Государственное бюджетное образовательное учреждение школа №1460
(дошкольное отделение)

# Проект в средней группе
# «Мы здоровье бережем!»

Воспитатели Лохмотова Г.Б.
Фильчакова О.А.

г. Москва
Март
2018г.

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В. А. Сухомлинский*

## Актуальность проблемы

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной, самой своевременной и достаточно сложной является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

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, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину – от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Задачи сохранения и укрепления здоровья получили своё отражение в **нормативно-правовых документах** современного общества:

- Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»,
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»,
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения РФ»,
- «Конвенция о правах ребенка» и т. д.,
- ФГОС ДО,
- «От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования.

**Вид проекта**: информационно-ориентированный, коллективный, комплексный.

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

**Длительность проекта**: длительный (сентябрь - июнь).

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

- формирование у дошкольников понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
- привитие любви к физическим упражнениям, закаливанию;
- повышение грамотности родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

## Этапы реализации проекта

**1. Подготовительный:**

- дидактическое и методическое оснащение проекта;
- групповая консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта (на родительском собрании).

**2. Практический этап реализации**: работа с детьми и взаимодействие с родителями.

**3. Итоговый.** Подведение итогов реализации проекта

## Ожидаемые результаты (ФГОС ДО)

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, выносли в, 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.

**Ожидаемые результаты проекта**

- снижение заболеваемости в группе и укрепление физического и психологического здоровья детей;
- позитивные изменения в развитии детей – познание себя через окружающий мир;
- формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;
- знакомство с правилами здорового образа жизни, личной гигиены, гигиены здоровья.
- тесное сотрудничество с родителями и повышение их грамотности по вопросам укрепления здоровья детей.

**Продукт проекта:**

- изготовление памяток для родителей по сохранению здоровья детей;
- оформление фотовыставки «Спорт в нашей семье»;
- презентация проекта «Мы здоровье бережем!»;
- оформление папки «Каждый должен быть здоров!»

## Заболеваемость детей в 2017 – 2018 учебном году

| Месяц | Заболеваемость детей (%) |
|---|---|
| Сентябрь | 8% |
| Октябрь | 44,8% |
| Ноябрь | 23% |
| Декабрь | 30% |
| Январь | 13% |
| Февраль | 25% |
| Март | |
| Апрель | |
| Май | |

**Приоритетной формой сохранения здоровья дошкольников является организация физкультурно-оздоровительной работы.**

*В систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ входят*:

- создание материально-технических условий в ДОУ,
- выполнение санитарно-гигиенических требований,
- организация полноценного питания и рационального режима дня,
- создание оптимальной двигательной деятельности детей,
- организация профилактических, оздоровительных и закаливающих мероприятий,
- диспансеризация и медицинский контроль,
- работа по формированию здорового образа жизни,
- работа с родителями.

**Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы являются** :

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Обеспечение физического и психического благополучия.

**Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех вышеперечисленных средств. Реализация некоторых средств физкультурно-оздоровительной работы не зависит от воспитателей, а именно:**

- создание материально-технических условий в ДОУ.
- организация полноценного питания,
- диспансеризация и медицинский контроль,
- профилактика вирусных инфекций с помощью фитонцидных средств (лук, чеснок) из-за наличия аллергии у некоторых детей на данные средства.

## 2. Практический этап реализации проекта

**В группе наработан комплекс оздоровительных мероприятий и оптимальный двигательный режим:**

- осуществляется приём детей на улице в тёплое время года:
- 2 раза в неделю проводятся физкультурные занятия в зале *(в носках) и на улице в тепле время года;*
- 2 раза в неделю проводятся занятия плаванием; *(к сожалению, очень мало детей посещают эти занятия, нам необходимо активизировать эту работу);*
- ежедневно проводится утренняя гимнастика *(с мая по октябрь - на улице, с октября по апрель - в зале по графику)*
- ежедневно проводятся прогулки два раза в день с подвижными играми, развивающими упражнениями, элементами спортивных игр;
- ежедневно проводятся физкультминутки во время занятий;
- в группе проводятся игры малой и средней подвижности;

