

# **Проект «Оздоровительная работа в ДОУ»**

## **Творческое название проекта**

### **«Будь здоров без докторов!»**

#### **Пояснительная записка.**

#### **Актуальность проекта:**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. По данным органов образования и здравоохранения России состояние здоровья детей уже на стадии дошкольного возраста ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями сверстников. Это приносит страдание детям и их родителям, препятствует успешному обучению в школе. ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия.

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит формирование и «настройка» функционирования многих систем организма. 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 воспитанников практические навыки здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии, которые используются в дошкольном образовательном учреждении, а также внедрение других нетрадиционных методик оздоровления, которые будут благоприятно воздействовать на здоровье детей.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

Анализируя данные посещения детьми нашего дошкольного учреждения за 2013-2014 года, мы пришли к выводу, что лишь 15% детей были абсолютно здоровы, а 25% - ЧБД.

Это небольшое исследование состояния здоровья наших воспитанников позволило нам прийти к выводу о том, что главная задача,

стоящая перед нами, - снижение риска развития хронических заболеваний, укрепление и развитие имеющегося ресурса здоровья.

Таким образом, стремление к достижению более высоких результатов заключается во введении здоровьесберегающих технологий в организованную образовательную деятельность, в формировании здорового образа жизни, осуществлении мониторинга показателей индивидуального развития, прогнозировании вероятных изменений в состоянии здоровья детей и проведении соответствующих коррекционных мероприятий с целью обеспечения успешной работы.

**Проблема:** Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?

**Гипотеза:** если мы в процессе организованной, оздоровительной деятельности будем формировать у воспитанников осознанное отношение к своему здоровью, понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, то это поможет сохранению, укреплению, оздоровлению детей.

**Цель:** создать целенаправленную систему работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников через использование нетрадиционных оздоровительных методик

**Задачи:**

**Образовательные:**

- совершенствовать здоровьесберегающее пространство;
- расширять и обогащать опыт детей по способам и правилам сохранения его здоровья;
- продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников;

- расширять и обогащать опыт родителей по способам и правилам сохранения здоровья детей.

- прививать привычку повседневной физической активности;

### **Оздоровительные:**

- проанализировать состояние здоровья воспитанников на момент начала проекта;

- сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи нетрадиционных форм и методов;

- способствовать укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем, стимулировать нервно – мышечную систему;

- использовать нетрадиционные методы оздоровления воспитанников;

- повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;

- улучшать психоэмоциональное состояние детей

### **Развивающие:**

- развивать координацию движений, ммр, речь, выносливость, память.

### **Воспитательные:**

- воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние;

- воспитывать интерес к ООД;

- воспитывать дружеские чувства;

- воспитывать интерес к физкультуре и спорту;

- воспитывать волевые качества личности: смелость, решительность, выдержку, настойчивость и другие.

**Новизна:** новый подход мы видим в использовании современных нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками и их родителями.

### **Обеспечение проекта:**

1. научно-методическое (подбор литературы, изучение книг...)

2. материально-техническое (ноутбук, фотоаппарат, стенды, фонотека, атрибуты для утренней гимнастики, атрибуты для подвижных игр, пособия для развития ловкости, для развития движения, оборудование для профилактики плоскостопия, пособия для профилактической работы по охране зрения, пособие для развития дыхания, пособия для развития мелкой моторики, картотеки утренних, артикуляционных, дыхательных, пальчиковых гимнастик и т.д.).

**Целевые группы:** дети группы общеразвивающей направленности в возрасте от 5 до 6 лет, родители, музыкальный руководитель, библиотекарь, медицинский работник, педагог.

**Вид проекта:** долгосрочный, поисковый, оздоровительный.

**Срок реализации:** сентябрь – май 2015

**По характеру контактов:**

- внутрисадовые
- контакты с семьей
- контакты с общественностью

**Основные принципы проекта:**

1. Принцип активности и сознательности — определяется через участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

2. Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

3. «Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

4. Доступности и индивидуализации – оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

5. Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья воспитанников. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

### **Методы реализации проекта**

В процессе овладения основным видами движений, а также в оздоровлении детей используются различные методы работы:

- наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровья детей, их развития;
- словесные (ООД – беседа, рассказ, объяснение, комментирование хода выполнения, указания, вопросы к детям, рассказы, выразительное чтение стихотворений и др.) .
- наглядные (имитация, демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, использование видеофильмов, слайдов, рассматривание предметов, оборудования, картинок, фотоснимков, макетов мини - исследования).
- самостоятельные (работа с различными видами оборудования, дидактическим материалом, создание макетов, рисование).
- практические (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение).
- мотивация (дидактические игры, поощрение, создание проблемной ситуации).

- анализ полученной педагогической и медико-профилактической информации с целью коррекции и дальнейшей разработки психолого-педагогического и валеологического сопровождения образовательного процесса.

Данные методы соответствуют целям и задачам.

