

Структурное подразделение «Детский сад №18 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»  
Рузаевского муниципального района.

Приложение 4

# Проект по ЗОЖ

## Тема: « В здоровом теле – здоровый дух»»

Автор проекта: Полагенко Е.В  
Воспитатель группы «Островок»





*Здоровье—это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.*

*М. Монтень.*



## Целями проекта являются:

1. актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения;
2. создание учебно-информационного пособия “Здоровый образ жизни”;
3. реализация творческого потенциала дошкольников как субъекта самостоятельной учебной деятельности;





Сегодня мы можем наблюдать стремительные изменения во всем обществе, которые требуют от человека не только способности к творческому мышлению, инициативности, но и самостоятельности в принятии решений. Это касается и здорового образа жизни.

В мире много соблазнов, которые рекламирует радио и телевидение. И не всегда они положительно влияют на здоровье человека







Задачи:  
Обучающие:

1. закрепление и расширение лексических навыков, навыков выражения своего мнения по теме,
2. выявление и систематизация знаний по теме “Здоровый образ жизни”.





## Развивающие:

1. развитие творческих способностей дошкольников;
2. развитие познавательного отношения и интереса к изучаемой теме;
3. развитие коммуникативных навыков;
4. развитие мышления, памяти, внимания, воображения.





## Воспитательные:

1. воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
2. формирование навыков ЗОЖ;
3. воспитание культуры общения;
4. формирование чувства ответственности за свое здоровье;
5. формирование потребности коллективной работы и работы в группах.





Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье—это радостное отношение к трудностям.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование знаний о здоровье и его значимости.
2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.
3. Организация оздоровительной работы.
4. Профилактика вредных для здоровья привычек.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

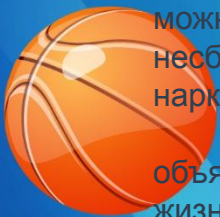
Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.


Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.






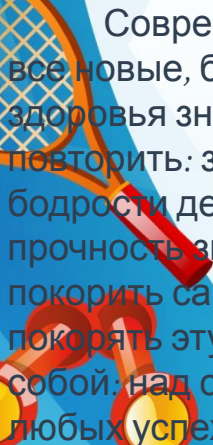


способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все...».

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.



Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.



Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. 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. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.



Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.





1. Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием базовой программы под редакцией М.А. Васильевой «Программа воспитания и обучения в детском саду».
2. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
3. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.
4. Активное сотрудничество с семьей и социумом.





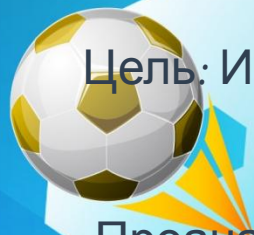


Нормативно-правовая и документальная база Программы формирования здорового образа жизни дошкольника являются:

- Проект закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования - 2;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) 2.9.;
- Конвенция по Правам ребёнка.







Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

## Подготовительный

### Задачи:

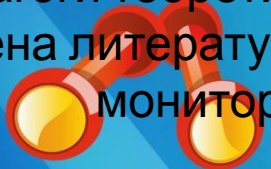
- Проанализировать характер лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий;
- Изучить возможности качественной реализации мероприятий в системе образовательного процесса;
- Изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;
- Осуществить отбор критериев диагностики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

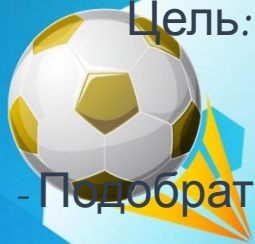
### Содержание I этапа:

- Анализ научно-методической литературы;
- Разработка программы «Здоровье»;
- Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;
- Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитии детей;
- Анкетирование родителей.

### Ожидаемый результат

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг, разработана комплексная программа «Здоровье»)





Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДООУ.

Задачи:

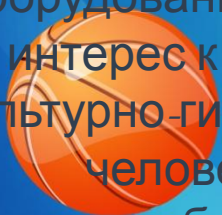
- Подобрать профилактические и оздоровительные мероприятия для работы с детьми, оформить их в комплексы;
- Подобрать комплекс закаливающих и оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах и в разные сезоны года;
- Обновить мониторинг здоровья детей и деятельности, связанной с ним.

Содержание II этапа:

- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары, консультации, мастер-классы);
- Разработка закаливающих мероприятий для всех возрастных групп;
- Изменение режима деятельности ДООУ;
- Разработка моделей обновления комплекса мероприятий по оздоровлению детей;

Ожидаемый результат.

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. В детском саду появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Дети получили представления о том, чему учат в школе, о многообразии пространственных отношений в окружающем мире, о роли времени в природе и в жизни людей, о важности мышления для учёбы.





### ЭТАП III

#### Практический

Цель: Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

#### Задачи:

- Создать и поддерживать условия для творческой работы педагогов;
- Разработать и внедрить рабочую программу «Здоровячок» с элементами валеологии;
- Разработать валеокомпонент для музыкальных и валеологических занятий;
- Разработать занятия с включением здоровьесберегающего компонента;
- Постоянно анализировать результаты работы по здоровьесбережению.



#### Содержание III этапа:

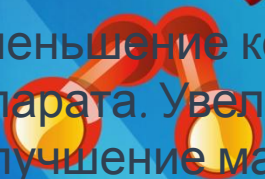
- Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий;
- Организация кружка «Здоровячок»;
- Занятия с детьми с введением здоровьесберегающих технологий;
- Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика);
- Организация логопедической работы с детьми;
- Приобретение дополнительного физкультурного оборудования в спортивный зал.



#### Ожидаемый результат.

Уменьшение количества детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата. Увеличение посещаемости в том числе в период эпидемии гриппа.

Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой.







## ЭТАП IV

### Заключительный

Цель: Совершенствование результатов проекта.

Задачи:

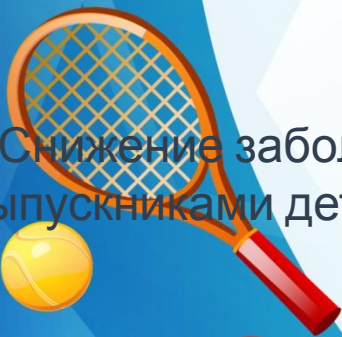
- Содействовать развитию физических, творческих, познавательных, музыкальных возможностей детей;
- Развивать познавательную активность дошкольников;
- Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни;

Содержание IV этапа:

- Повторная диагностика;
- Обобщение опыта педагогов;
- Отчёт о проделанной работе;
- Выпуск методических рекомендаций.

Ожидаемый результат

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности ими за своё здоровье.







Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья). Поэтому работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя все направления

