

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Чебурашка» п. Алябьевский»

Проект
по сохранению и укреплению здоровья детей среднего
дошкольного возраста
«В здоровом теле - здоровый дух!»

Овсянникова Анастасия Викторовна

воспитатель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт проекта	3
2. Введение	4
3. Цели и задачи проекта	6
4. Ожидаемые результаты	6
5. Ресурсное обеспечение	7
6. Основное содержание	7
7. Список литературы... ..	14
8. Приложения	15

Паспорт проекта

Наименование проекта	Проект по сохранению и укреплению здоровья детей среднего дошкольного возраста «В здоровом теле - здоровый дух»
Вид проекта	Практико-ориентированный
Основания для разработки проекта	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 2.2012г. №273; Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 г. № 323 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15.03.2013 Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 № 1155
Проблема	Высокая заболеваемость детей в ДООУ требует выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.
Сроки реализации проекта	2019-2020 уч.г.
Цель проекта	Снижение количества детей, регулярно пропускающих занятия по физкультуре
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проинформировать родителей об эффективности профилактических мероприятий в детском саду. 2. Повысить эффективность профилактических мероприятий за счет внедрения новых форм закаливающих процедур 3. Повысить мотивацию родителей к профилактическим занятиям с детьми за счет изготовления нестандартного оборудования для закаливающих процедур.
Объект проекта	МАДОУ детский сад «Чебурашка»
Субъекты проекта	Дети средней группы
Разработчик проекта	Овсянникова Анастасия Викторовна
Орган, ответственный за контроль реализации проекта	Администрация МАДОУ

Введение

«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно».

Н. М. Амосов.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - это здоровье. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

Огромный вклад в изучении вопросов по сохранению здоровья внесли такие русские врачи, как С. Г. Зыбелин, А. И. Полунин, Н. Ф. Филатов, А. А. Кисель, Н. П. Гундобин, Г. Н. Сперанский В. Г. Алямовская, Ю. Ф. Змановский и др. Уже тогда отмечали необходимость использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма.

Рост числа часто болеющих детей в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

Одной из главных задач, которую ставит ФГОС перед воспитателем, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, – воспитание здорового человека. Проект составлен в тесном взаимодействии с задачами образовательной программой ДОУ, программой Развития, программой Здоровья.

В последнее время пристальное внимание уделяется вопросам оздоровления подрастающего поколения, но количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, снизилось почти в три раза. Поэтому оздоровление и воспитание потребности к здоровому образу жизни являются важнейшими задачами, стоящими перед обществом. Чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье.

Актуальность данной темы заключается в том, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Так, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья в ДОУ и развития ребенка (мониторинг здоровья) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдается рост респираторных (простудных) заболеваний. Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

Проанализировав данные анкет, полученные в нашем дошкольном учреждении, пришли к выводу, что уровень знаний и умений в области воспитания привычки к здоровому образу жизни большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь.

Это означает, что сотрудникам ДОУ необходимо осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая оказание помощи в приобретении практических навыков и теоретических знаний, а также в распространении положительного семейного опыта в физическом воспитании детей.

Отсюда понятно, насколько важно воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Новизна проекта заключается в необычной форме и красочности нестандартного оборудования, которое привлекает внимание детей и повышает их интерес к выполнению закаливающих процедур.

Практическая значимость состоит в том, что за время реализации проекта силами воспитателей и родителей изготовится нестандартный игровой материал (с учетом возрастных особенностей детей), который будет использоваться в непосредственной образовательной деятельности, в режимных моментах, а также в свободной деятельности детей.

Таким образом, из всего вышесказанного была поставлена **Цель проекта:**

- Снижение количества детей, регулярно пропускающих занятия по болезни за период 2019- 2020 учебный год.

Задачи:

- Проинформировать родителей об эффективности профилактических мероприятий в детском саду;

- Повысить эффективность профилактических мероприятий за счет введения новых форм закаливающих процедур;

- Повысить мотивацию родителей к профилактическим занятиям с детьми за счет изготовления нестандартного оборудования для закаливающих процедур.

Гипотеза: если мы в процессе организованной, оздоровительной профилактической деятельности сможем снизить количество болеющих детей, то родители осознают, что закаливание и соблюдение правил гигиены помогает в сохранении и укреплении здоровья детей.