**Проектная идея:** использовать нетрадиционные здоровьесберегающие технологии в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

**Стратегия осуществления проекта:** данный проект осуществляется на базе МБДОУ детский сад «Тополек» в группе общеразвивающей направленности с детьми в возрасте от 5 до 6 лет под руководством воспитателя Климановой Веры Владимировны.

Проект реализуется в совместной деятельности детей – педагога - родителей, а также в самостоятельной деятельности каждого участника проекта.

#### **Организация предметно-развивающей среды:**

Реорганизовать предметно-развивающую среду, расширить возможности «зоны оздоровления».

#### **Условия реализации проекта:**

1. Оптимизировать оздоровительную деятельность в ДОУ путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.
2. Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха
3. Использование современных методов и приемов оздоровления
4. Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении
5. Реализация различных форм систематической работы с родителями деятельности, ее модернизацию и совершенствование ее качества.
6. Создавать условия для проявления положительных эмоций.
7. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.

## **Этапы осуществления проекта:**

### **1. Организационный (сентябрь - октябрь 2015г.)**

- диагностика детей и анкетирование родителей,
- изучение мед. карт, анализ данных, литературы,
- определение содержания педагогической и оздоровительной работы, разработка плана реализации мероприятий,
- подбор и изготовление дидактического материала, нестандартного оборудования (совместно с родителями), картотеки игр и упражнений, разработка конспектов мероприятий.
- обсуждение совместного плана сотрудничества с ДООУ.

### **2. Реализация проекта (ноябрь – апрель 2015г.).**

#### **Для детей:**

- реализация плана мероприятий

#### **Для родителей:**

- реализация мероприятий проекта с родителями.
- обучение родителей элементам нетрадиционных техник и методик оздоровления детей в домашних условиях.
- совместное сотрудничество педагога и родителей.
- оформление информационной папки-передвижки для родителей «Здоровье детей – в наших руках!».

#### **Режим реализации проекта:**

Организованная образовательная деятельность.

Утренняя гимнастика – три дня общая; четверг, пятница – оздоровительная по профилактике плоскостопия и нарушения осанки

Гимнастика после сна – каждый день

Закаливающие процедуры – ежедневно

Коррекция опорно - двигательного аппарата – каждый день во время о. о. д. и индивидуальная работа.

Профилактика гриппа – по необходимости (сезонно).

Дыхательная гимнастика – два-три раза в неделю.

Досуги и дни здоровья – один раз в месяц

Самомассаж планируется как третья часть о. о. д.

Консультативный материал предоставляется по просьбе родителей или запланирована тема на родительском собрании.

Составление протоколов диагностики – два раза в год (сентябрь – май) мониторинг (чтобы проследить динамику развития, оптимизировать работу в дальнейшем).

### **Направления взаимодействия ДООУ и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни:**

#### 1. Пропаганда здорового образа жизни.

В наглядной форме: оформление различного рода стендов, организация специальной передвижной библиотечки и т. д.

В устной форме: проведение индивидуальных бесед, родительских собраний, организацией встреч с различными специалистами и т. п.

Посещение родителями ООД.

Ознакомление с протоколами контрольных срезов.

Оформление экрана заболеваемости,

Оформление фотостендов, видеоматериалов.

#### 2. Взаимодействие родителей и педагогов в формировании у детей здорового образа жизни

- Обсуждение программы оздоровительной деятельности
- Организация оздоровительной среды в группе (увлажнители воздуха (самодельные фонтанчики, специальная музыкальная программа и др.)
- Оборудование природных дорожек здоровья на участке и в помещении.
- Совместная организация спортивных мероприятий.
- Изготовление тренажеров для стоп.

#### Работа с родителями:

- родительские собрания

- консультации специалистов
- открытые просмотры
- участие в досугах и праздниках

Сотрудничество с социальными институтами детства:

-Детская библиотека.

-Поликлиника.

2. Разнообразные формы сотрудничества.

-Информационный обмен.

-Совместные мероприятия.

3. Информирование населения о деятельности МБДОУ:

-Сайт учреждения

**Основные лечебно-профилактические мероприятия в ДОУ:**

1. Самомассаж

2. Лечебное полоскание горла

3. Витаминотерапия (Аскорбиновая кислота - витаминизация третьего блюда)

4.Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

Профилактика заболеваемости:

1. Дыхательная гимнастика в игровой форме

2. Зрительная гимнастика

Оздоровление фитонцидами:

1. Чесочно-луковые закуски

2. Ароматизация помещений (чесночные букетики) .

Повышение профессиональной культуры родителей в здоровьесбережении.

**План реализации проекта (ноябрь – апрель 2015г.)**

1. Лечебно – профилактическая работа:

Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры.

Ароматерапия с эфирными маслами с учетом индивидуальной переносимости (если нет аллергиков в группе, изучаются медкарты детей).

Применение здоровьесберегающих технологий (самомассаж, массаж шипованными мячами, стимуляция биологически активных точек, элементы фитбола, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика (по Базарному В.Ф.), пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, хождение по «дорожке здоровья», и т.д..)

