

*«Забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя».*
В.А. Сухомлинский

Проект

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ»

Вид проекта: информационно-творческий

Продолжительность: долгосрочный (2015-2017г.)

**Участники проекта: воспитанники, коллектив ДОУ,
родители.**



Подготовила:

Синицына Ольга Геннадьевна

Актуальность проекта: В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. Проблема эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является чрезвычайно важной, так как именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, приобретаются двигательные умения и навыки. Потребность в активных, разнообразных движениях является отличительной особенностью дошкольников. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» определение Всемирной организации здравоохранения.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...» В. А. Сухомлинский

На современном этапе развития общества в ДОО уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. «Здоровьесберегающие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, — это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня здоровья воспитанников детского сада, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Здоровые дети - это основа жизни нации. Выдающийся педагог, автор «Педагогике Сердца» Я. Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, потонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься». Действительно, только мы, взрослые, можем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его, быть здоровым человеком своей страны.

Проблема: Анализ состояния заболеваемости детей в нашем детском саду за 2015 – 2016 гг. показал, что уровень заболеваний достаточно высок. С каждым годом уменьшается количество детей с I группой здоровья. Все это вызвало потребность углубленно заняться оздоровлением детей. Встал вопрос о разработке системы мероприятий и введение новых технологий, направленных на укрепление здоровья воспитанников.

Гипотеза: Здоровьесберегающие технологии дадут возможность обеспечить высокий уровень здоровья детей и воспитание валеологической, социально – психологической и духовно – нравственной культуры, применительно к взрослым – поможет становлению культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.



Цель: проекта организовать деятельность коллектива по разработке и внедрению технологий для приобщения детей к здоровому образу жизни в условиях ДОО с учетом ФГОС.

Задачи:

- изучить и применить систему здоровьесберегающих технологий с целью адаптации её к условиям нашего детского сада
- определить роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе
- скоординировать работу всех участников образовательного процесса по реализации здоровьесберегающих технологий
- создать благоприятный психолого-эмоциональный климат в группе для комфортного пребывания ребёнка.
- сформировать у дошкольников необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Предполагаемые результаты:

- снижение заболеваемости и повышение роста физической подготовленности детей дошкольного возраста
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей согласно ФГОС ДО.
- формированию стремления к духовному и физическому совершенствованию
- активизация партнерских отношений родителей и детского сада в воспитании и оздоровлении ребёнка в условиях ДОО и дома.

Образовательная программа «Солнышко» МБДОУ детский сад №20 с.Григорьево разработана, с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, с целью оздоровления воспитанников, индивидуальных способностей, интересов, перспектив развития. Темы «Здоровье», «Здоровый образ жизни» проходят через все виды деятельности ребёнка. В детском саду проводится физкультурно – оздоровительная работа, обеспечивающая поддержку и развитие физического статуса детей. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственных черт личности в контексте общего педагогического процесса. Использую в работе разработки:

-«Зелёный огонёк здоровья» программа оздоровления детей под редакцией М.Ю. Картушина, где представлен комплексный подход, наличие физического обоснования в каждом разделе программы, доступность большинства рекомендуемых средств и методов.

-«Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б.Стеркиной, Н.Н.Авдеевой, О.Л.Князевой Стимулирование развития у детей самостоятельности и ответственности за свое поведение, рассматриваются проблемы безопасности жизни.

-Программы физкультурно – оздоровительной направленности, используемые в ДОО

Формы организации здоровьесберегающей работы, используемые в ДОО проводятся в игровой форме. Физкультурные занятия на свежем воздухе Утренняя гимнастика. Подвижные игры и упражнения. Закаливание. Психогимнастика. Индивидуальная работа по физическому воспитанию. Свободная двигательная активность

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: - физкультурная минутка, проводится педагогами во время занятий в течении 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Она предупреждает утомление, восстанавливает умственную работоспособность, улучшает кровообращение, снимает утомляемость, активизирует мышление, создает положительные эмоции и повышает интерес к занятиям.

- Самостоятельная двигательная деятельность детей

- Ежедневные подвижные и спортивные игры на свежем воздухе. « На прогулке каждый день. Нам играть совсем не лень». Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе улучшает состояние здоровья дошкольников.



Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно! Только надо всем нам знать, Как здоровым стать!

Залогом достижения поставленных целей и успешного решения задач можно считать созданную в ДОО предметно – пространственную среду, представленную физкультурным залом, в котором собрано традиционное и нетрадиционное спортивное оборудование.

Создан спортивный уголок в группе. Приходите на часок в наш «Спортивный уголок». Содержание предметно – пространственной среды позволяет организовывать самостоятельную двигательную деятельность таким образом, чтобы обеспечить каждому ребенку гармоничное развитие, помочь использовать резервы своего организма для сохранения и укрепления здоровья, обогащение двигательного опыта. В уголке есть мячи, различных размеров, кегли, ловитель мячей.

В работе я использую ритмическую гимнастику и коммуникативные игры(диск «Мы рады друг другу» Е.Н. Котышева)Она необходима дошкольникам для сохранения природной гибкости, подвижности суставов, музыкально – ритмических способностей.

Использую на всех видах занятий: специально организованных и в свободной деятельности пальчиковую гимнастику(книга «Пальчиковые игры и упражнения. Для детей 2-7 лет»).Пальчиковая гимнастикаоказывает влияние на речевые зоны мозга; развивает моторику рук.

Релаксационные упражнения использую для снятия высокого психоэмоционального возбуждения. Виной тому может быть адаптационный стресс, кризис трех лет, усталость и другие причины. Помогаю детям снять это напряжение, успокаиваю их, используя игры для релаксации.

В результате релаксационных упражнений у дошкольников нормализуется эмоциональное состояние, они успокаиваются, приходят в равновесие, у них налаживается сон.

Улучшает нервно – психическое состояние и дыхательная гимнастика. В группе макеты «Листопад», «Снежинки».



Спортивные праздники и развлечения. В мире нет рецепта лучше: Будь со спортом неразлучен – Проживешь тогда сто лет! Вот и весь секрет! Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно! Только надо всем нам знать, Как здоровым стать!



Гимнастика для глаз заключается в фиксации зрения на различных точках и некоторых движений глазными яблоками и веками. Упражнения выполняются 2 раза в день, после них нельзя в течении 20 минут писать,

рисовать, поэтому я провожу ее после занятий, требующих напряжение глаза: изобразительной деятельностью, математикой и т.д.

*«Чтобы глаза твои, дружок,
Могли надолго сохраниться,
В саду гимнастику для глаз
Ты должен делать научиться.
Ты закрой глаза ладошкой,
Посиди совсем немножко.
Глазки наши отдохнут,
И увидят все вокруг.*

Утреннюю гимнастику провожу под музыку(диск музыкальные обучалочки Екатерина Железнова «Игровая гимнастика. Игровые комплексы для детей 2-4 лет)

Для начала по порядку – утром сделаем зарядку. На зарядку выходи, На зарядку всех буди.

Использую психогимнастику. Психогимнастика, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы). Основная цель занятий — овладение навыками управления своей эмоциональной сферой.

Здоровье нации – это приоритет для любой страны мира и мы не исключение. Ведь всем известно, что здоровье нации начинается со здоровья её детей.

