**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад № 5 г.Хасавюрта**

ПРОЕКТ на тему:

 **«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО ЗДОРОВО»**

 **Выполнила: инструктор по физкультуре С.Б.Девлетмурзаева**

**Содержание**

1.Актуальность
2.Этапы проекта
3.Календарно-тематический план работы
4.Заключение

5.Список используемой литературы

**Актуальность**

 Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условии для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. В основополагающих документах МОиН РФ, в государственном образовательном стандарте дошкольного образования сформулированы основные направления комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательных учреждениях. Необходимость постановки этой проблемы определяется уровнем задач, поставленных сегодня перед нашим образованием.
 Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.
Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников
 В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Поэтому необходимо проводить профилактические мероприятия, направленные на сохранение здоровья детей.
 Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, — лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.
Разрешить эти проблемы представляется возможным через проектирование здоровьесберегающих технологий.
 Освоение культуры здорового образа жизни строится на основе преемственного взаимодействия с ребенком в условиях ДОУ и семьи, что решает задачу сделать родителей своими союзниками в воспитании у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. А также выработать единые педагогические требования к дошкольнику.
 Общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. Несмотря на то, что многие родители признают важность физического воспитания, исследователи констатируют явно недостаточную активность родителей в данном элементе семейного воспитания. Между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата. Следовательно, возрождение традиций семейного физического воспитания в современных условиях имеет значение не только для улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.
 Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при тесном взаимодействии двух социальных институтов – дошкольного отделения и семьи. Совместная деятельность педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение.
 В процессе взаимодействия с семьей используются разнообразные формы работы: информационно – аналитические (выявление интересов родителей, потребности, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности); досуговые (совместные досуги праздники, участие родителей и детей в выставках); познавательные; наглядно – информационные.
 Для реализации поставленной цели определены следующие **задачи:**1. Выявление готовности семьи к активному взаимодействию с ДОУ по охране и укреплению физического и психического здоровья детей;
2. Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
3. Воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
4. Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности ребенка.
5. Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях;
6. Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка.

 **Предполагаемые итоги реализации проекта**1. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
2. Повышение уровня их физической подготовленности.
3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.
5. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов, медицинского персонала.
6. Эффективное использование предметно-развивающей здоровьесберегающей среды групп.
**Основное условие, которое должно выполняться при реализации данного проекта – это системность и последовательность действий.**
**Критерии оценки реализации проекта:**— состояние здоровья детей по результатам профилактических медицинских осмотров, наблюдений медицинского персонала и врача.
— сокращение количества пропущенных дней по причине болезни;
— диагностика отношения детей к здоровому образу жизни (анкетирование);
— показатель удовлетворенности родителей совместной работой по сохранению здоровья детей (анкетирование, книга отзывов и предложений).
**Вид проекта** – практиконаправленный.

**Срок проекта** – долгосрочный ( два года).

**Участники проекта -**  дети старшего дошкольного возраста, родители и воспитатели, медсестра, инструктор по физ-ре.

**Структура проекта**
Проект состоит из блоков, куда входят виды деятельности, формы и методы, позволяющие решать поставленные задачи:

**1.Аналитический блок.**- Анкетирование;
- Мониторинг;
- Тестирование;
**2.Информационный блок.**- Подбор наглядной информации;
- Оформление фотовитрин, папок – передвижек;
- Проведение выставок презентаций;
- Составление памяток для родителей;
**3.Образовательный блок***Для детей:*

- Традиционные и нетрадиционные формы и методы работы по развитию движений и оздоровлению детей;

- Физкультурные праздники и досуги;

*Для родителей:*
- Семинары-практикумы;
- Круглые столы;
- Вечера вопросов и ответов;
- Индивидуальные рекомендации специалистов;
- Дни открытых дверей;
- Творческие конкурсы и выставки;
- Семейные творческие проекты.
**4.Практический блок**- Календарно-тематический план работы;

- Освоение детьми практическими навыками физических упражнений и оздоровления;

- Снижение заболеваемости детей.

 **1.Аналитический блок**  включает в себя активные методы взаимодействия родителей с детским садом, формы организации, которые сочетаются с ценностными ориентирами в повседневной практике детского сада. Его работа строится на основе запросов и интересов родителей, которые формируются в процессе анкетирования, направленное на выявление знаний родителей о здоровье детей, которые позволяют корректировать работу в течение года.
Мониторинг позволяет отследить эффективность или не эффективность реализации данного проекта, который проводится 1 раз в год, в мае.
Тестирование помогает сделать родителям определенные выводы относительно проблем воспитания детей и дополнить представления о них как о родителях.
**2.Информационный блок.** Воспитание детей неразрывно связано с педагогическим просвещением родителей. Именно родителями закладываются основы характера ребенка, формируются особенности его взаимоотношения с окружающими людьми. Каждая семья по-своему определяет для себя процесс воспитания, но каждая же, в силу разных обстоятельств и пусть в разной степени, нуждается в квалифицированной педагогической помощи.
Большую роль в повышении педагогической культуры родителей играет наглядная информация по теме здоровьесбережения детей, где родители получают консультации специалистов: воспитателя, педагога – психолога, медицинских работников, инструктора по физической культуре. Информационные материалы регулярно обновляются в зависимости от рубрики:

