

**Долгосрочный проект
с детьми старшей группы «Облачко»**

**Тема: «Использование здоровьесберегающих технологий
в работе с детьми дошкольного возраста»**

**Воспитатель:
Лукашова Наталья Викторовна**

г. Ставрополь, 2021 год

- 1. Тип проекта:** информационно - творческий
- 2. Продолжительность проекта:** долгосрочный
- 3. Участники проекта:** дети, родители, педагоги

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Джон Локк

Введение

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Актуальность:

Тема здоровья детей на современном этапе считается не только актуальной, но и общечеловеческой. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

Исследования социологов выявили следующие факты:

1. Если лечить заболевание (временное, приобретённое), то здоровье сохранится на 8-10%
2. Идеальные условия проживания сохраняют и улучшают здоровье на 20-25%
3. 50% здоровья целиком и полностью зависит от образа жизни, его правильном воспитании с детства, стремления беречь и умножать своё здоровье, активно заниматься оздоровительными видами деятельности.

Сбережение здоровья детей – приоритетное направление деятельности ДОО, так как детский сад посещают дети с ослабленным иммунитетом. Здоровье детей зависит не только от физических особенностей и возможностей. Прежде всего здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микроклимата, который его окружает. Это

обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Цель:

Создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности;
- Сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость и др.), приобщать детей к спорту;
- Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта;
- Усвоить правила питания и закрепить представление о пользе овощей и фруктов;
- Закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье;
- Формировать потребность в двигательной активности, навыки здоровьесбережения;
- Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (различные виды массажа, самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений, физкультминутки, ритмические танцы, подвижные игры ит.д.).

Ожидаемые результаты реализации проекта:

- Создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально-адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;
- Снижение показателей заболеваемости;
- Положительная динамика показателей физического развития детей;
- Овладение детьми навыками ЗОЖ;
- Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.
- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

**Информационно-аналитический этап
работы над реализацией проекта;**

Этапы	Содержание работы	Сроки	Практическая деятельность
Д И А Г Н О С	Определение целей и задач темы. Реализация поставленных задач, знакомство с различными формами и методами работы. Выявление уровня профессиональной	сентябрь	Изучение психолого – педагогической литературы: Сбор информации для выбора направления работы с детьми. Создание условий для сохранения стимулирования здоровья.

Т И Ч Е С К И Й	компетентности педагога и их потребности в инновационных педагогических знаниях по данному направлению. Просвещение родителей, формирование мотива сотрудничества.		Изучение индивидуальных особенностей ребенка.
П Р А К Т И Ч Е С К И Й	Работа с книгой М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим» Оформление картотеки игр, пальчиковых гимнастик, гимнастик для глаз, релаксационных упражнений Проведение досугов на темы: «Сундучок здоровья» «Быть здоровым – здорово!» «Богат мир насекомых» Оформление стендов «Поговорим про зрение»	октябрь	Предоставление педагогической информации родителям по данной теме. Формировать потребность в двигательной активности, развивать умение сознательно выработать полезные привычки.
	Проведение динамических пауз во время занятий (в течение года). Проведение релаксации (в течение года). Проведение утренней гимнастики (каждый день). Проведение пальчиковой гимнастики (ежедневно).	ноябрь-апрель	В качестве профилактики утомления. В качестве профилактики непропорциональной нагрузки на мышцы. В целях укрепления организма. Рекомендуется всем детям для развития моторики.
О Б О Б Щ А Ю Щ И Й	Мониторинг с целью выявить сформированность умений детей в использовании здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни. Собрание с родителями. Распространение опыта своей работы	май	Подведение итогов эффективности использования современных здоровьесберегающих технологий. Подведение итогов работы. Анализ результатов совместной деятельности. Презентация проекта.

Личный перспективный план

по самообразованию

Раздел	Сроки	Содержание работы	Практические выходы
Изучение методической литературы	Сентябрь - май	<p>1. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.</p> <p>2. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002г.</p> <p>3. Карпова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников». Волгоград: Учитель,2009.</p> <p>4. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.</p> <p>5. Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М. :Школьная Пресса, 2006г.;</p> <p>6. Кулик Г.И. «Школа здорового человека» - М: Просвещение,2008</p>	
Работа с детьми	Сентябрь	<p>«Питание и здоровье» Познакомить с полезными продуктами – овощами и фруктами(лук, капуста, яблоко, груша, зелень и др.). Рассказать детям о пользе для человека овощей и фруктов. Объяснить, что организму требуется пища, богатая витаминами, которых много во фруктах, овощах, зеленом луке и т.д.; познакомить с витаминами, их значением.</p>	<p>1.Беседа: «Овощи и фрукты- полезные продукты».</p> <p>2. Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Сделай правильный выбор», «Отгадайка», «Угадай витамин», «Назови полезный продукт», Витаминное угощение.</p> <p>3. Чтение стихотворения «Про девочку, которая плохо кушала».</p> <p>4. Загадки о фруктах</p>

