

Здоровьесберегающие технологии.

Проект по теме: «Мы за здоровый образ жизни»

Подготовила Катакова Марина Юрьевна воспитатель I квалификационной категории.

Срок реализации проекта: 2016-2018г.

Разработчик: Катакова Марина Юрьевна

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Структура проекта.
3. Календарно-тематический план работы.
4. Приложения.
5. Список используемой литературы

Актуальность проекта.

«Здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности». В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, — лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Воспитание здорового поколения – важнейшая задача, требующая серьезного и масштабного подхода к её решению. Проблема воспитания здорового ребёнка была и остается наиболее актуальной в практике общественного и семейного и чаще дошкольного воспитания, и требует нового поиска эффективных средств для ее решения. Разрешить эти проблемы представляется возможным через проектирование здоровьесберегающих технологий.

Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребёнку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего

звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровью сбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Поэтому, понимая значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья дошкольников, необходимо целенаправленно работать над созданием благоприятного здоровье сберегающего пространства, искать новые современные методы и приемы, адекватные возрасту детей, использовать в работе передовой опыт. Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при тесном взаимодействии двух социальных институтов – дошкольного отделения и семьи. Совместная деятельность педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение.

Цель данной работы: пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей, сохранение и укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Систематизация физкультурно- оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении с вовлечением в неё всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников, снижения заболеваемости; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Выявление готовности семьи к активному взаимодействию с ДООУ по охране и укреплению физического и психического здоровья детей;
2. Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

4. Дать основные представления о различных формах и методах по физическому воспитанию детей в совместной деятельности;
5. Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
6. Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
7. Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков;
8. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
9. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Участники проекта. Дети старшего дошкольного возраста, родители и воспитатели.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение активности родителей в образовательном процессе, в укреплении здоровья детей и их физического совершенствования.
2. Систематизация знаний родителей по вопросам здорового образа жизни.
3. Ребенок имеет знание и представление о том, что такое здоровье и каковы способы его поддержания, укрепления и сохранения.
4. Дошкольник умеет решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, у него сформировано позитивное отношение к необходимости сохранять и поддерживать свое здоровье и здоровье окружающих.
5. Увеличение количества детей с высоким уровнем физического развития.
6. Изменение отношения детей к сохранению своего здоровья.

Предполагаемые итоги реализации проекта:

1. Снижения уровня заболеваемости воспитанников.
2. Повышение уровня физической подготовленности.
3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.
5. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов, медицинского персонала.

6. Эффективное использование предметно-развивающей здоровьесберегающей среды групп.

Основное условие, которое должно выполняться при реализации данного проекта – это системность и последовательность действий.

Критерии оценки реализации проекта:

- состояние здоровья детей по результатам профилактических медицинских осмотров, наблюдений медицинского персонала и врача.
- сокращение количества пропущенных дней по причине болезни;
- диагностика отношения детей к здоровому образу жизни (анкетирование);
- показатель удовлетворенности родителей совместной работой по сохранению здоровья детей (анкетирование, книга отзывов и предложений).

2. Структура проекта

Проект состоит из блоков, куда входят виды деятельности, формы и методы, позволяющие решать поставленные задачи.

1. Аналитический блок:

Анкетирование;

Мониторинг;

Тестирование;

2. Информационный блок:

Подбор наглядной информации;

Оформление фотовитрин, папок – передвижек;

Проведение выставок презентаций;

Составление памяток для родителей;

3. Образовательный блок.

Традиционные формы и методы работы:

Семинары-практикумы;

Круглые столы;

Вечера вопросов и ответов;

Индивидуальные рекомендации специалистов;

Дни открытых дверей;

Физкультурные праздники и досуги;

Творческие конкурсы и выставки;

Нетрадиционные формы и методы работы:

Ежемесячная традиция «Гостиная здоровья»;

Семейные творческие проекты;

4. Практический блок:

Календарно-тематический план работы на два года обучения.

