

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ»

ПРОБЛЕМА:

Формирование у дошкольников основ **здорового образа жизни**, активного осмысленного отношения к своему **здоровью** и укреплению его с детских лет через организованную модель **здоровьесбережения в ДОУ**.

ГИПОТЕЗА:

Влияют ли **здоровьесберегающие технологии** на **укрепление здоровья детей?**

АКТУАЛЬНОСТЬ

Формирование **здорового** подрастающего поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Начинать формировать **здоровье** нужно в раннем детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт **оздоровления**, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать. Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к информации, к воздействиям окружающих, поэтому целесообразно использовать **здоровьесберегающие технологии** для обучения детей основам **здорового образа жизни**.

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния **здоровья детей**, и поэтому **оздоровление** детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Именно в дошкольном возрасте формируется **здоровье**, привычка к **здоровому образу жизни**, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для всестороннего развития ребенка, для полноценного развития личности.

Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на **здоровье**:

- Условия и образ жизни, питание — **50 %**;
- Генетика и наследственность — **20 %**;
- Внешняя среда, природные условия — **20 %**;
- Здравоохранение — **10 %**.

Как видим, первостепенная роль в сохранении, формировании и укреплении **здоровья** все же принадлежит самому человеку.

- **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.

- **Здоровьесберегающий** процесс – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей **здоровьесбережения и здоровьєобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.**

ЦЕЛЬ:

Сохранение и укрепление **здоровья детей**, привитие им навыков **здорового образа жизни**, используя **здоровьесберегающие технологии.**

ЗАДАЧИ:

Охрана жизни и **здоровья детей**, создание безопасных условий пребывания в ДОО. Обеспечение воспитаннику возможности сохранения **здоровья** за период нахождения в ДОО.

- У детей дошкольного возраста формировать представления о **здоровье** как одной из главных ценностей человеческой жизни. Формировать понимание необходимости заботиться о своем **здоровье**, беречь его, учиться быть **здоровыми и вести здоровый образ жизни.** Воспитывать бережное отношение к своему **здоровью** через различные виды деятельности.

- Дать представление о значении для **здоровья** человека витаминов и физической культуры. Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию. Повышать сопротивляемость и защитные свойства организма ребенка. Профилактика некоторых заболеваний.

- Повышать уровень компетентности и профессионализма педагогов по вопросу **здоровьесбережения.** Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления **здоровья дошкольников.**

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- **1. Обогащение социального опыта дошкольников, расширение их кругозора;**

- 2. Формирование у детей представления о здоровом образе жизни;**

- 3. Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;**

- 4. Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников;**

- **5. Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении.**

- **ВИД ПРОЕКТА:** КРАТКОСРОЧНЫЙ

- **УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА** – воспитатели и воспитанники 2 мл. и средней групп

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

- **1 этап:** подготовительный. Разработка и проведение диагностики на выявление знаний детей о **здоровье и здоровом образе жизни**. Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями. Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми. Подборка фотографий, литературы.

- **2 этап:** основной - реализация **проекта**. Формировать у детей представления о **здоровье** как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты **здоровья** человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности **здорового образа жизни**.

ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

- - Ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе или в спортивном зале *(в зависимости от погодных условий)*;

- - Физкультурные занятия **3** раза в неделю;

- - Подвижные и спортивные игры: «Воробушки и автомобили», «Жмурки», «Лиса в курятнике», «Ловишки», «Похматый пес», «Найди себе пару», «Трамвай», «У медведя во бору», «Цветные автомобили», «Добеги до флажка», «Кто быстрее?», «Самый ловкий», самостоятельная двигательная активность детей;

- - Физкультминутки на занятиях *(в качестве профилактики при утомлении)*;

- - Артикуляционная гимнастика (вырабатывает полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков);

- - Бодрящая гимнастика (проводится ежедневно после дневного сна для поднятия настроения и мышечного тонуса);

