

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 246 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

«Будь здоров без докторов»



Заместитель заведующего по УВР:
Н.А. Артюхина

г. Уссурийск
2020г

Оглавление:

Введение	2стр.
Этапы проекта.....	5стр.
Перспективный план реализации проекта.....	7стр.
Заключение.....	8стр.
Список литературы.....	9стр.



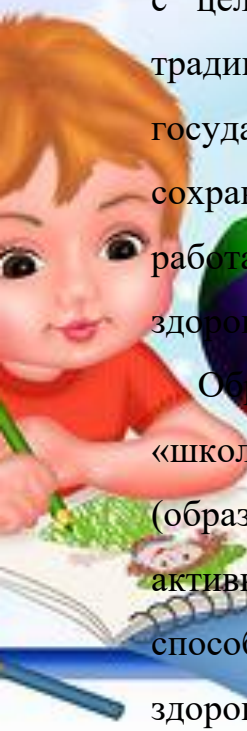
Введение

На сегодняшний день существует **проблема** «Как сохранить и укрепить здоровье?» Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ – одна из ключевых проблем в системе дошкольного образования. И это в полнее объяснимо – только здоровый ребенок способен на разностороннее гармоничное развитие.

На каждом историческом этапе развития человечества существовали разные ценности, но, пожалуй, единственной поистине вечной ценностью оставалось «здоровье». Простые люди и великие ученые задавались одним и тем же вопросом: «Как сохранить и укрепить здоровье?». В настоящее время этот вопрос остается актуальным. Проект «Будь здоров без докторов» направлен на повышение уровня здоровья детей детского сада, более активного привлечения родителей к воспитанию и оздоровлению детей, внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий для осуществления необходимой коррекции недостатков в физическом развитии воспитанников.

Для того чтобы сохранить здоровье ребёнка, необходимо объединить усилия всех взрослых (родителей, воспитателей, врачей, других специалистов) с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Поэтому понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья воспитанников, наш детский сад целенаправленно работает над созданием условий для формирования у детей представлений о здоровом образе жизни.

Образовательное учреждение, в первую очередь – детский сад, должен стать «школой здорового стиля жизни» воспитанников, где любая их деятельность (образовательная, спортивная, досуговая, свободная, приём пищи, двигательная активность) будет носить оздоровительно - педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребность к здоровому образу жизни, формируя навыки принятия самостоятельных решений в отношении и укрепления своего здоровья.



Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте необходимо заложить основы здорового образа жизни, используя все новейшие инновационные технологии.

Для решения поставленных вопросов данной проблемы, определила следующие **цели**:

Через цикл совместных мероприятий сформировать интерес, желание и мотивацию вести нравственный, здоровый образ жизни у детей дошкольного возраста и в семьях;

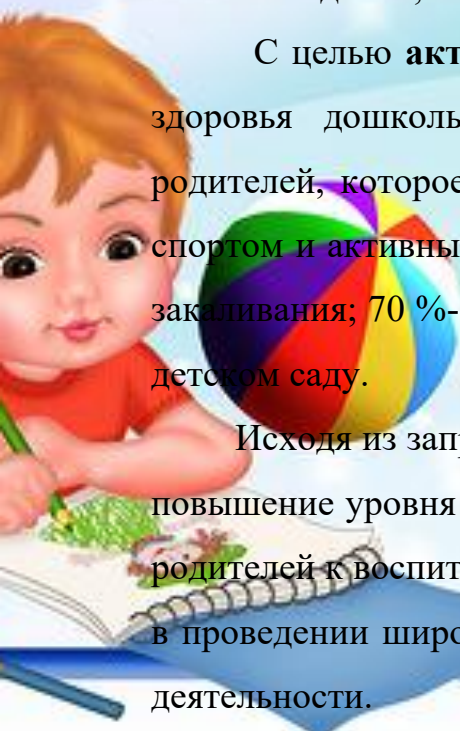
Укрепление здоровья посредством формирования культуры сохранения здоровья и профилактики вирусных заболеваний для детей дошкольного возраста.

Задачи проекта:

- Заинтересовать тематикой каждого ребенка;
- Вовлечение родителей в воспитание культуры сохранения здоровья детей;
- Создание сообщества среди педагогического состава, детей и родителей, объединенных идеей здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения;

С целью **актуальности** и важности проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, нами было проведено анкетирование среди родителей, которое показало, что 20 % опрошенных - регулярно занимаются спортом и активными видами отдыха; 10% опрошенных - интересуют вопросы закаливания; 70 %- считают, что оздоровительная работа должна проводиться в детском саду.

Исходя из запросов родителей наших воспитанников проект направлен на повышение уровня здоровья детей детского сада, более активного привлечения родителей к воспитанию и оздоровлению детей. Основная идея проекта состоит в проведении широкой просветительской и профилактическо-оздоровительной деятельности.