• Оформление фотовитрин-1 раз в квартал;
• Оформление папок – передвижек-1раз в месяц;
• Проведение выставок - презентаций-1раз в месяц;
• Составление памяток для родителей; 1раз в месяц;
**3.Образовательный блок** предполагает в организации просветительской направленности различные формы работы: семинары, круглые столы, вечера вопросов и ответов, индивидуальные рекомендации специалистов, дни открытых дверей, физкультурные праздниками и досуги, творческие конкурсы и выставки. Семейные творческие проекты направлены на выявление положительного опыта семейного воспитания и оздоровления детей. С детьми проводится разнообразная работа по развитию движений и озлоровлению.
**4.Практический блок** составлен на основе аналитического и организационного блока, который интегрировал в календарно-тематический план работы.

**Перспективно-календарный план работы (1-ый год)**

**Сентябрь:** *Что такое здоровье и как его беречь?*

Ознакомление детей и родителей с формированием культуры здоровья детей. Определение роли семьи в воспитании детей.
1.Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье».
2.Гостиная здоровья: «Здоровый ребенок — здоровое общество».
• Беседа «Что такое здоровье?
• Презентация: «Если хочешь быть здоров.»
• Составление памятки: «Формирование у детей здорового образа жизни»
3.Оформление папки – передвижки «Наше здоровье в наших руках».
**Октябрь:** Лесные ягоды.
Познакомить детей и родителей с целительными свойствами трав (чабрец, душица, мать-и-мачеха и др.), разных ягод ( клюквы (оказывает тонизирующее, освежающее действие и повышает умственные и физические способности человека. Клюква хороший бактерицид. Сок клюквы задерживает рост и развитие золотистого стафилококка, сибироязвенной палочки, протея и кишечной палочки.) , брусники (является замечательным укрепляющим средством для человеческого организма), черники, облепихи и др.

 2. День здоровья «Быстрее, выше, сильнее».
3. Оформление папки передвижки «Ищешь витамины? Они рядом»
4.Рецепты из ягод и трав.
**Ноябрь**: Закаливание.
Нетрадиционные методы закаливания.

 1.Оформление папки-передвижки «Закаливание детей».
2.Гостиная здоровья: «Закаливание».
• Фото-выставка: «Как мы закаливаемся в детском саду»
• Составление памятки: «Нетрадиционные методы закаливания»
• Семинар-практикум «Нетрадиционные методы закаливания».
**Декабрь**: Дыхательная гимнастика как своеобразная зарядка нервной системы, помогающая сбросить напряжение, как хорошее средство профилактики заболеваний верхних дыхательных путей (Дыхательная гимнастика Стрельниковой).

1. Обучение детей элементам дыхательной гимнастики.
2. Оформление папки-передвижки «Все о дыхательной гимнастике»
3.Гостиная здоровья «Дыхательная гимнастика»
• Показ презентации «Дыхательная гимнастика»
• Показ видеофрагментов пятиминуток с использованием дыхательной гимнастики детьми.
• Семинар-практикум «Дыхательная гимнастика вместе с мамой, вместе с папой»
4.Методические рекомендации «Речевое дыхание».
**Январь:** Зимние забавы для здоровья .

1. Подвижные игры и развлечения с детьми на воздухе.

2. Методические рекомендации «Зимние игры и развлечения детей».
3.Оформление фотовыставки «Зимние забавы в детском саду»
**Февраль**: Профилактика плоскостопия.

 Специальные коррекционные упражнениями для профилактики плоскостопия у детей.
1.Оформление папки-передвижки «Плоскостопие у детей»
2.Гостиная здоровья «Плоскостопие - дело поправимое»
• Методические рекомендации «Игры для профилактики плоскостопия».
• Фотовыставка «Физическое оборудование в домашних условиях».
3.Родительское собрание «Роль семьи в оздоровлении детей»
4.Музыкально-спортивное развлечение с родителями, посвященное «Дню Защитника Отечества»
**Март**: Профилактика осанки.

 Специальные коррекционные упражнениями для профилактики нарушением осанки детей.

1. Благоустройство площадки для прогулок детей
2.Гостиная здоровья
• Методические рекомендации « Причины формирования неправильной осанки».
• «Игры для коррекции осанки» — памятка
• Семинар-практикум «Профилактика осанки»
• Фотовыставка «Коррекция осанки в семье».
2. Музыкально-физкультурные развлечения по группам «Моя мама лучше всех».
3. Оформление папки-передвижки «Внимание!!! Осанка!!!»
**Апрель** : Нетрадиционные способы оздоровления. Сказкотерапия как средство коррекционно-развивающей (лечебной) педагогики в детском саду.
1. «Отвары трав и витаминные чаи»-памятка
2.Гостиная здоровья «Нетрадиционные способы оздоровления».
• Сказкотерапия (семинар-практикум).
3.Оформление папки передвижки «Быть здоровым помогут сказки».
**Май**: Организация двигательного режима.