			и овощах. 5. Анкетирование родителей.
	Октябрь	Закрепить представление о пользе употребления овощей и фруктов. Ознакомить с правилами питания. Продолжать знакомить с полезными продуктами	1. Коллективная аппликация «Витаминки для Маши». 2. Обсуждение с детьми «Законов питания». 3. Раскрашиваем продукты, полезные для здоровья.
	Ноябрь	«Чистота и здоровье» Рассказать о значении для здоровья санитарно-гигиенических процедурах. Рассказать о микробах. Значение здоровья зубов для здоровья всего организма. Уход за зубами и полостью рта. Закрепить представление о важности для здоровья санитарно-гигиенических процедур. Продолжать знакомить с санитарно-гигиеническими процедурами.	1. Беседа «Как правильно мыть руки и лицо». 2. Загадки про брови, глаза, нос, зубы, язык, руки, пальцы. 3. Оздоровительная минутка- самомассаж ушей. 4. Игры: «Угадайка», «Найди правильный ответ», «У кого пена выше». 5. Чтение стихотворений «Как у нашей Любы...», «Мойдодыр», «Девочка чумазая», «Про мимозу». 6. Беседа «Зачем человеку зубная щетка».

	Декабрь- Январь	<p>«Здоровье и болезнь» Рассказать детям о здоровье и болезненном состоянии человека; раскрыть причину некоторых заболеваний, вызванных несоблюдением санитарно-гигиенических правил. Напомнить детям о микробах и среде их обитания. Рассказать о микробах, как причина некоторых заболеваний. Закреплять представления о признаках здоровья и болезни. Закрепить навыки правильного мытья рук используя игровые ситуации</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы по темам. 2. Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы», «Вопросы-ответы» 3. Зарядка «Чтобы нам не болеть». 4. Чтение стихотворений: «Грипп», «Животик», «Аллергия», «Насморк», «Ангина», «Горло», «Айболит» 5. Проект «Здоровье-дороже богатства»
	Февраль- март	<p>«Физкультура и здоровье» Рассказать о пользе физической подвижности. Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений. Закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр. Продолжать заниматься физическими упражнениями и спортом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физкультминутки: «Жираф», «Осьминог», «Птица», «Обезьяна», «Лошадь», «Аист», «Кошка». 2. Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости», «Горшок», «Комар», «Котик», «Апельсин». 3. Игры: «Несколько секретов о самом себе», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Делаем зарядку». 4. Спортивные развлечения. «Мы растем сильными и смелыми», «Зимние радости», «Кто быстрее?».
	Апрель- Май	<p>«Здоровье и окружающий мир» Особенности жизни в большом городе. Рассказать о факторах угрозы здоровью (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, много людей). Формировать представление</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы по теме. 2. Коллективные детские рисунки, на которых по следам наблюдения отражено состояние зеленых насаждений вблизи дорог и автомобильных стоянок.

		детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека. Расширить и закрепить представление о значении растений для жизни человека.	3. Беседа «Растения в городе». 4. Дидактические игры: «Группировка предметов», «Как вырасти здоровым?», «Различия и сходство предметов», «Что изменилось?», «Назови по порядку», «Разложи по порядку», «Что сначала, что потом», «Городок здоровья». 5. Стихи про растения. 6. Выставка детских работ по изобразительной деятельности «Здоровый образ жизни». 7. Спортивный праздник ««День здоровья»»
Работа с родителями	Сентябрь	Анкетирование родителей. Консультация «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»	
	Октябрь	Консультация «Применение здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни детей дошкольного возраста»	Папка передвижка для родителей "Здоровое питание – главное лекарство"
	Декабрь	Консультации родителей о профилактики заболеваний.	
	Февраль		Папка-передвижка "Советы инструктора ФК"
	Апрель	Рекомендации родителям во время прогулки понаблюдать за движением транспорта на улице. Обратить внимание на загрязненность зеленых насаждений вблизи дорог.	
	Май	Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в ДОО».	Выставка детских работ по изобразительной деятельности

			«Здоровый образ жизни».
Самореализация	Май	Отчёт по теме самообразования на итоговом педсовете.	Оформление картотек: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры», «Физкультминутки

Используемая литература:

1. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.
2. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М. :АРКТИ, 2002г.
3. Карпова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников». Волгоград: Учитель,2009.
4. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» -Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.
5. Яковлева Т. С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М. :Школьная Пресса, 2006г.
6. Кулик Г.И. «Школа здорового человека» - М: Просвещение,2008.