

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 27

620034, г. Екатеринбург ул. Опалихинская 29 а. тел. /факс: (343) 245-45-41
Email: mdou27@eduekb.ru, сайт: 27.tvoyasadik.ru

Проект по сохранению здоровья участников образовательного процесса «ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!»



Составитель:
Павлова Анна Анатольевна
инструктор по физкультурной работе,
I КК

г. Екатеринбург 2020

Пояснительная записка

Во всем мире наблюдается гиподинамический синдром не только в жизни взрослого населения, но и детей дошкольного возраста. В организме человека происходят отрицательные явления. Ослабляются не только мышцы, но и сердце. Снижается тонус мускулатуры желудка и кишечника, развиваются запоры. Резко снижается скорость обменных процессов. Уменьшается сопротивляемость организма простудными и инфекционными заболеваниями.

Люди обычно думают, что через мышечную активность сохраняет лишь физическое здоровье. Это ошибка вкралась и в образование. Ограниченная подвижность сказывается не только на физическом статусе ребенка, но деформирует его психофизическое развитие. А движение часто есть наивысшее выражение мышления. Развитие мозга связано с движением и зависит от него. Чем больше ребенок двигается, тем умнее вырастает. В противном случае человек развивается как масса мышц. После физической нагрузки, по мнению И.М. Сеченову, появляется состояние мышечной радости. Это свидетельствует о высоко значимой двусторонней связи «мозг – мышца».

Каждое выражение мысли через речь или письмо, естественно, связано с движением. Чем гармоничные и точнее движения, тем выше умственные способности дошкольников и младших школьников. В связи с этим особую значимость приобретает правильное чередование умственной и физической нагрузки, использование активного отдыха детей.

Проблемы здоровья сейчас очень актуальна, и все это на слуху, видим не только в рекламных блоках, но и в СМИ предложения оздоравливающих средств, стоят на первом месте. Зайти в аптеку стало так же привычно, как в супермаркет. Недостаток витаминов, неправильный режим дня, недостаточная физическая активность - печальные факты жизни, не правильное питание ограничивающее фаст фудами и многими не полезными продуктами питания наших детей. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания как в дошкольном учреждении так и дома. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека находится в прямой зависимости от образа жизни. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природные факторы, гигиенических мероприятий, физических упражнений. Полноценное физическое развитие дошкольника – это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса

к различным, доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности. Движение составляет основу любой детской, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно складывается на физическом состоянии деятельности, (замедляет рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Поэтому наш педагогический коллектив считает, что проблема укрепления здоровья детей не может решиться проведением одного мероприятия, деятельностью одного человека. Это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива в тесной взаимосвязи с родителями, с медицинскими, спортивными и социальными центрами на длительный период.

Инструктором по физической культуре, медицинской сестрой, воспитателями, отмечено: несформированность двигательной деятельности (сферы), общей и мелкой моторики; нарушение физической и эмоциональной активности детей; дефицит таких черт характера как уверенность, целеустремленность, смелость и пр.

Исходя из вышеизложенного, коллектив МБДОУ ежегодно ставит перед собой задачи, по сохранению здоровья воспитанников. В годовом плане детского сада на первом месте стоит задача: «Укреплять здоровье воспитанников через рациональное использование здоровьесберегающих технологий и формирование привычки к здоровому образу жизни основе валеологических знаний». На основании этой задачи детского сада, воспитатели и узкие специалисты, определяют направление своей деятельности и ставят перед собой свои задачи соответствующие годовым. Современные методы здоровьесбережения присутствуют во всех видах педагогической деятельности и в работе с родителями. Педагоги и медицинский работник изучают методическую литературу по проблеме здоровьесбережения, ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей. Создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на возрастных и индивидуальных особенностях каждого ребенка, а так же на анализе медико-социальных условий пребывания детей в МБДОУ. Так же следует учитывать возрастные особенности при подборе физических упражнений. Так же необходимо учитывать степень подготовленности ребенка: если, например, при переходе из старшей группы в подготовительную к школе группу ребёнок еще не научился правильно прыгать, преодолевая высоту 20 – 25 см, что требуется программой для старшей группы. То в подготовительной к школе группе следует прежде всего научить ребенка правильно прыгать через минимальную высоту – 20 см, а затем постепенно усложнять упражнение. Вместе с тем нужно осуществлять и индивидуальный подход к детям, помнить. Что в подготовительной группе могут быть и вновь поступившие или физически несколько ослабленные дети. С ними надо вести индивидуальную работу, давая например, более низкое препятствие для прыжка, но не снижая требования к качеству движения. Необходимо вести систематическую работу с родителями как

с участниками образовательных отношений, проводить беседы, консультации о физическом воспитании.

