Сохранение и укрепление здоровья дошкольников

в процессе проектной деятельности в рамках ФГОС

Горюнова Т.В. воспитатель МАДОУ «Детский сад № 71»

Пермский край, г. Березники

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна и своевременна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Понятие «здоровье» следует рассматривать с четырех позиций, сложенных воедино:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.
4. Нравственное здоровье – основу, которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Вследствие этого возникает вопрос: «А от чего зависит здоровье?». Статистика утверждает, что на 20% - от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то на другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны в настоящее время. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Приоритетным направлением работы нашего ДОУ для детей с нарушениями зрения является физическое развитие, охрана и укрепление здоровья детей, формирование системы знаний и определенных привычек здорового образа жизни.

Поэтому, исходя из вышесказанного, на базе нашего ДОУ было решено разработать и внедрить в развивающее пространство проект функционирования летнего лагеря. Так как организация летнего отдыха дошкольников в рамках дошкольного учреждения является необходимым составляющим компонентом в работе, направленной на здоровьесбережение детей.

**Цель проекта:** Создание условий в рамках ДОУ, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников с нарушениями зрения.

**Задачи:**

* Вызвать у детей заинтересованность в необходимости выполнения правил здорового образа жизни.
* Активизировать познавательный интерес к окружающему миру.
* Развивать двигательную активность детей.
* Развивать художественно – эстетические чувства детей.
* Привлекать родителей к организации и проведению работы по здоровьесбережнию детей в детском саду и дома.

**Проект рассчитан:**  на 4 недели летнего периода времени.

**Краткое описание проекта:**  Каждая неделя подразумевает под собой осуществление работы одного из четырех направлений: эстетического, экологического, музыкально-спортивного, театрально-художественного. В рамках каждой тематической недели определены формы реализации намеченного: тематические игровые ситуации, развлечения, игры различного характера, изготовление поделок из природного материала, бумаги, бросового материала и т.п., конкурсы рисунков, тематические дни, спартакиада, опытническая и театрализованная деятельность детей.

Каждый день функционирования летнего лагеря включает в себя выполнение 10 позиций:

1. Обеспечение здорового ритма жизни: щадящий режим дня, организация микроклимата группы, учет индивидуально-типологических особенностей детей и педагогов.
2. Физические упражнения: утренняя гимнастика, подвижные динамичные игры, профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение).
3. Гигиенические и водные процедуры: умывание рук и ног, игры с водой, обеспечение чистоты среды.
4. Световоздушные ванны: проветривание помещений, прогулка на свежем воздухе, сон при открытых окнах, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5. Активный отдых: развлечения, праздники, игры-забавы.
6. Фито – и ароматерапия.
7. Витаминотерапия.
8. Музыкотерапия: музыкальное сопровождение режимных моментов.
9. «Минутки здоровья», включающие дыхательную, пальчиковую, зрительную, артикуляционную гимнастику, упражнения и игры на координацию речи и движения, самомассаж.
10. Работа с родителями: оказание консультативной помощи, информационные стенды, обучение конкретным приемам и методам оздоровления.

**Участники проекта:** дети младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, посещающие группы нашего ДОУ, педагоги и специалисты ДОУ, родители детей.

**Ожидаемые результаты:**

1. Освоение педагогами и родителями методами и приемами оздоровления дошкольников в условиях детского сада и семьи.
2. Повышение интереса к своему здоровью у воспитанников ДОУ, проявление необходимости выполнения навыков ЗОЖ.
3. Формирование позитивной позиции детей и родителей по отношению к здоровому образу жизни, поддержка их инициатив.
4. Повышение эффективности и качества работы по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Примерное тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| т  е  м  а  т  и  к  а | Эстетическая | Экологическая | Музыкально-спортивная | Театрально- художественная |
| п  о  н  е  д  е  л  ь  н  и  к | Открытие лагеря.  Цветной понедельник.  «Вслед за радугой» | Экологическая тропа  Игра «12записок» | День юмора и смеха | Конкурс рисунков на асфальте «В мире цветов» |
| в  т  о  р  н  и  к | Желтый вторник.  Тематическое занятие «В гостях у солнышка» | Изготовление поделок из природного материала «Летняя фантазия» | День чистюль.  Праздник чистоты и здоровья | День именинника |
| с  р  е  д  а | Зеленая среда  Тематическое занятие «В мире природы» | Развлечение  «День Земли» | Тематическая прогулка  «Знаем без сомнения правила дорожного движения» | Конкурс рисунков  «Волшебные ладошки» |
| ч  е  т  в  е  р  г | Синий четверг  Развлечение «Морское путешествие» | Игры с песком «Волшебники песочного города» | Спартакиада  «Малые олимпийские игры» | Драматизация  «За здоровьем в сказку» |
| п  я  т  н  и  ц  а | Красная пятница  Развлечение «Жили-были цветные карандаши» | «В гости к ветерку» Опытническая деятельность. | День игр и забав | Изготовление поделок «Волшебные полоски» Закрытие лагеря |