1. Аналитический блок. Включает себя активные методы взаимодействия с детским садом, формы организации, которые сочетаются с ценностными

ориентирами в повседневной практике детского сада. Его работа строится на основе запросов и интересов родителей, которые формируются в процессе анкетирования, направленное на выявление знаний родителей о здоровье детей, которые позволяют корректировать работу в течение года.

Мониторинг позволяющий отследить эффективность или не эффективность реализации данного проекта, который проводится 1 раз в год, в мае.

Тестирование помогает сделать родителям определенные выводы относительно проблем воспитания детей и дополнить представления о них как о родителях.

2. Информационный блок.

Воспитание детей неразрывно связано с педагогическим просвещением родителей. Именно родителями закладываются основы характера ребенка, формируются особенности его взаимоотношения с окружающими людьми. Каждая семья по-своему определяет для себя процесс воспитания, но каждая же, в силу разных обстоятельств и пусть в разной степени, нуждается в квалифицированной педагогической помощи.

Большую роль в повышении педагогической культуры родителей играет наглядная информация по теме здоровьесбережение детей, где родители получают консультации высококвалифицированных специалистов: воспитателя, учителя – логопеда и педагога – психолога, медицинских работников, инструктора по физической культуре. Информационные материалы регулярно обновляются в зависимости от рубрики:

- Оформление фотовитрин-1 раз в квартал;
- Оформление папок – передвижек-1 раз в месяц;
- Проведение выставок презентаций-1 раз в месяц;
- Составление памяток для родителей; 1 раз в месяц;

3. Образовательный блок.

В организации просветительской направленности во взаимодействии семьи и детского сада наряду с традиционными формами (семинарами, круглыми столами, вечерами вопросов и ответов, индивидуальными рекомендациями специалистов, днями открытых дверей, физкультурными праздниками и досугами, творческими конкурсами и выставками). Предполагает внедрение нетрадиционных форм и методов работы – ежемесячная традиция «Гостиная

здоровья» которая направлена на обогащение знаний родителей об укреплении физического и психического здоровья детей, а также особенности развития и воспитания.

Семейные творческие проекты, направлены на выявление положительного опыта семейного воспитания и оздоровления детей.

4.Практический блок.

Практический блок составлен на основе аналитического и организационного блока, который интегрировал в календарно-тематический план работы, рассчитанный на два года.

Перспективно-календарный план работы (1 год)

Сентябрь.

Тема: «Что такое здоровье и как его беречь?»

Цель: Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей. Определение роли семьи в воспитании детей.

С родителями и детьми:

1. Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье» (Приложение №1).

2. Гостиная здоровья: «Здоровый ребенок — здоровое общество»:

- Беседа по теме: «Что такое здоровье?»
- Презентация: «Если хочешь быть здоров».
- Составление памятки: «Формирование у детей здорового образа жизни».

3. Оформление папки – передвижки «Наше здоровье в наших руках».

Октябрь.

Тема: «Лесные ягоды».

Цель: Познакомить родителей с целительными свойствами ягод: клюквы (оказывает тонизирующее, освежающее действие и повышает умственные и физические способности человека. Клюква хороший бактерицид. Сок клюквы задерживает рост и развитие золотистого стафилококка, сибиреязвенной палочки, протей и кишечной палочки.) и брусники

(является замечательным укрепляющим средством для человеческого организма).

С родителями и детьми:

1. Совместный поход в лес, сбор брусники и клюквы.
2. День здоровья «Быстрее, выше, сильнее»
3. Оформление папки передвижки «Ищешь витамины? Они рядом»
4. Рецепты из брусники и клюквы — памятка. (Приложение №2).

Ноябрь.

Тема: «Закаливание».

Цель: Познакомить родителей с нетрадиционными методами закаливания.