На основании всего вышесказанного, был разработан проект по здоровьесбережению воспитанников «Залог здоровья!».

Актуальность проекта - это мотивация в потребности к здоровому образу жизни детей и их родителей.

Объектом проекта воспитания культуры здорового образа жизни у детей и родителей.

Предмет проекта: методы и средства здоровьесбережения в практике работы МБДОУ и семейного воспитания.

Гипотеза: использование методов и средств и приемы обеспечения движениям, развития физических качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания, совершенствования и сохранения здоровья в воспитании детей и родителей, поможет повысить у семей заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

Сроки и этапы реализации проекта:

Проект рассчитан на 1 год учебный год с 2020 по 2021. Реализация проекта разделена на 3 этапа:

Подготовительный этап: Решение организационных задач

- Изучение и подбор методических материалов и разработка документов для создания условий реализации проекта;

- Анализ медико-социальных условий пребывания воспитанников в МБДОУ

- обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков.

Формирующий этап:

- Внедрение в образовательный процесс методических разработок по здоровьесбережению воспитанников;

Обобщающий этап:

- Составление программы на следующий период с учетом полученных результатов.

Структура реализации проекта

Создана модель здоровьесберегающей педагогической работы, состоящая из 5 блоков.



Паспорт проекта

Наименование проекта	Проект по сохранению здоровья участников образовательного процесса «Залог здоровья!»
Основания для разработки проекта	Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ДО, СанПин.
Организация	МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 27. г. Екатеринбург
Разработчики проекта	Павлова А.А. – инструктор по физической культуре
Участники проекта	- педагоги, - воспитанники, - родители
Проблема	Увеличивающийся показатель воспитанников ведущих нездоровый образ жизни в семье (сниженная физическая активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска)
Необходимость разработки проекта	Необходимость усиления у детей и родителей мотивации и потребности к здоровому образу жизни.
Цель проекта	Приобщение детей и родителей к здоровому образу через организованную модель здоровьесбережения в ДОУ. Поиск эффективных методов и приемов по повышению активности родителей в вопросах здоровьесбережения у дошкольников
Задачи проекта	- Формирование у дошкольников через непосредственную образовательную деятельность и дополнительное образование представлений о здоровье человека и здоровом образе жизни; мотивация на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей; - Повышение компетентности родителей в использовании здоровьесберегающих возможностей в семье; - Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий
Вид проекта:	По продолжительности: краткосрочный; циклический По доминирующей линии в проекте: практико- ориентированный По содержанию: социально-педагогический

	По характеру контактов: в рамках муниципалитета. По количеству участников: фронтальный.
Этапы реализации проекта	1 этап – организационный, 2 этап – формирующий, 3 этап - обобщающий
Ожидаемые результаты	- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту; - повышение интереса родителей к здоровому образу жизни; - повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении; - создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников МБДОУ с родителями
Ожидаемые результаты	- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту; - повышение интереса родителей к здоровому образу жизни; - повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении; - создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями

План деятельности по реализации проекта 1 этап

Мероприятия	Сроки	Исполнители
Анализ деятельности МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 27 за 2018-2019 год. (Раздел 3. Оценка медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ)	июль 2020 года	Заместитель заведующего по ВМР
Анализ основной общеобразовательной программы по выделению вопросов сохранения здоровья воспитанников	июль 2020 года	Заместитель заведующего по ВМР
Разработка «Программы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников».	июль – август 2020 года	заведующий Методический совет

Изучение методической литературы по проблеме здоровьесбережения	июль 2020 года	Заместитель заведующего по ВМР все педагоги
Разработка модели проекта по сохранению здоровья участников образовательного процесса	август 2020 года	Методический совет
Разработка плана медико-педагогического контроля	август 2020 года	Заместитель заведующего по ВМР
Разработка плана физкультурно-оздоровительных мероприятий	август 2020 года	Заместитель заведующего по ВМР инструктор по физической культуре
Разработка плана реализации проекта	август 2020 года	Методический совет

