

Всероссийский конкурс для воспитателей и специалистов ДОУ

на лучшую публикацию «Творческий воспитатель-2022».

**Проект**

**«Мы за здоровый образ жизни!».**

**в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности для детей с ТНР.**

Подготовили:

 Колбасова Наталья Владимировна,

воспитатель, МБДОУ № 104

Торутанова Светлана Евгеньевна,

педагог-психолог, МБДОУ № 104

Ульяновск 2022.

Для эффективного решения проблемы здоровья детей в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения человека к своему здоровью. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья.

В работе используются как традиционные, так и нетрадиционные методы: пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, Су–Джок – терапия, дыхательная гимнастика, музыкотерапия, релаксация, гимнастика для глаз, игровой стретчинг. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющей здоровьесберегающих технологий.

**Тема проекта:** «Мы за здоровый образ жизни!»

**Авторы проекта:** педагоги подготовительной к школе группы компенсирующей направленности для детей с ТНР.

**Участники проекта:** воспитанники группы, воспитатель, педагог-психолог, родители.

**База реализации проекта:**  МБДОУ № 104

**Сроки реализации проекта:** март – апрель 2022 г.

**Вид проекта:** информационный практико - ориентированный.

**Длительность проекта:** средне-срочный (1 месяц).

**Актуальность.**

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы. Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый из нас.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего детства ценить, беречь и укреплять здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения будут более здоровыми и развиты не только личностно, интеллектуально, но духовно и физически [4].

**Новизна проекта.**

Увеличение числа детей с адаптивными трудностями, нарушениями в эмоционально - личностной сфере, с негативными поведенческими особенностями в настоящее время определяет необходимость поиска новых приемов работы с детьми дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте у ребенка складывается характерный личностный стиль отношений с окружающими, и что очень важно, формируется представление о самом себе, развивается самооценка. Формирующиеся в этот период эмоционально- чувственное отношение к жизни, к людям, к самому себе и наличие или отсутствие стимулов к активной самореализации составляют неизгладимый отпечаток на дальнейшем жизненном стиле человеках [7].

Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Как сделать, чтоб ребёнок не терял здоровья? Как сделать, чтоб сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех и надо её решать комплексно и сообща.

**Цель проекта:** формирование у дошкольников культуры здорового и психологически безопасного образа жизни, формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья и умения использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи проекта:**

**Обучающие:**

 Пропаганда здорового образа жизни.

 Использование нетрадиционных технологий в сохранении и стимулировании здоровья.

 Формирование осознанного отношения к необходимости беречь и укреплять

своё здоровье.

 Повышение педагогического мастерства родителей по данной теме.

* Формирование деятельностной, здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста.

**Развивающие:**

Развитие у детей представления о том, что полезно, а что вредно для их здоровья.

Развитие потребности ребенка в знаниях о себе и своем здоровье.

Развитие тесной взаимосвязи родителей и педагогов в воспитании здорового образа жизни.

Расширение знаний детей о влиянии витаминов на здоровье человека.

**Воспитательные:**

 Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

 Воспитывать желание укреплять свое здоровье разными способами.

**Интеграция образовательных областей.**

**ОО «Физическое развитие».**

Совершенствовать физические качества посредством разнообразных форм двигательной деятельности, воспитывать желание укреплять свое здоровье разными способами, продолжать использовать нетрадиционные технологии в сохранении и укрепления здоровья.

Совершенствовать умения детей контролировать свои действия и эмоции, формировать положительное эмоциональное отношение к использованию технологий здорового образа жизни, развить концентрацию внимания, учить снимать внутреннее мышечное и эмоциональное напряжение.

**ОО «Познавательное развитие».**

Познакомить с новыми видами здоровье сберегающих технологий и применять их при работе с детьми.

**ОО «Речевое развитие».**

Развивать умение слушать, побуждать к ответам на вопросы.

**Методы реализации проекта:**

 наглядный (показ, театрализация);

 словесный (беседа, рассказ, наблюдение, использование художественного слова, указания, объяснения);

 практический (самостоятельная деятельность при выполнении работы);

 проблемно-мотивационный (стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ходе ООД);

 исследовательский (опыты, вопросы проблемно-поискового характера);

 мотивационный (убеждение, поощрение).

**Ожидаемые результаты проекта.**

 Повышение уровня физической подготовленности детей.

 Изменение уровня заболеваемости детей в течении года.

 Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей, а также заинтересованности и активного участия родителей в деятельности группы.

**План реализации проекта:**

**1 этап - организационный:**

обсуждение темы, мотивация её выбора;

определение цели и задач проекта;

создание развивающей среды: подобрать материалы, игрушки, атрибуты, для игровой, театрализованной деятельности; дидактические игры, иллюстрированный материал, художественную литературу по данной теме. Подбор физических и релаксационных игр и упражнений, упражнений для игрового стретчинга.

обсуждение с родителями, детьми, вопросов связанных с проведением проекта, анкетирование;

составление тематического планирования работы с детьми, родителями;

разработка содержаний мероприятий.