С родителями и детьми:

1. Оформление папки-передвижки «Закаливание детей»
2. Гостиная здоровья: «Закаливание»:
3. Фото - выставка: «Как мы закаливаемся в детском саду».
4. Составление памятки: «Нетрадиционные методы закаливания»
5. Семинар-практикум «Нетрадиционные методы закаливания».
(Приложение № 3).

Декабрь

Тема: «Дыхательная гимнастика».

Цель: Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой, своеобразной зарядкой нервной системы, помогающая сбросить напряжение, которая к тому же является хорошим средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

С родителями и детьми:

1. Оформление папки-передвижки «Все о дыхательной гимнастике»
2. Гостиная здоровья «Дыхательная гимнастика»:
 - Показ презентации «Дыхательная гимнастика»

- Показ видеофрагментов пятиминуток с использованием дыхательной гимнастики детьми.

3.Семинар-практикум «Дыхательная гимнастика вместе с мамой, вместе с папой» (Приложение № 4).

4.Методические рекомендации «Речевое дыхание». (Приложение № 5).

Январь.

Тема: «Зимние забавы для здоровья».

Цель: Вызывать интерес к зимним прогулкам, закрепить умение кататься на коньках.

С родителями и детьми:

1. Методические рекомендации «Зимние игры и развлечения детей». (Приложение № 6)

2. Совместный поход на каток.

3.Катание на коньках и здоровье-памятка.

4.Оформление фотовыставки «Зимние забавы в детском саду»

Февраль.

Тема: «Профилактика плоскостопия»

Цель: Познакомить родителей со специальными коррекционными упражнениями для профилактики плоскостопия у детей.

С родителями и детьми:

1.Оформление папки-передвижки «Плоскостопие у детей»

2.Гостиная здоровья «Плоскостопие дело поправимое»

- Методические рекомендации «Игры для профилактики плоскостопия». (Приложение № 7)

- Фотовыставка «Физическое оборудование в домашних условиях».

- Семинар-практикум

3.Родительское собрание «Роль семьи в оздоровлении детей». (Приложение № 8)

4.Музыкально-спортивное развлечение с родителями, посвященное «День Защитника Отечества».

Март.

Тема: «Профилактика осанки»

Цель: Познакомить родителей со специальными коррекционными упражнениями для профилактики нарушением осанки.

С родителями и детьми:

1. Благоустройство площадки для прогулок детей

2.Гостиная здоровья

• Методические рекомендации «Причины формирования неправильной осанки». (Приложение № 9)

• «Игры для коррекции осанки» — памятка.

• Семинар-практикум на тему: «Профилактика осанки»

• Фотовыставка «Коррекция осанки в семье».

3. Оформление папки-передвижки «Внимание! Берегите осанку!»

Апрель.

Тема: «Нетрадиционные способы оздоровления».

Цель: Познакомить родителей со сказкотерапией как средством коррекционно-развивающей (лечебной) педагогики в детском саду

С родителями и детьми:

1. «Отвары трав и витаминные чаи» -памятка

2.Гостиная здоровья «Нетрадиционные способы оздоровления» (Приложение № 10).

• Сказкотерапия - семинар-практикум

3.Оформление папки передвижки «Быть здоровым помогут сказки».

Май

Тема: «Организация двигательного режима».

Цель: Познакомить родителей с необходимостью организации двигательного режима с детьми.

С родителями и детьми:

1. Гостиная здоровья «Организация двигательного режима»

- Сообщение «Организация летнего оздоровительного отдыха в МБДОУ».
- Спортивная игра «Зов джунглей» (Приложение № 11).
- Мониторинг заболеваемости воспитанников группы, сопоставление с предыдущим периодом, и общей заболеваемостью воспитанников детского сада.

2. Оформление папки-передвижки «Отдых летом»

3. «Подвижные игры летом» - памятка (Приложение № 12).

Перспективно-календарный план работы (2 год).

Сентябрь

Тема: «Прогулка».

Цель: Познакомить родителей с прогулками, как средством развития двигательной активности детей.

