО.

Принципы

- Принцип научности

- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов
- Принцип концентрического (спиралевидного) обучения
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип связи теории с практикой
- Принцип повторения умений и навыков
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания
- Принцип доступности
- Принцип успешности
- Принцип активного обучения
- Принцип целостно-смыслового равенства взрослого и ребёнка
- Принцип индивидуального выбора
- Принцип коммуникативности
- Принцип креативности личности ребёнка
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу
- Принцип результативности

Принципы взаимодействия с семьёй

1. Принцип партнёрства, взаимопонимания и доверия — принцип без которого все попытки наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребёнка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребёнка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счёте, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

2. Принцип «Активного слушателя» – это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

3. Принцип согласованности действий. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребёнку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

4. Принцип самовоспитания и самообучения. Ребёнок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребёнка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

5. Принцип ненавязчивости. Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнёрами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

6. Принцип жизненного опыта. Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьёте лишних «шишек» в общении с детьми.

7. Принцип безусловного принятия. Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребёнка — значит любить его не за что, что он красивый,

умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

Научно-методическое обеспечение программы

Нормативные документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.1.3049-13

Научно-методическая литература:

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005г.
2. Авторские игры для занятий здоровья. // Воспитатель ДОУ – 2009 - №7.
3. Галанова А.С. Игры, которые лечат для детей 1-3 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
4. Галанова А.С. Игры, которые лечат для детей 3-5 лет. – М. 2005.
5. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.
6. Деркунская В.А. Игры-экспериментирования в воспитании младшего дошкольника как субъекта здоровьесберегающей деятельности. // Дошкольная педагогика – 2010-№7собрание для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры. - М.: Просвещение, 2003.
7. Дети. Улица. Культура. Безопасность. Магнитогорск, 2009.
8. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растём здоровыми: п
9. Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Щетинина В.В. Неизведанное рядом. Занимательные опыты и эксперименты для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
10. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
11. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. – Волгоград, 2010.
12. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
13. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
14. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
15. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
16. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей: Пособие для медицинских и педагогических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2003.
17. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

18. Кушни́на Е.Г., Тюма́сева З.И. Эколого-валеологическое образование дошкольников. – Челябинск, 2009.
19. Кучер Е.В. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников через создание медико-педагогической модели оздоровления. // Дошкольная педагогика – 2009-№8.
20. Лелекина О.В. Пособие «Подушки здоровья» // Дошкольная педагогика – 2008-№7.
21. Петрова Т.Н., Дмитриенко В.Д. Коррекционно-оздоровительная работа в д/с. Примерное планирование уроков здоровья. Младшая группа. // Дошкольная педагогика – 2010-№8.
22. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
23. Сорокина С.В. Формирование здоровьесберегающей среды в детском саду. // Справочник старшего воспитателя – 2011-№3.
24. Тарасова Т.А. Закаливание детей дошкольного возраста: учебное пособие. – Челябинск, 2009.
25. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005
26. Тюмасева З.И., Гертнер С.В. На пути к здоровью. Челябинск, 2004.
27. Юматова Д.Б. Как проводить со старшими дошкольниками практические занятия по программе «В царстве Здоровья». // Дошкольная педагогика – 2010-№8.
28. Юматова Д.Б. «Цикл занятий «Царство моего здоровья». // Дошкольная педагогика – 2011-№3.

Формы и направления работы

1 раздел. Познавательная деятельность.

Занятия познавательно-оздоровительного цикла, основанные на совместной деятельности педагога и детей.

Познавательные занятия проводятся в соответствии с перспективным планированием (приложение 9) – 2 раза в месяц. Форма проведения: дидактические игры, театрализация, самостоятельные исследования, круглые столы, познавательные викторины и др.

Оздоровительные занятия – 1 раз в неделю.

График проведения оздоровительных занятий

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Воспитатель	Оздоровительное, во 2-ю половину дня (ЗОЖ)	Познавательное, во 2-ю половину дня (ЗОЖ)	Оздоровительное, во 2-ю половину дня (ЗОЖ)	Познавательное, во 2-ю половину дня (ЗОЖ)
Муз. рук. + логопед		Вместо 2-го музыкального занятия		
Физ. инструктор				Вместо 2-го физкультурного занятия

Структура оздоровительного занятия

1 младшая группа	<ul style="list-style-type: none">- двигательные упражнения с подтекстовкой (ходьба, бег, прыжки);- основные движения (подлезания, перешагивания, с предметами);- песни с движениями;- игры малой подвижности с подтекстовкой;- подвижные игры с пением.
2 младшая группа	<ul style="list-style-type: none">- двигательные упражнения с подтекстовкой;- логопедическая гимнастика;- чтение стихотворений с движениями;- пальчиковые игры;- попевки и песни с жестовым сопровождением;- ритмические и подвижные игры с текстом;- элементарный массаж тела.
Средняя группа	<ul style="list-style-type: none">- логопедическая гимнастика;- звуковая гимнастика;- упражнения с озвученным выдохом;- речь с движением;