Сбалансированное питание.

Употребление свежего чеснока и лука, соков, фруктов.

2. Физкультурно – оздоровительная работа:

Занятия по физической культуре всех видов

Утренняя гимнастика всех видов.

Оздоровительный бег.

Гимнастика после сна.

Закаливающие процедуры

Разработка индивидуальных способов коррекции развития ребенка

Физкультминутки, динамические паузы.

Проведение подвижных игр

Организация спортивных праздников и физкультурных досугов.

Коррекционная работа: с детьми, имеющими плоскостопие, со слабо сформированной стопой, имеющими склонность к формированию нарушения осанки.

Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движения.

Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера.

Консультативная работа с родителями.

**Планирование мероприятий к проекту «Оздоровительная работа в ДОУ»**

Месяц	Мероприятие	Задачи
Сентябрь-Октябрь	<p>Анкетирование родителей, изучение мед.карт детей, анализ данных.</p> <p>Разработка мероприятий и подбор необходимого оборудования.</p> <p>Установить связи с библиотекой и поликлиникой.</p>	<p>Выявить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления детей.</p> <p>Провести анализ по группам здоровья, наметить пути профилактической работы. Привлечь внимание родителей, поощрять желание сотрудничать с ДОО.</p> <p>Установить контакты с общественными организациями.</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>Родительское собрание «Здоровая семья – здоровый ребенок!».</p> <p>Цикл бесед об устройстве человеческого организма, о важности бережного к нему отношения.</p> <p>Консультация «Дыхательная гимнастика».</p> <p>ООД «Письмо заболевшим детям».</p>	<p>Познакомить родителей с системой по оздоровлению детей в детском саду, наметить пути сотрудничества.</p> <p>Познакомить детей с художественной литературой о ЗОЖ.</p> <p>Познакомить родителей с упражнениями дыхательной гимнастики, рассказать о ее роли в оздоровлении детей.</p> <p>Воспитывать доброту, сочувствие, желание быть здоровым.</p>
<p>Декабрь</p>	<p>Консультация для родителей «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка».</p> <p>Знакомство с</p>	<p>Расширить представление родителей о факторах воздействия на здоровье ребенка.</p> <p>Расширить познания</p>

	<p>профессией врача «стоматолог».</p>	<p>детей в области здоровья, закрепить умение правильно пользоваться зубной щеткой и ухаживании за полостью рта.</p>
<p>Январь</p>	<p>Спортивные зарисовки. Выставка рисунков.</p> <p>Зимние забавы. Игры на свежем воздухе.</p>	<p>Привлечь родителей к совместному творчеству с детьми.</p> <p>Привлечь родителей к участию в спортивных мероприятиях на свежем воздухе.</p>
<p>Февраль</p>	<p>Праздник пап.</p> <p>Беседа о пользе витаминов.</p> <p>Консультация</p>	<p>Воспитывать чувство гордости за своих пап, желание быть такими же сильными и ловкими.</p> <p>Дать детям представление о правильном питании, о пользе витаминов, о полезных и вредных продуктах.</p> <p>Привлечь специалиста поликлиники, научить родителей определять правильную осанку у ребенка.</p>

	«Правильная осанка».	
Март	Огород на подоконнике.  Викторина с участием библиотекаря «Если хочешь быть здоров!».	Научить детей самостоятельно выращивать зеленый лук .  Познакомить детей с произведениями писателей и поэтов, пропагандирующих ЗОЖ.
Апрель	Родительское собрание «Нетрадиционные формы оздоровления детей в домашних условиях».	Обучить родителей элементам нетрадиционных техник оздоровления детей в домашних условиях.
Май	Презентация для детей и родителей.	Провести анализ работы по данному направлению, сделать выводы.

### **3. Обобщающий этап (май 2015г.)**

- анализ результатов опроса детей и анкетирования родителей.
- сравнение предполагаемых и достигнутых результатов работы.
- обобщение и презентация опыта работы.
- определение дальнейших направлений в системе физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками.

#### **Ожидаемые результаты**

**Дети:**

Снизить частоту случаев острой заболеваемости воспитанников.

Совершенствовать функции ведущих физиологических систем организма.

Достичь позитивных сдвигов в эмоциональной сфере.

Сформировать у дошкольников навыки личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым, повысить уровень адаптации к современным условиям жизни.

#### **Родители:**

Проявлять интерес к вопросу физического развития и оздоровления детей.

Активно участвовать в проекте по физическому развитию и оздоровлению детей.

#### **Результативность:**

- Совершенствовали здоровьесберегающее пространство
- Расширили и обогатили опыт воспитанников и родителей по способам и правилам укрепления и сохранения здоровья
- Повысили сопротивляемость организма воспитанников к инфекционным заболеваниям, благодаря использованию нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, систематической работы и т.д.
- Улучшили психоэмоциональное состояние дошкольников
- Способствовали развитию мвр, гибкости, выносливости и т.д.