 Познакомить родителей с необходимостью организации двигательного режима детей.

1.Гостиная здоровья «Организация двигательного режима»
• Сообщение «Организация летнего оздоровительного отдыха в ДОУ»
• Спортивная игра «Зов джунглей».
• Мониторинг заболеваемости воспитанников группы, сопоставление с предыдущим периодом и общей заболеваемостью воспитанников детского сада.
2.Оформление папки-передвижки «Отдых летом»
3. «Подвижные игры летом»-памятка
 **Перспективно-календарный план работы (2-ой год)
Сентябрь.**

**1.**Прогулка. ( Прогулки как средство развития двигательной активности детей).

 2.Поход в детский парк, на лужайку.
3.Оформление папки-передвижки «Подвижные игры на прогулке».
**Октябрь.** Точечный массаж.
 Техника точечного массажа как средство увеличения защитных сил организма.
1.Оформление папки-передвижки «Точечный массаж или волшебные точки.
2.Методические рекомендации: «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей».
3. Гостиная здоровья: «Точечный массаж».
• Составление памятки: «Точечный массаж на все времена года».
• Семинар-практикум «Точечный массаж».
• Презентация: «Здоровье своими руками».

**Ноябрь**. Ищем витамины.

 «Волшебная» сила витаминов для укрепления здоровья.

 1. Гостиная здоровья «Ищем витамины»
2. Семинар-практикум
3. «Витаминные чаи» — памятка
**Декабрь**. Релаксация.

 Техника релаксации, которая способствует снижению эмоционального и психического напряжения, тревожности. Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств. Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Оптимизация мышечного тонуса .

1.Гостиная здоровья «Релаксация»
• Выставка рисунков детей и родителей «Здоровье в детском саду и дома»
• Методические рекомендации «Сборник релаксаций».
• Практические занятия с детьми «Минуты тишины».
3.День здоровья «Мой любимый звонкий мяч».
4.Оформление уголка родителей «Как уберечь детей от простуды».

**Январь**. Игры, которые лечат.

 Познакомить родителей с играми, адаптированными, направленными на оздоровление и профилактику заболеваний.
1.Гостиная здоровья «Игры, которые лечат».
• Семинар –практикум «Игры, которые лечат».
• Дегустация витаминного фиточая.
2. Оформление папки передвижки «Игры, которые лечат».
3.Игры для профилактики простудных заболеваний.
**Февраль.** Зимние забавы для здоровья.

 Совершенствовать навыки метания в горизонтальную цель, развивать ловкость и функцию равновесия, воспитывать интерес к зимним спортивным упражнениям.

 1.«Зимние забавы» — конспект совместного физкультурного праздника для детей старшего дошкольного возраста и родителей.
**Март**. Здоровые глазки.

 Сохранение зрения у детей.

1.Совместное проведение проводов зимы.
2. Гостиная здоровья «Здоровые глазки».
• Презентация «здоровые глазки».
• Создание памятки «Чтобы глаза были здоровые».
3.Оформление папки-передвижки «Пособия для глаз».
**Апрель**. Весеннее настроение .

 1.Гостиная здоровья. Оздоровление весной.
• Дегустация витаминных салатов.
2.Оформление фотовыставки «Здоровье и мы».
3.Витаминные салаты-памятка.

4.Просмотр комплексного занятия по физкультуре на воздухе.
**Май.** До-свиданья, детский сад!

 Закрепить желание проводить оздоровительные мероприятия и в дальнейшие годы.

1. Защита проекта.

2. Отчет о результатах мониторинга.
3. «Будьте здоровы!» — памятка.

4. Рисунки детей на тему «Растем здоровыми!».

 **Заключение**

 Проведенная работа по данному проекту, несомненно, даст хорошие результаты в оздоровлении детей, в привитии им навыков здорового образа жизни, позволит установить более тесные контакты с родителями, заинтересованными в положительном результате работы. Кроме того, проект позволяет спланировать целенаправленную работу в течение долгого срока, использовать разнообразные формы и методы работы с детьми, знакомить родителей с ними, что дает уверенность в том, что и в школьном возрасте эта работа найдет свое продолжение.

**Литература**

1. Антонов, Ю.Е., Кузнецова, М.Н., Саулина, Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. - М.: Аркти, 2000.

3. Андреенко Л.И. Двигательные возможности детей и подростков // Проблемы возрастной физиологии. – М, 1976. – С.6-8

4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.

5. Богданов Т.П. Физическая нагрузка при развитии выносливости и быстроты в беге // Физкультура в школе. – 1977. - № 8. – С.15-20

7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1986. – 91 с.

8. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, 2000.

9. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста /М.А. Доронина //Дошкольная педагогика. – 2007. - №4. – С.10-14.

10. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей// Дошкольное воспитание. 2004. № 1. — С. 63.

10. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.

11. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. – М.:ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.

12. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

12. Костыгова Т.М. Самый лучший отдых. – СПб.: Лениздат, 1997. – 63 с.

13. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание. – М.: Академия, 1999. – 232 с.

14. Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа физического развития детей дошкольного возраста. – Академия здоровья, 1997. – 372 с.