С родителями и детьми:

1. Тестирование «Я и мой ребенок». (Приложение № 13).

2. Поход в детский парк.

3. Оформление папки-передвижки «Подвижные игры на прогулке»

Октябрь.

Тема: «Точечный массаж».

Цель: Познакомить родителей с техникой точечного массажа, как средство увеличения защитных сил организма.

С родителями и детьми:

1. Оформление папки-передвижки «Точечный массаж или волшебные точки». (Приложение № 14).

2. Методические рекомендации: «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей»

3. Гостиная здоровья: «Точечный массаж».

- Составление памятки: «Точечный массаж на все времена года»
- Семинар-практикум «Точечный массаж».
- Презентация: «Здоровье своими руками».

Ноябрь.

Тема: «Ищем витамины».

Цель: Познакомить родителей с «волшебной» силой витаминов для укрепления здоровья.

С родителями и детьми:

1. Гостиная здоровья «Ищем витамины» (Приложение № 15).
2. Семинар-практикум. Дегустация витаминного фиточая.
3. «Витаминные чаи» — памятка

Декабрь.

Тема: «Релаксация».

Цель: Познакомить родителей с техникой релаксации, которая способствует снижению эмоционального и психического напряжения, тревожности. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств, Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Оптимизация мышечного тонуса.

С родителями и детьми:

1. Гостиная здоровья «Релаксация».
 - Выставка рисунков детей и родителей «Здоровье в детском саду и дома»
 - Методические рекомендации «Сборник релаксаций»
 - Практическое занятие «Минуты тишины» (Приложение № 16).
2. День здоровья «Мой любимый звонкий мяч».
3. Оформление уголка родителей «Как уберечь детей от простуды»

Январь

Тема: «Игры, которые лечат».

Цель: Познакомить родителей с играми, адаптированными, измененными направленными на оздоровление и профилактику заболеваний.

С родителями и детьми:

1. Гостиная здоровья «Игры, которые лечат»

- Семинар – практикум по теме: «Игры, которые лечат».

(Приложение № 17).

2. Оформление папки передвижки «Игры, которые лечат»

3. Игры для профилактики простудных заболеваний – памятка.

Февраль.

Тема: «Зимние забавы для здоровья»

Цель: Совершенствовать навыки ходьбы на лыжах, метания в горизонтальную цель, развивать ловкость и функцию равновесия, воспитывать интерес к зимним спортивным упражнениям.

С родителями и детьми:

1. Совместный поход на лыжную базу, катание на лыжах.

2. «Ходьба на лыжах и здоровье» - памятка.

3. Оформление папки-передвижки «Ходьба на лыжах»

4. «Зимние забавы» — конспект совместного физкультурного праздника для детей старшего дошкольного возраста и родителей. (Приложение № 18).

Март.

Тема: «Здоровые глазки»

Цель: Познакомить родителей с приемами сохранения зрения у детей.

С родителями и детьми:

1. Гимнастика для глаз, упражнения для коррекции зрения.

2. Гостиная здоровья «Здоровые глазки». (Видео упражнения).

- Презентация на тему: «Здоровые глазки».
 - Семинар-практикум.
 - Создание памятки «Чтобы глаза были здоровые». (Приложение № 19).
3. Оформление папки-передвижки «Пособия для глаз».

Апрель.

Тема: «Защита проектов».

Цель: Приобщение родителей поделиться опытом оздоровления с другими семьями.

С родителями и детьми:

1. Гостиная здоровья «Защита проектов».

- Защита. (Приложение № 20).
- Дегустация витаминных салатов

2. Оформление фотовыставки «Здоровье и мы»

3. Витаминные салаты - памятка

Май.

Тема: «До-свиданья детский сад».

Цель: Закрепить желание проводить оздоровительные мероприятия и в дальнейшие годы.

С родителями и детьми:

1. Отчет о результатах мониторинга. (Приложение № 21).

2. Мини поход в лес.

3. «Будьте здоровы!» — памятка.