**2 этап - внедренческий:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Виды деятельности** |
| Игровая деятельность | - Сюжетно-ролевые игры.  - Дидактические игры.  - Двигательные упражнения.  - Подвижные игры.  - Релаксационные упражнения.  -Упражнения игрового стретчинга. |
| Познавательное развитие | - Тематические занятия (ООД). |
| Речевое развитие | - Составление рассказов .  - Чтение художественной литературы.  - Пословицы и поговорки о здоровье.  - Загадывание и разгадывание загадок. |
| Продуктивная деятельность | - Выставка рисунков  - Изготовление нестандартного физкультурного оборудования. |
| Работа с родителями | - Анкетирование родителей  - Мастер классы.  - Консультации.  -Разработка памяток, буклетов. |

**3 этап - результативный:**

Самоанализ проделанной работы, оценка результатов, формирование выводов.

Беседы с родителями.

Внесение корректировок и дополнений в планирование дальнейшей работы по данному направлению.

 Внедрение здоровьесберегающей технологии «Игровой стретчинг».

**Предварительная работа:**

**-**Чтение: К.Чуковский «Мойдодыр», «Девочка чумазая»;

-Беседа «Как устроено наше тело?», «Где живут витамины»;

-Рассматривание плаката «Человеческое тело»;

-Дидактические игры: «Узнай на вкус (на ощупь, на слух, на запах)»;

-Рисование «Фруктовая сказка»;

-Отгадывание загадок об овощах и фруктах;

-Изготовление нестандартного физкультурного оборудования.

**Ресурсное обеспечение проекта:** Альбомы: «Овощи», «Фрукты», «Продукты питания», «Букварь здоровья». Плакаты «Я и моё тело», «Пищеварение», «Витамины». Игровой набор «Доктор», медицинские халаты, карточки, ширма, игры и упражнения на дыхание, на релаксацию, на метание, дорожка «Здоровья», «Ленивый тренажер», мячи, обручи, нестандартное физкультурное оборудование.

**Календарно-тематическое планирование.**

***1 неделя*** *«****Здоровье человека****»*

Цель: приобщение детей к ценностям ЗОЖ, формирование представлений о влиянии на работу образа жизни человека. Учить заботиться о своем здоровье. Воспитывать привычку ЗОЖ.

1. Разработка проекта.

2. Беседа с детьми.

3. Рассказ воспитателя.

4. Утренняя гимнастика

5. Физ. минутки

6. Бодрящая гимнастика.

7. Точечный массаж.

8. Релаксация.

9. Игровой стретчинг.

***2 неделя.*** «Раз, два, три, на зарядку становись».

Цель: Закрепить знания детей о пользе утренней гимнастики. Формировать потребность в ЗОЖ.

1. Рассказ воспитателя.

2. Чтение рассказа «Зарядка и простуда».

3. Разгадывание загадок.

4. Гимнастика для глаз.

5. Беседа с детьми.

6. Физ. минутки

7. Подвижные игры на улице

8. Бодрящая гимнастика.

9. Точечный массаж.

10. Релаксация

11. Динамические паузы.

12. Игровой стретчинг.

***3 неделя*** «Знаем, знаем, да-да-да, где ты прячешься, вода!»

Цель: Закрепить знания детей о том, что нужно знать и делать, чтобы не заболеть. Рассказать, как микробы попадают в организм человека.

1. Рассказ воспитателя.

2. Рассматривание иллюстраций.

3.Чтение сказки «Как люди стали аккуратными».

4. Беседа с детьми.

5. Дыхательная гимнастика.

6. Пальчиковая гимнастика.

7. Релаксация.

8. Бодрящая гимнастика.

9.Точечный массаж.

10. Игровой стретчинг.

***4 неделя***  «Поговорим о здоровье и болезнях»

Цель: учить заботится о своем здоровье, дать детям элементарное представление об инфекционных болезнях и их возбудителях. Учить детей находить выходы из сложившейся ситуации, уметь оказывать первую помощь себе и окружающим.

1. Беседа «О микробах и вирусах».

2. Врачи наши друзья.

3. Рассказ «Для чего нужны лекарства».

4. Правила первой помощи.

5. Папка- передвижка о пользе закаливания.

6. Пальчиковая гимнастика.

7. Релаксация

8. Бодрящая гимнастика.

9. Точечный массаж.

10. Игровой стретчинг.

***5 неделя*** «В здоровом теле - здоровый дух».

Цель**:** Обобщение знаний об охране и укреплении своего здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни.

1. Беседы с детьми.

2. Разгадывание загадок

3. Рисование «Будь здоров!», «Мы за ЗОЖ».

4. Пальчиковая гимнастика.

5. Релаксация.

6. Бодрящая гимнастика.

7. Игровой стретчинг.

8. Точечный массаж.

9. Эстафета «В здоровом теле - здоровый дух».