## 2. Практический этап реализации проекта

- учителем-дефектологом осуществляется профилактика и коррекция нарушений зрения;
- осуществляются элементы закаливания: воздушные ванны, умывание холодной водой, ходьба босиком, сон без маек;
- упражнения на профилактику плоскостопия, хождение по корригирующим массажным коврикам;
- для профилактики вирусных инфекций проводится ежедневное сквозное и одностороннее проветривание, УФО.

## 2. Практический этап реализации проекта

- беседы по развитию представлений о мире и о себе: о своем теле, здоровье, безопасности и эмоциях («Что такое здоровье?», «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим», «О роли питания для здоровья», «Спорт - это сила и здоровье», «Сохрани своё здоровье сам», «Зачем и как нужно закаляться?», «Что лучше - болеть или быть здоровым?», «Здоровый образ жизни», «Какие виды спорта ты знаешь?»);
- рассказы детей на тему: «Мой любимый вид спорта»;
- экскурсии на кухню и в медицинский кабинет;
- чтение детской литературы по теме (Я. Райнис «Кукла заболела»; В. Берестов «Больная кукла»; А. Барто «Мы с Тамарой»; П. Образцов «Лечу куклу»; А. Кардашова «Наш доктор»), заучивание стихотворений, пословиц, поговорок, потешек о здоровье; пополнение книжного уголка по теме);
- рассматривание иллюстраций, альбомов «Летние и зимние виды спорта», о спортивном инвентаре, о режиме дня;
- отгадывание загадок о спорте, здоровье, о фруктах и овощах;
- оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, игровая деятельность (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры);
- изучение ПДД.

## 2. Практический этап реализации проекта

**Взаимодействие с семьей**

- Участие родителей в анкетировании на тему: «Сохранение и укрепление здоровья ребенка в семье»;
- предоставление фотоматериалов с комментариями для презентации;
- индивидуальные беседы о спортивных интересах детей, о физических умениях и навыках каждого ребёнка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
- знакомство родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома; приобретение массажных ковриков

**Консультации для родителей**

- «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»;
- «Правила безопасности общения детей с компьютером»;
- «Когда и сколько заниматься»;
- «Как приучить ребенка чистить зубы»;
- «Утренняя зарядка для детей»;
- «Рекомендации по укреплению здоровья детей»;
- «Полезные советы по питанию»;
- «Здоровье и питание детей дошкольного возраста».

**Памятки-рекомендации родителям по сохранению здоровья детей**

- Физическое воспитание ребенка
- Как сохранить сердце здоровым
- Компьютер – за и против
- Закаливание – первый шаг на пути к здоровью
- Босохождение – элемент закаливания организма
- Предупреждение плоскостопия
- Как организовать здоровый полноценный сон ребенка
- О детской одежде
- Как сохранить зубы ребенка здоровыми
- Как сформировать правильную осанку
- Принципы рационального питания
- Простуда или ОРВИ у малышей
- Массаж ушей – важная процедура при простуде, кашл
  насморке, аллергии (по С.М. Мартынову)

Чтобы нам не болеть
и не простужаться,
Физкультурой мы с тобой
будем заниматься.

Мы мороза не боимся и гулять пойдем гурьбой.
Будем бегать, веселиться – нам не холодно зимой !

Нет здоровья без движенья,- это  скажет вам любой.
Занимайтесь с наслажденьем спортом, танцами, ходьбой!

### 3. Итоговый этап реализации проекта

Наблюдая за детьми  во всех режимных моментах, отмечаем, что дети знают и соблюдают правила личной гигиены; владеют простейшими навыками самообслуживания; стремятся проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; у детей развивается мелкая и крупная моторика, с удовольствием занимаются утренней гимнастикой, любят физкультурные занятия и подвижные игры на прогулках.