- - Дыхательная гимнастика (способствует правильному развитию дыхания, умению регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов);
- - Зрительная гимнастика (*для укрепления мышц глаза, развития остроты зрения, восприятия*);
- - Логоритмика (стихотворная ритмическая речь вырабатывает правильный темп речи, ритм дыхания, развивает речевой слух, речевую и двигательную память);
- - Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм (для развития мелкой моторики рук, способствующей развитию мозговых центров речи);
- - Ритмопластика (развивает чувство ритма, музыкальный слух и вкус, умение правильно и красиво двигаться, укрепляет мышцы и осанку);
- - Суставная гимнастика (*самомассаж ушей, потирание ладоней*);
- - Профилактика сохранения правильной осанки и плоскостопия (*с помощью традиционного и нетрадиционного спортивного инвентаря*);
- - Релаксация перед сном (использование спокойной классической музыки, колыбельных песен, звуков природы помогают снять напряжение и успокаивают организм);
- - Закаливающие мероприятия: максимальное пребывание детей на свежем воздухе; воздушные и солнечные ванны; ходьба по полу, массажным коврикам, по «**дорожкам здоровья**» в помещении; проветривание помещений;
- - Соблюдение режима дня; режима двигательной активности;
- - Правильное сбалансированное питание; витаминизация;
- - Соблюдение правил безопасности на улице и в помещении.
- - Беседы: «О режиме дома и в детском саду»; «Витамины я люблю - **быть здоровым я хочу**»; «Я такой. Строение тела человека»; «**Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!**».
- - Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чумазя», «Я расту»; К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»; Ю. Тувим «Овощи»; Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни»; В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», загадки об овощах и фруктах, ягодах.
- - Заучивание потешек: «Водичка, водичка, умой мое личико...», «От водички, от водицы...», «Знаем, знаем, да-да-да, где ты прячешься, вода...» (используем при умывании, стихотворений: «По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым», «Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, Б, С».

ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

- Рассматривание иллюстраций сюжетных картинок о: здоровье, гигиене, витаминах, строении тела человека и т. п. Просмотр мультфильма *«Мойдодыр»*.
- Сюжетно-ролевые и дидактические игры, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, **здорового образа жизни**: *«Поликлиника»*, *«Больница»*, *«Магазин продуктов»*, *«Сделаем куклам красивые прически»*; *«Оденем куклу на прогулку»*, *«Купание куклы»*, *«Вредно – полезно»*, *«Узнай на ощупь»*, *«Узнай по вкусу»*, *«Умею – не умею»*.
- Художественное творчество: аппликация *«Фрукты на тарелке»*, лепка из пластилина *«Овощи в корзинке»*, рисование *«Натюрморт»*.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

• Одним из основных направлений по формированию физически и психически **здорового** ребенка является работа с родителями. Чтобы вырастить нравственно и физически **здоровое поколение**, необходимы совместные усилия детского сада и семьи, направленные на **оздоровление дошкольника**. В целях повышения педагогической культуры родителей и включения их в воспитательно-образовательный процесс можно предложить:

- Памятку для родителей: *«Безопасность ребёнка на улице»*, *«Безопасность ребёнка дома»*

- Индивидуальные беседы о физических качествах, умениях и навыках ребенка, о значении совместной двигательной деятельности

- *«Укрепляем здоровье детей»*.

- Консультация для родителей на сайте МДОУ «Воспитание навыков здорового образа жизни в семье»

3 ЭТАП: ОБОБЩАЮЩИЙ

Обобщение результатов работы, анализ и выводы по реализации **проекта**. Данный **проект** не ставит своей целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в нем: помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, научить заботиться о своем **здоровье**, беречь его, заинтересовать физической культурой, чтобы, взрослея, ребенок хотел и был готов вести **здоровый образ жизни**.

- В процессе реализации **проекта** созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной с взрослыми познавательной, продуктивной, творческой, физической деятельности. Применение полученных знаний помогает детям и родителям изменить отношение к своему **здоровью**, к способам его укрепления, повышает интерес к физическим упражнениям и спорту. Повышение компетентности родителей в вопросах, касающихся **здорового образа**, совместное участие с детьми в **оздоровительных мероприятиях**, несомненно, будет способствовать формированию близких и доверительных семейных отношений.

- Если взрослые, воспитывающие ребенка, сами обладают **здоровьесберегающими технологиями**: понимают общие для всех людей проблемы и беспокоятся по их поводу, показывают маленькому человеку важность сохранения и укрепления **здоровья для жизни**, помогают ему в формировании опыта **здоровьесбережения**, являются для ребенка личным примером – только тогда мы сможем сохранить и укрепить **здоровье** наших детей и создать у ребенка стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**.