10. Фото отчёт о реализации проекта. (см. приложение)

**Работа с родителями.**

Анализ теории и практики работы с семьей выявил ещё одну проблему на современном этапе - организация совместной деятельности родителей и детей по приобщению к здоровому образу жизни. И одной из главных задач в ДОУ стоит задача создания условий для развития нормальных отношений в семье через различные формы: информирование родителей о содержании работы ДОУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни. Предполагается ведения поиска путей сотрудничества, планируется проведение традиционных и нетрадиционных форм по привлечению родителей к проблемам физического воспитания и оздоровления детей, для развития коммуникативных качеств, показ видео использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми [3],[11].

1. Памятка для родителей «Закаливание детей».

2. Презентация «Релаксация для дошкольников».

3. Участие родителей в подготовке формы для физкультурных занятий.

4.Консультации для родителей «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья», «Оздоровительные игры в семье», «Закаляемся в разное время года» .

5.Изготовление педагогами и родителями  «нестандартного физкультурного оборудования».

6.Проведение мастер-классов для развития речевого дыхания и артикуляционной гимнастики и релаксации.

7. Анкетирование родителей «О здоровье всерьез».

**Вывод.**

В результате реализации данного проекта, поставленные задачи были выполнены в полном объеме. Повысился уровень физической подготовленности детей, в работу с детьми были включены новые здоровьесберегающие технологии: игровой стретчинг, упражнения на релаксацию, упражнения - игры для развития речи и речевого и дыхательного аппарата.

В заключении хочется сказать словами великого педагога Сухомлинского: Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

**Литература.**

1. Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // "Дошкольное воспитание" №6, 2010

2. Алферова В.П. (ред.) Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина,2001

3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М. 2003

4. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. М., Педагогика, 1999

6. Богина Т.Л. Здоровье - прежде всего. // "Дошкольное воспитание", 2004, №4

7. Богина Т.Л. Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка. // Дошкольное воспитание №6, 2009

8. Голубева Л., Прилепина И. Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей. // Дошкольное воспитание №1, 2011

9. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. - М, Знание.2018

10. Каралашвили Е. Упражнения для оздоровления детей 6-7 лет. // Дошкольное воспитание №6, 2012

11. Коростылев Н.Б. Воспитание здорового дошкольника. - М, Просвещение, 2013

Приложение.

**Фотоотчёт о реализации проекта.**

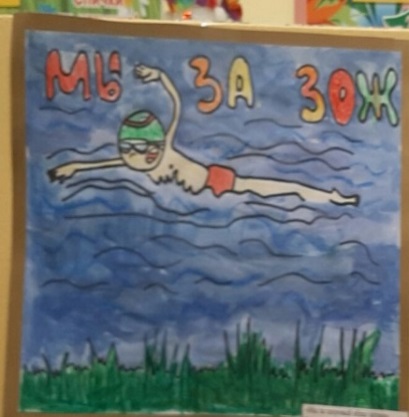
**1.Дидактические игры, игры малой подвижности.**

****

**2.Гимнастика: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая**.



**3. Рисование «Будь здоров!», «Мы за ЗОЖ».**

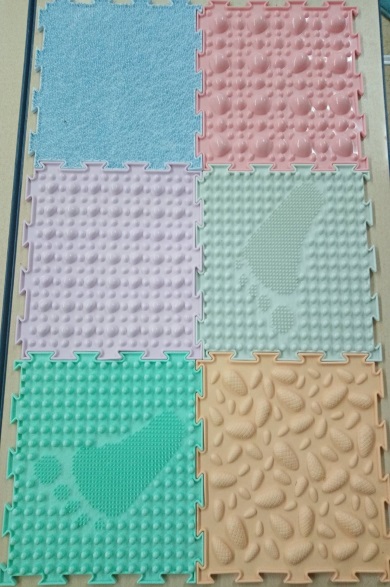


**4. Игровой стретчинг.**



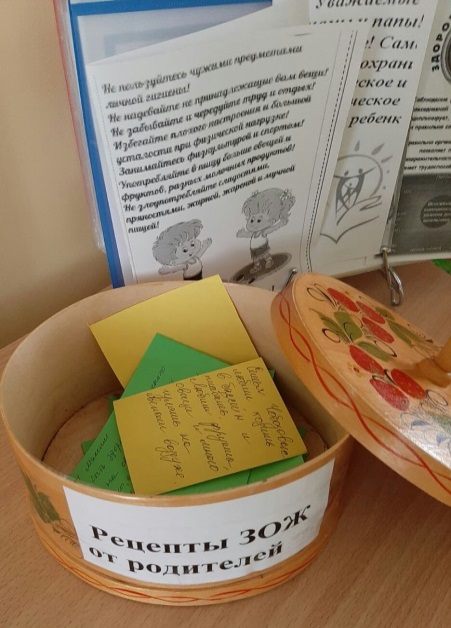
**5. Релаксация.**



**6. Нестандартное физкультурное оборудование.**



****



**7. Работа с родителями.**





**Мы за здоровый образ жизни!**