	<ul style="list-style-type: none"> - песни с жестовым сопровождением; - игры с пением; - хороводы; - элементарный массаж с подтекстовкой (тела, спины, рук, ног); - упражнения двигательные и на развитие внимания.
Старшая группа	<ul style="list-style-type: none"> - ритмопластические упражнения; - двигательные упражнения; - основные движения; - массаж (спины, рук, ног, тела, биологически активных зон); - пальчиковые игры; - подвижные и малоподвижные игры с текстом; - упражнения на внимание и развитие дыхания; - психогимнастика; - релаксация.
Подготовительная группа	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие и двигательные упражнения; - ритмическая гимнастика; - элементы корригирующей гимнастики; - дыхательная гимнастика; - песни с оздоровительной направленностью; - пальчиковые игры; - массаж и самомассаж; - разнообразные игры с пением; - релаксация.

2 раздел. Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей.

Включает в себя различные виды двигательной деятельности детей в режиме дня.

Виды двигательной деятельности детей

Вид двигат. Деят.	Время проведения	Организатор
Утренняя гимнастика	ежедневно	Воспит. физ. инструк.
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспит. физ. инструк.
Оздоровительные занятия	1 раз в неделю	Воспит. физ. инструк. Муз. рук. логопед
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Муз. рук.
Динамические паузы	Ежедневно на занятиях	Воспитатели
Бег и ходьба на выносливость	Ежедневно, в конце прогулки	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	Воспитатели
Игры-хороводы	ежедневно	Воспитатели
Релаксационные упражнения	ежедневно	Воспитатели
Бодрящая гимнастика	Ежедневно после сна	Воспитатели
Занятия в спортивных секциях	1 р. в неделю	Физ.инстр.
Спортивный досуг	1 р. в 3 месяца	Физ.инстр.
Оздоровительный досуг	1 р. в 3 месяца	Муз.рук. воспит.
Познавательный досуг	1 р. в 3 месяца	Воспитатели
Физкультурный праздник	2 р. в год	Воспит. физ. инструк. Муз. рук.
День здоровья	1 р. в год – 1-я неделя апреля	Воспит. физ. инструк. Муз. рук. логопед
Неделя здоровья	Последняя неделя сентября	Все сотрудники ДОУ

3 раздел. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.

Выполнение санитарно-эпидемиологического режима в группах, проведение профилактической работы с детьми:

- Курсы оздоровления согласно плану (приложение 1).
- Наблюдение и оздоровление детей группы риска (приложение 2)
- Температурный режим в группе (приложение 3)
- Проведение ежегодных медицинских осмотров.

4 раздел. Закаливание.

Используются методы закаливания безвредные для всех детей. Противопоказанием к закаливанию служат острые инфекционные заболевания, повышение температуры тела, негативное отношение ребёнка, ряд хронических заболеваний.

- План закаливающих мероприятий (приложение 4)

5 раздел. Организация рационального питания.

Организация питания детей в соответствии с СанПин, по рекомендуемым суточным наборам продуктов для организации питания детей в ДОУ.

6 раздел. Создание условий для оздоровительной работы с детьми.

Создание комфортных условий для детей с учётом положительного воздействия на здоровье цвета, света, растений, развивающей среды.

- План-программа оздоровления детей (приложение 5)
- Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий (приложение 6)

7 раздел. Взаимодействие с родителями, взаимосвязь со сторонними организациями.

Активизация педагогического потенциала семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

- Проведение совместных мероприятий с родителями (приложение 7)
- Взаимосвязь со сторонними организациями (приложение 8)

8 раздел. Работа с коллективом ДОУ.

Внедрение проекта «Здоровый малыш» в образовательный процесс.

2 р. в месяц – оздоровительные мероприятия с физинструктором и музыкальным руководителем.

Совместные походы на каток, в бассейн, на городские праздники.

Участие в спартакиаде работников образования.

Участие в городских спортивных мероприятиях. (лыжня России)

Взаимосвязь со сторонними организациями

Учреждения	Задачи	Формы
Детская поликлиника	Объединить усилия сотрудников, родителей и медицинского учреждения для эффективной организации профилактики и оздоровительной работы. Способствовать осознанному пониманию и отношению к своему здоровью всех участников образовательного процесса.	Контроль за организацией прививочной работы. Лабораторные обследования детей. Обследование детей врачами-специалистами. Проведение консультаций для родителей врачами-специалистами.
МОУ «СОШ» №15	Создание преемственности образовательных систем, способствующих позитивному отношению дошкольников к своей будущей социальной роли – ученик.	Совместные мероприятия для детей подг. гр. и учащихся 1 класса. Проведение мероприятий по ознакомлению с правилами дорожного движения.
Детские сады города	Формировать интерес к ближайшей окружающей среде: другим детским садам. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми из разных детских садов	Совместные мероприятия с детьми из других детских садов.
Библиотека филиал №13	Повышать читательскую активность детей. Расширять кругозор. Пополнять литературный багаж произведениями различных жанров.	Проведение серии занятий по ознакомлению с художественной литературой. Предоставлять в распоряжение читателей фонда детской литературы читального зала.