

Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад №2 «Золотой ключик»
Барабинского района Новосибирской области

Проект «Я хочу быть здоровым!»

«Здоровьесберегающие технологии
в МКДОУ №2»

Барабинск, 2022 г.

Пояснительная записка

Актуальность:

Здоровье детей - самая актуальная тема на сегодняшний день.

Ведь современное общество нуждается в активных и здоровых людях, поэтому здоровье нужно укреплять, как можно раньше. Навыки здорового образа жизни, приобретённые в раннем возрасте, послужат фундаментом для общего развития и сохранят свою значимость в последующие годы

Дошкольный период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Именно в раннем дошкольном возрасте очень важно формировать у детей первоначальных основ культуры питания, воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования

Проблема.

Основная проблема - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Родители не применяют дома физкультурно-оздоровительные процедуры. Не все родители приучают детей к здоровому питанию, режиму дня. Для решения данной проблемы мы решили разработать данный проект, который позволит разрешить целый комплекс проблем.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители (законные представители).

Вид проекта: долгосрочный (01.09.2022 – 01.09.2023г.)

Тип проекта: познавательно-игровой, информационно – исследовательский, здоровьесберегающий.

Цель проекта: создание условий всестороннего развития детей и единого здоровьесберегающего пространства.

Основные задачи:

1. Создать условия для здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с использованием инновационных и здоровьесберегающих технологий в играх и специальных упражнениях;
2. Использовать оздоровительные технологии в режиме дня через все виды деятельности детей;
3. Привлечь родителей для активного участия во всех мероприятиях, проводимых в детском саду;
4. Оформить картотеки дидактических игр, спортивных и подвижных игр, утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики.

Ожидаемый результат:

1. Снижение уровня заболеваемости у детей;
2. Сформировать желание поддерживать здоровый образ жизни;
3. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья;
4. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ.

Условия реализации: проработать весь материала по теме «Я хочу быть здоровым», изучение методической литературы, пополнение развивающей среды в средней группе. В создании развивающей среды принимают участие воспитатели, дети и их родители, благодаря чему все участники заинтересованы в результате проекта «Я хочу быть здоровым».

ЭТАПЫ ПРОЕКТА:

I. Подготовительный этап (01.10.2022-12.11.2022г.)

Вид деятельности	Цель
Изучение и анализ литературы по теме	Изучение и анализ литературы

проекта.	
Подбор и подготовка презентаций, бесед и консультаций.	Разработка консультации, беседы по использованию здоровьесберегающих технологий в экологическом воспитании.
Создание предметно-развивающей среды для реализации проекта.	Оснащение группы материалами для проектной деятельности.
Информирование родителей о проекте. Анкетирование родителей. (Приложение 1)	Информирование родителей о важности применения здоровьесберегающих технологий для здоровья детей.

II. Основной этап (13.11.2022-31.08.2023)

Образовательная область	Вид деятельности	Цель
Физическое развитие	1) Дыхательная гимнастика (ежедневно). 2) Пальчиковая гимнастика (ежедневно). 3) Зрительная гимнастика (ежедневно). 4) Пробуждение (комплекс гимнастики) (ежедневно после дневного сна). 5) Подвижные и спортивные игры (игры по сезонам). 6) Игровой массаж с природным материалом. 7) Физкультминутки (в течение дня). 8) Ритмопластика (дважды в неделю). 9) Соблюдение правил личной гигиены. 10) Физкультура на свежем воздухе.	1) Способствование насыщению кислородом каждой клеточки организма. 2) Развитие мелкой моторики. 3) Формирование представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. 4) Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработка иммунитета, улучшение терморегуляции. 5) Развитие координации движений, повышение положительного настроения и укрепления психоэмоционального здоровья. 6) Оказание общеукрепляющего действия на мышечную систему, повышение тонуса, эластичности и сократительной способности мышц. 7) Предупреждению утомляемости; снятию мышечного, нервного и мозгового напряжения; активизации кровообращения; активизации мышления; повышении интереса детей к ходу занятия; созданию положительного эмоционального фона. 8) Восполнение «двигательного дефицита»; развитие двигательной сферы детей; укрепление мышечного корсета; совершенствование познавательных процессов; формирование эстетических понятий. 9) Метод укрепления и сохранения здоровья, профилактика инфекционных заболеваний. 10) Увеличение активности детей, улучшение их настроения, максимально

		оздоровительный эффект.
Речевое развитие	<p>1) Беседы: «Как устроено тело человека?», «Полезные и вредные продукты», «Витамины», «Спортивные виды спорта».</p> <p>2) Культурно-гигиенические навыки. (ситуативная беседа «Одевание», «Раздевание», «Умывание» и т.д.).</p> <p>3) Чтение художественной литературы (А. Барто «Зарядка»; К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр»; В. Майковский «Что такое хорошо и что такое плохо?» и т.д.).</p> <p>4) Чтение пословиц и скороговорок о здоровье.</p> <p>5) Загадки о спорте, овощах, фруктах и здоровье.</p> <p>5) Пальчиковые игры с использованием СУ-ДЖОК</p>	<p>Формирование речевых навыков, чтобы дети дошкольного возраста свободно общались между собой.</p> <p>Обогащение активного словарного запаса.</p> <p>Развитие творческой речи у ребенка: сочинение стихотворений, сказок, рассказов.</p> <p>Приучение детей к правильной постановки ударений и интонации.</p>
Познавательное развитие	Непосредственно образовательная деятельность «Путешествие в страну здоровья», «Уроки здоровья».	Формирование у детей понятия, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни.
Художественно – эстетическое развитие	<p>1) Выставка рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»</p> <p>2) Совместное изготовление с родителями книжек-малышек: «Хочу быть здоровым!»</p> <p>3) Лэпбук «Азбука здоровья», «Мое здоровье»</p> <p>4) Аппликация: Коллаж «Полезные и вредные продукты»</p> <p>5) Лепка: «Фрукты и овощи»</p> <p>6) Выставка рисунков «Здорово быть здоровым!»</p> <p>7) Совместное изготовление с родителями «Дерево здоровья»</p>	Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДОУ и семьи.
Социально-коммуникативное развитие	Сюжетно-ролевая игра «Больница», «Физкультура в детском саду», «Аптека», «Продуктовый магазин»	Формировать знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья

III. Заключительный этап : (01.07.2023-31.08.2023)

Вид деятельности	Цель
Картотека игр и упражнений	Повышение эффективности образования

«Здоровьесберегающие технологии в воспитании дошкольников»	дошкольников в области здоровьесбережения
Лэпбук «Азбука здоровья», «Мое здоровье»	Формирование здорового образа жизни у детей
Презентация проектной деятельности.	Информированность о реализации проекта

Результаты проекта:

1. В реализации проектной деятельности у детей наблюдается положительная динамика в эмоционально-личностном, коммуникативном развитии.
2. Снижение уровня заболеваемости.
3. Закрепление навыков самообслуживания.
4. Активное участие родителей во всех мероприятиях, проводимых в детском саду по здоровьесберегающим технологиям.

Список используемой литературы:

1. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.
2. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003
3. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005
5. Свирская Л. Работа с семьей. — М.: Линке — Пресс, 2007.
6. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003