Ожидаемые результаты

№	Задачи	Критерии	Ожидаемый результат
1	Повысить уровень заинтересованности родителей в профилактических мероприятиях по сохранению и укреплению здоровья	Количество родителей, активно ведущих здоровый образ жизни	Уровень заинтересованности родителей в профилактических мероприятиях по сохранению и укреплению здоровья повысится до 75%
2	Увеличить количество профилактических мероприятий по закаливанию детей.	Количество профилактических мероприятий	Количество профилактических мероприятий по закаливанию детей увеличится на 10%.
3	Повысить мотивацию родителей к профилактическим занятиям с детьми за счет изготовления нестандартного оборудования для закаливающих процедур на 35 %.	Вовлеченность родителей в изготовление и использование нестандартного оборудования	Уровень мотивации родителей к профилактическим занятиям с детьми повысится за счет изготовления нестандартного оборудования для закаливающих процедур на 35 %.

Ресурсное обеспечение

Ресурсы	
Материально-технические	– групповая комната (спортивное оборудование); физкультурный зал; нестандартное оборудование (дорожки закаливание, оборудование для дыхательной гимнастики «Ветерок», змейка, мешочки с крупой «Гусеница», с другими наполнениями «Божьи коровки», массажные мячики, массажер «Орешки», гантели, лыжи, снежки, закидушки)
Информационные	Сеть интернет ИКТ Брошюры Памятки Буклеты Папки- раскладушки
Кадровые	Воспитатель, Инструктор по физической культуре Медицинская сестра

Основное содержание

Анализ состояния здоровья детей второй младшей группы показал, что большой процент пропусков детей составляют пропуски по болезни. Дети болеют как простудными, так и вирусными заболеваниями. На первом этапе работы поставила перед собой цель: снизить уровень заболеваемости и укрепление здоровья детей посредством закаливающих процедур.

Работу в группе начала с обследования детей, совместно с медицинской сестрой и инструктором по физкультуре.

Побеседовала с родителями часто болеющих детей о том, как развивались дети, с чем связаны частые простудные заболевания и как родители относятся к видам закаливания. Получила согласие на проведение закаливающих процедур.

В качестве основных методов закаливания использовала естественные природные факторы, такие, как воздух, вода, солнечный свет.

Реализация проекта

Мес	Мероприятие	Задачи
Сентябрь	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе (в любое время года); - Систематические прогулки на улице, вне зависимости от погоды и времени года (в соответствии СанПиНом); -Минутки- пробудки «Ну ка, кисоньки, проснулись!»; - Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Насос», «Мыльные пузыри»; - Хождение босиком по дорожке здоровья; - Беседа «что нужно знать, чтобы быть здоровым». <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анкетирование «Закаливание ребенка дома и в ДОУ»; - Родительское собрание «О здоровье всерьез» 	<p>Формировать начальные представления о здоровом зе жизни, развивать умение заботиться о своем здоровье.</p>

Октябрь	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фитотерапия (полоскание ромашкой); - Сон без маек; - Хождение по дорожкам «Здоровья»; - Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание), «Дышим носиком», «Пчелки»; - Создание картотеки «Веселая зарядка». <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Папка- передвижка «Закаливание- залог здоровья»; -Семинар- практикум по изготовлению нестандартного оборудования для закаливающих процедур. 	<p>Дать представление о составяю здорового за жизни, воспитыват любовь к своему</p>
Ноябрь	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самомассаж (поглаживание, растирание, поколачивание); -Массажер «орешки» ; - Хождение по дорожке здоровья; -Дыхательная гимнастика «Ветерок», «Куры», «Дровосек»; - Просмотр презентации «Овощи и фрукты- зные продукты». <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Роль семьи в физическом питании ребёнка»; - Создание фотоальбома «В здоровом теле- овый дух!». 	<p>Формиров представление о том, что зно и что но для организма.</p>
Декабрь	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Влажное обтирание махровой варежкой; -Минутки- пробудки «Мы проснулись!»; - Босохождение по дорожке «Здоровья»; -Дыхательная гимнастика «Вырасти большой», «Маятник», «Лыжник»; - Выставка рисунков «Спорт- это жизнь». <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стенгазета «Семейные спортивные традиции»; - Папка- передвижка «Соблюдаем культурно- енические навыки» 	<p>Продолжать знакомить детей с жнениями на укрепление низма; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.</p>