Для реализации оздоровительных мероприятий был разработан план самостоятельной деятельности и мероприятий проводимых в совместном взаимодействии работы с детьми:

- проведение дыхательных упражнений, психогимнастические этюды (ребёнок поёт, танцует, импровизирует)
- различных консультаций: «Движение – основа здоровья», «Здоровые дети – здоровая нация»;
- проведение практических занятий (в группе) по укреплению физического здоровья в детском саду: онлайн-викторина «Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим!», «Школа здорового образа жизни»;
- проведение конкурсов, выставки рисунков, стенгазет на темы: повышающих мотивацию участников проекта вести здоровый образ жизни: «В стране здоровья», «Активный отдых нашей семьи», «Закаляемся с раннего возраста», творческий конкурс «Здоровая еда - здоровый организм».

Свои впечатления, пожелания родители оставляют в книге отзывов и предложений.

Вид проекта:

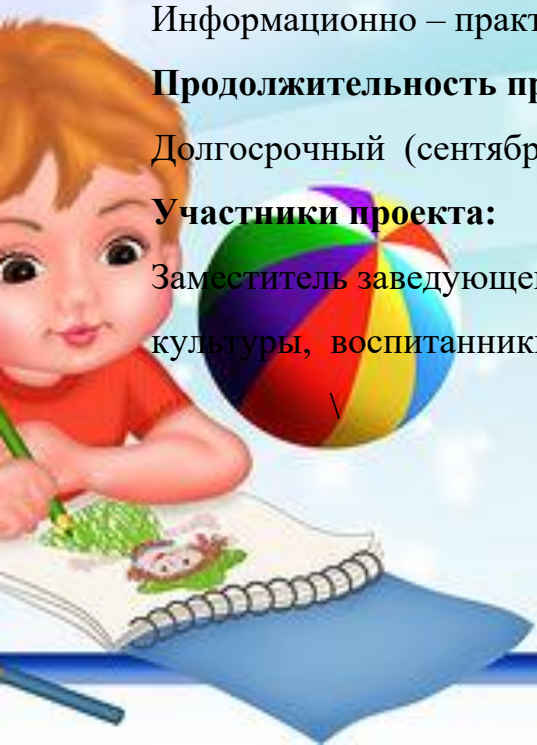
Информационно – практико - ориентированный

Продолжительность проекта:

Долгосрочный (сентябрь - июнь).

Участники проекта:

Заместитель заведующего по УВР, воспитатели, инструктор физической культуры, воспитанники возрастных группы (5-7 лет), родители.



Этапы работы над проектом

I этап.

Подготовительный - информационно-накопительный (1 - 15 сентября), включает в себя:

- ✓ Анкетирование родителей «Сохранение и укрепление здоровья ребёнка в семье»; «Взаимодействие семьи и детского сада в укреплении здоровья детей».
- ✓ Мониторинг физического развития детей на начало реализации проекта.
- ✓ Составление плана работы по реализации проекта «Будь здоров без докторов».
- ✓ Разработка стратегий взаимодействия с семьями воспитанников.
- ✓ Составление рекомендаций для педагогов и родителей.

II этап.

Основной - организационно-практический (15 сентября - 15 августа) включает в себя:

I блок «Знай своё тело»

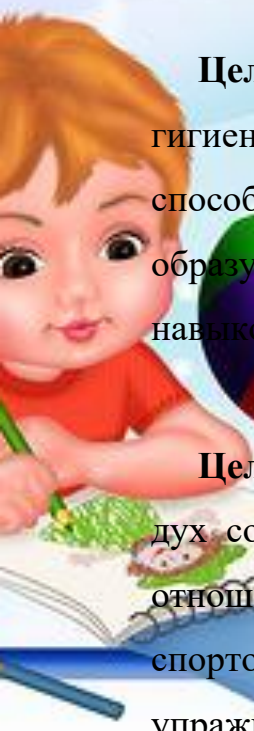
Цель: познакомить детей с понятием «здоровье»; сформировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни; вызвать интерес к знаниям о строении человеческого организма.

II блок «Соблюдай правила гигиены»

Цель: формировать практические умения и навыки соблюдения правил гигиены, сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни, признание ребёнком ценности здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

III блок «Занимайся физкультурой»

Цель: приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой, воспитывать дух соревновательности, уважительное отношение друг к другу, осознанное отношение к необходимости закаляться, формировать желание заниматься спортом, развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов.



IV блок «Твоё питание – твоё здоровье»»

Цель: создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей; формировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, правильном питании, о его влиянии на здоровье.

III этап.

Заключительный этап - презентационно-завершающий (15 - 20 августа) включает в себя:

- подведение итогов;
- систематизация и обобщение материала;
- выступление с обобщением опыта на итоговом педагогическом совете.

Результатами работы по данному направлению:

- дети общительны, активны, коммуникабельны;
- у детей сформированы основные навыки соблюдения правил гигиены;
- воспиталось осознанное отношение к необходимости закаляться;
- сформировалось желание заниматься спортом, правильно питаться.



