

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
«ХОТИМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!»
для реализации в старшей группе №3
«Золотой ключик» МКДОУ № 199 «Сказка»***

Прилепко Л.Л.



Тип проекта:

- По доминирующему методу:

практико-ориентированный.

- По характеру контактов:

открытый проект, реализующийся в контакте с семьей, учреждениями культуры, общественными организациями.

- По количеству участников:

групповой.

- По продолжительности:

долгосрочный



Проблема:

Низкий индекс здоровья у детей дошкольного возраста, недостаточность развитие культуры здорового образа жизни в семье.

Актуальность:

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни

Цель :

Обеспечить преемственность и согласованность в оздоровлении, физическом развитии и приобщении детей к здоровому образу жизни в семье и ДООУ.

Задачи :

- ❑ Формировать у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни.
- ❑ Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- ❑ Создать совместно с детским садом и семьёй условия по воспитанию физически здорового ребёнка.

Гипотеза:

Если включить детей в осмысленную деятельность, в процессе которой они смогли бы самостоятельно следить за своим здоровьем и привить детям привычку к здоровому образу, то улучшится их здоровье и физическое развитие.

Предполагаемый результат:

Повышение индекса здоровья и уровня физического развития детей.

Подготовительный этап

Диагностика

Составление перспективного плана

Анкетирование родителей, индивидуальные беседы.

Родительское собрание

Условия для реализации поставленных задач:

- создание нормативно-правовой базы (законодательные документы федерального, окружного, муниципального уровней и локальные акты Учреждения, программа «Здоровичок»).
- кадровое обеспечение (врач, мед/сестры, физ инструктор),
- обучение кадрового потенциала через – семинары, курсовую переподготовку, конкурсы, работу школы молодого педагога, самообразование (применение здоровьесберегающих технологий в процессе образования).
- материально-техническая база (оборудован медицинский блок, пищеблок с современным технологическим оборудованием, работает столовая, имеются спортивный зал, музыкальный зал, спелеопещера, комната природы, территория детского сада оборудована спортивной и прогулочными площадками, имеется огород).

Формы работы с детьми

- Режимные моменты (наблюдения, рассматривание, беседы)
- Совместная образовательная деятельность (традиционная, тематическая, сюжетная, игровая)
- Игровая деятельность (дидактические, настольно-печатные, сюжетные игры)
- Развлечения
- Подвижные игры
- Прогулки (наблюдения, игры)
- Чтение худ. литературы
- Совместная деятельность со взрослыми
- Самостоятельная деятельность

Формы работы с родителями

- Пополнение уголка здоровья.
- Индивидуальные беседы
- Анкетирование
- Памятки по формированию здорового образа жизни.
- Родительское собрание «Формирование КГН и развитие самоконтроля при выполнении правил и норм личной гигиены» и т.д
- Конференция «За здоровьем в детский сад»
- Консультации на тему: «Запреты или вседозволенность»; «Закаливание детей»; «Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья детей»; «Сон и его организация»
- Фотовыставки «Игры детей» и т.д.
- Конкурс рисунков «Папа, мама, я – спортивная семья»
- Родительское собрание по итогам реализации проекта на тему: «Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников»

Организация работы с детьми:

- 1. Утренняя гимнастика – проводится в спортивном зале с соблюдением всех требований к её организации, включая элементы упражнений, направленных на профилактику укрепления осанки и плоскостопия.
- 2. Физкультурные занятия – основная форма физической культуры в нашем ДОУ, способствующая развитию всех сторон организма дошкольника.
- 3. Совместная деятельность взрослого и ребёнка вне занятий. Продолжить участие в развлечениях, праздниках, спорт. играх, подвижных играх, участие в «Неделе здоровья» и т.д.
- 4. Особое внимание уделить режиму дня – проведение закаливающих процедур (после дневного сна), способствующих укреплению здоровья, снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия как важная составляющая часть физической культуры содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни, укрепляет организм, повышает иммунитет /
- 5. Цикл занятий по валеологии с элементами экспериментирования, способствующий формированию у детей стремления к здоровому образу жизни (Перспективный план»)

Двигательная активность	Мероприятия
Утро	<ol style="list-style-type: none"> 1 Утренняя/корректирующая гимнастика 2. Спелеопещера 3.Кислородный коктейль
НОД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перед НОД –пальчиковая гимнастика 2. Динамическая пауза , Физминутки. 3. Гимнастика для глаз 4. После НОД - упражнения на релаксацию
Прогулка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Двигательная активность (упражнения, игры) 2. Подвижная игра 3. Дыхательная гимнастика
Перед сном	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полоскание зева 2. Обширное умывание (Мытье рук и лица прохладной водой) 3. Чтение сказки
После пробуждения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика пробуждения 2. Активная гимнастика 3. Элементы самомассажа 4. Босохождение по массажным дорожкам 5. Дыхательная гимнастика
После полдника. вечер	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1	Закаливающие мероприятия: 'прием детей на улице 'проветривание помещений 'воздушные ванны 'гимнастика после сна 'дорожки здоровья 'обширное умывание 'сон без маек 'ходьба по дорожкам здоровья
2	Обеспечение здорового ритма жизни 'щадящий режим (адаптационный период); 'гибкий режим
3	Гигиенические и водные процедуры: 'умывание; 'мытьё рук; 'игра с водой (в летний период);
4	Свето-воздушные ванны: 'проветривание помещений; 'прогулки на свежем воздухе; 'обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5	Питание: 'Замена блюд на основании справки (аллергия, хронические заболевания)
6	Свето – и цветотерапия: 'обеспечение светового режима; 'цветовое и световое сопровождение среды и образовательного процесса
7	Музтерапия: 'музыкальное сопровождение режимных моментов; 'музыкальное оформление фона занятий; 'музыкально – театральная деятельность 'вокальное и хоровое пение
8	Психогимнастика, игры по снятию психоэмоционального напряжения: 'игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; 'игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций; 'коррекция поведения
9	Просветительская работа: 'уголки здоровья 'выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни

Бюджет и ресурсы:

Кадровые

- Привлечение партнеров: педагогов ДООУ, узких специалистов, специалистов других организаций, родителей, спонсоров

Финансы (бюджет)

- Расходные материалы (бумага, канцтовары, краска для принтера, тренажеры, спортивные товары, макеты человеческого тела, информационные плакаты), транспортные расходы, расходы на обучение