2 этап

Мероприятия	Сроки	Исполнители
1 блок. Физическая культура		
<p>Систематическое проведение утренней гимнастики.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Систематическое проведение организованной образовательной деятельности в спортивном зале и на улице - Физкультминутки во время образовательной деятельности - Гимнастика после сна - Подвижные игры - Спортивные праздники - Недели здоровья (физкультурные развлечения и игры-эстафеты, совместные досуги с родителями) - Физкультурные прогулки 	в течение года	инструктор по физической культуре Все педагоги

Внедрение педагогами дополнительных здоровьесберегающих программ (планирование кружковой работы, проведение выставок, отчетов)	в течение года	Заместитель заведующего по ВМР
2 блок. Оздоровительная работа		
<p>- Закаливающие мероприятия</p> <p>(хождение босиком по «дорожкам здоровья», полоскание рта, воздушные ванны).</p> <p>- Самомассаж «Гимнастика маленьких волшебников», «9 точек».</p> <p>- Дыхательная гимнастика.</p> <p>- Гимнастика для глаз.</p> <p>- Профилактическая гимнастика, предотвращающая нарушения осанки и плоскостопия</p>	в течение года	<p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Все педагоги</p>
3 блок. Гигиенический		
- Создание условий обеспечивающих охрану жизни и укрепление здоровья детей	в течение года	Заведующий
- Учет санитарно-эпидемиологических требований к режиму работы в ДОУ	в течение года	Медицинская сестра
4 блок. Методическая работа		
<p>- Консультации для воспитателей на темы:</p> <p>- «Игровые упражнения и проблемные ситуации, направленные на формирование здоровья и физической культуры дошкольников», - «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», - «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», - «Как правильно провести гимнастику с дошкольниками»</p>	сентябрь-май 2020 -2021 уч. года	<p>Заместитель заведующего по ВМР</p> <p>Воспитатели</p>
Семинар-практикум «Взаимодействие педагогов и родителей в процессе физического воспитания дошкольников».	сентябрь 2020 года	Заместитель заведующего по ВМР
Семинары-тренинги:	в течение года	Заместитель заведующего по

- «Психологическое здоровье педагогов»; - «Обучаем детей самомассажу»; - «Дыхательная гимнастика по Стрельникову»		ВМР инструктор по физической культуре медицинская сестра
Реализация различных проектов по здоровьесбережению в работе с детьми	в течение года	Все педагоги
Преобразование предметно-развивающей среды в каждой возрастной группе в целях усиления ее здоровьесберегающей направленности	сентябрь 2020 год	Все педагоги
Оснащение методкабинета научной и методической литературой, вариативными программами, методиками, педагогическими технологиями обучения и воспитания, методическими пособиями	в течение года	Заместитель заведующего по ВМР
Отслеживание промежуточных результатов реализации проекта	в течение года	Заместитель заведующего по ВМР инструктор по физической культуре медицинская сестра
5 блок. Работа с родителями		
- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе «Возрастные особенности ребенка», «Режим дня», «Профилактика гриппа и ОРВИ»	в течение года	Все педагоги
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ «Если хочешь быть здоров – прививайся!», «Правила закаливания»	в течение года	медицинская сестра
- Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях МБДОУ	в течение года	Заместитель заведующего по ВМР инструктор по физической

		культуре
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.	в течение года	Все педагоги
- Родительские собрания «Семья здоровый образ жизни» «Семейные традиции»		Все педагоги

3 этап

Мероприятия	Сроки	Исполнители
Оформление методических разработок о здоровом образе жизни	июнь – август 2020 года	Заместитель заведующего по ВМР медицинская сестра
Анализ работы за год в разделе «Оценка медико-социальных условий пребывания детей в МБДОУ»	июнь 2020 года	Заместитель заведующего по ВМР
Анализ результатов проектной деятельности на итоговом педагогическом совете	май 2020 года	Заместитель заведующего по ВМР Все педагоги
Составление программы на следующий период с учетом полученных результатов.	август 2020 года	Методический совет