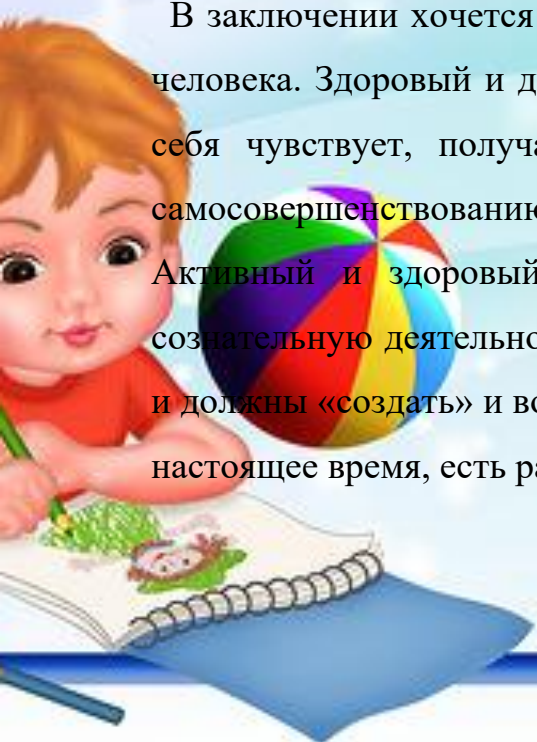
Перспективный план мероприятий

Месяц	Темы	Итоговые мероприятия
Сентябрь	Мониторинг	Интегрированное занятие «Что такое здоровье?»
	Знакомство с понятием здоровье.	
Октябрь	Беседа: Как устроен Я», «Узнай о себе», «Зачем нам нужны руки», «Нос – орган дыхания и обоняния». Чтение Э. Машковская «Мой замечательный нос» Совместная экспериментированная деятельность «Как услышать воздух»	Познавательно-игровая программа «Знай своё тело»
Ноябрь	Беседа «Наши зоркие глаза» Дидактические игры: «Моё лицо», «Как беречь ноги», «Умею-не умею»	«Путешествие к доктору Здоровейке»
Декабрь	Беседа «Значение воды в нашей жизни», «Почему по утрам, надо зубы чистить нам!», «Беседа о здоровье, о чистоте». Разучивание двигательных движений «Моем с мылом чисто-чисто» Потешки: «Ах, вода, ах, вода», «Кран откройся, нос умойся» Чтение сказки «Сказка про зайца грязнулю»	«Сочиняем сказку про зубы» (совместно с детьми)
Январь	Викторина «Чистота – вот лучшая красота» Подвижная игра «»Через ручеек», «Качели», «Пузырь»	Игра – квест «Чистым жить – здоровым быть»
Февраль	Экспериментирование «Что микробу хорошо» Интерактивная игра «Микробы вокруг нас»	
Март	Рассматривание иллюстраций «Занимайся	Творческий конкурс «Спорт

	физкультурой!»	глазами детей»
	Разучивание физкультминутки «Мы хотим быть здоровыми»	
Апрель	Рассматривание альбома «Спортсмены России», «Весёлые спортсмены»	Развлечение на спортивной площадке «Здоровое питание – здоровая жизнь»
Май	«Доктор Айболит» (рассказ, беседа о пользе физических упражнений)	Развлечение на улице «В здоровом теле – здоровый дух»
Июнь	Экскурсия с группой детей (7 человек) на кухню Детского сада Беседа «Витамины в жизни человека»	Конкурс для родителей «И вкусно и полезно»
Июль	Изготовление атрибутики для сюжетной - ролевой игры «Магазин полезных продуктов»	НОД «Витамины и здоровый организм»
Август	Анкетирование «Польза-вред»	Турнир знатоков «Уроки здоровья».

Заключение

В заключении хочется сказать, быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность, не позволяя «душе» лениться. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с дошкольного возраста и для этого, в настоящее время, есть различные пути и возможности.



Список литературы:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М., 2016.
2. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М., 2014.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов – 5-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2017 – 416 с.
4. Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. М., 2016
5. Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Закаливание дошкольника: Пособие для родителей. М., 2017
6. Доскин В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры -3- е изд.-М.:Просвещение, 2014.-110с.
7. Зацепина М.Б., Антопова Т.В. Праздники и развлечения в детском саду для работы с детьми с 3-7 лет. 2014
8. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы - Волгоград: Учитель, 2012. - 170 с.
9. Картушина М.Ю. Быть здоровым хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей дошкольного возраста. – М., 2014.
10. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. Москва. Медицина.1991. – (Науч.-попул. Мед. литература).
11. Лапшина Г.А. Праздники в детском саду. Издательство: Учитель. 2015
12. Лысаков В.Г. 1000 загадок. – М., 2016.
13. Лысакова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Методические рекомендации для работников дошкольных учреждений. Сценарии. – М., 1999
14. Чермащенко О.В. Основы безопасного поведения дошкольников: занятия, планирование, рекомендации – Волгоград: Учитель, 2012. – 207 с.
15. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: Т.Ц. Сфера, 2013. – 64с.