Январь	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ароматерапия (нарезанный лук и чеснок); - Умывание прохладной водой; - Босохождение; - Дыхательная гимнастика <p>«Гуси», «Ежик», «Подуем на плечо»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительная игра «Волна ступней». <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пополнение уголка с нестандартным оборудованием для закаливающих процедур»; - Папка- передвижка «Как мы закаляемся!». 	<p>Дать понятие о важности ароматерапии, воспитывать потребность быть здоровым.</p>
Февраль	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительное упражнение «Льдинка» (И.Кузнецова); - Босохождение по дорожке здоровья; - Дыхательная гимнастика «Мельница», «Насос», <p>«Паровоз»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развлечение «Нам болезни не страшны». <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Буклет «Игры для здоровья»; - Развлечение «Папа, мама, я- здоровая семья!». 	<p>Расширять представления о важности дыхательной гимнастики, воспитывать потребность быть здоровым</p>
Март	<ul style="list-style-type: none"> - С детьми: - Полоскание полости рта после еды; - Просыпательная гимнастика «Вот мы и закаляемся»; - Босохождение по дорожке здоровья; - Дыхательная гимнастика «Ворона», - Оздоровительная игра: <p>«Ножницы», «На лодке»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выставка рисунков «Как мы закаляемся». <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Игры с использованием нестандартного оборудования». 	<p>Расширять представления о важности закаливающих процедур, формировать умения и навыки правильного выполнения движений в игровой форме.</p>

Апрель	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Витаминотерапия «Ревит», «Аскорбиновая кислота»; - Босохождение по дорожке здоровья; - Оздоровительная игра: <p>«Любопытный щенок» Фотовыставка «За овьем в детский сад» (оформление стенда).</p> <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Консультация «В чем польза ароматерапии». 	<p>Содействовать сохранению реплению здоровья детей, воспитывать овь к себе и своему телу.</p>
Май	<p>С детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мониторинг; - Просыпательная гимнастика: <p>«Гуси»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хождение по дорожке ровья»; - Дыхательная гимнастика <p>«Воздушные шары», «Ежик».</p> <p>С родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анкетирование. 	<p>Продолжать формировать тейшие представления о приятиях, направленных на сохранение здоровья; воспитыв любовь к и своему .</p>

Закаливающие процедуры необходимо проводить регулярно, так как перерывы в закаливании уменьшают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. При закаливании обязательно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребёнка.

Для прослеживания положительной динамики закаливающих процедур, совместно с медицинским работником проведен мониторинг заболеваемости детей, выявлен индекс здоровья.

Проведение мониторинга позволило оценить эффективность проводимой работы. Результаты мониторинга показали, что уровень количества детей, регулярно пропускающих занятия по болезни снизился на 24%. Дети стали меньше болеть, благодаря увеличению количества профилактических мероприятий, повысился уровень посещаемости в группе.

Повысился показатель потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Результаты анкетирования родителей

Отношение и деятельность родителей	Начало года	Конец года
Родители заинтересованы	20%	41%
Родители в полной мере осознают пользу закаливающих процедур для детского организма	30%	45%
Родители готовы принимать непосредственное участие	32%	52%

в изготовлении нестандартного оборудования для закаливающих процедур		
--	--	--

Повысился уровень мотивации родителей к профилактическим занятиям с детьми за счет изготовления нестандартного оборудования для закаливающих процедур на 35 %.

Таким образом, при применении комплексной системы закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении успешно решались задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья.

Совершенствование закаливающих процедур для детей путем применения нестандартного оборудования выявило положительное их влияние на физическое развитие детей. К положительным результатам можно отнести:

показатели уровня освоения образовательной программы, снижение заболеваемости детей, повышения уровня функционирования. Это дает основание считать, что проект обеспечивал эффективное сочетание естественных и стимулирующих воздействий, развития защитных свойств организма ребенка к климатическим условиям.

Список литературы

1. Борисова, Н.Н. Организация оздоровительной работы с детьми и родителями. // Медработник ДОУ-2010-№8-С.62-65.

2. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.

3. Журнал «Дошкольная педагогика» Декабрь, 2011.

4. Кулик Г.И. «Школа здорового человека» Москва 2010г.

5. Рябышева, О.И., Ленецкая, Л.А. Здоровьесберегающая среда детского сада

// Управление ДОУ – 2011 - № 1. - С. 22-25.

6. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика- Синтез, 2010.

7. Шебеко, В. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно- оздоровительной деятельности // Дошкольное воспитание – 2011. - №5. – С.28-33.

8. Использование нестандартного физкультурного оборудования в ДОУ как эффективное средство приобщения дошкольников к ЗОЖ. <http://www.maaam.ru/>

9. Физкультурно- оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей ред.

Микляевой Н.В.-М.: УЦ «Перспектива», 2011.