

Зайкова Татьяна Александровна

воспитатель

Шишова Галина Сергеевна

воспитатель

МБДОУ м.о. «Город Архангельск»

«Д/С ОВ №103 «Золотой ключик»

г. Архангельск, Архангельская область

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ «Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»

***Аннотация:** в данной статье представляются материалы проекта, через который осуществляется приобщение детей к оздоровительному и закаливанию процессу в детском саду и в семье.*

***Ключевые слова:** укрепление здоровья детей, здоровый образ жизни, закаливающие мероприятия.*

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из первостепенных задач, поставленных перед государством. Без здорового детства нет здорового будущего страны. Поэтому задачи по укреплению и сохранению здоровья малышей стоят во главе угла перед различными общественными и образовательными учреждениями, в том числе детскими дошкольными учреждениями.

Формирование понятия «здорового образа жизни» должно осуществляться постепенно, в процессе накопления и эмоционального освоения конкретных фактов, и зависит это напрямую от средств и методов воспитания, от условий, в которых находится ребенок, поэтому использование в работе с детьми дошкольного возраста педагогического проекта, направленного на укрепление и сохранение здоровья детей, является как никогда актуальным.

Данная авторская разработка предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Преимуществом данного проекта является представленное

примерное перспективное планирование, включающее в себя разнообразные формы работы и приемы, которые можно использовать в течение года на усмотрение педагога. Педагоги выбрали наиболее результативные формы, которые можно использовать в работе с детьми практически ежедневно (познавательные беседы, дидактические игры, сюжетные игры, рассматривание иллюстраций и т. д.).

Много внимания в разработке уделяется и совместной деятельности с родителями, т.к. родители, в первую очередь, и должны закладывать детям основы знаний, умений и навыков по оздоровлению своих детей и являются первыми «партнерами» педагогов в данном направлении.

Материалы данной педагогической разработки несут в себе большую практическую значимость для педагогов дошкольных учреждений.

Основная цель проекта: приобщение детей к оздоровительному и закаляющему процессу в детском саду и в семье, оздоровление детей через различные формы закаливания, формирование понятия о здоровом образе жизни.

В процессе деятельности решаются следующие задачи:

1. Обеспечить систематическое планирование и проведение оздоровительной работы с детьми, снизить количество простудных заболеваний среди детей;
2. Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
3. Привлечь родителей активно участвовать в жизни группы и детского сада в вопросах закаливания и оздоровления;
4. Пополнить предметно-пространственную развивающую среду в группе, а именно, оборудовать физкультурную зону в группе, создать новые картотеки по данной тематике.

Участники проекта: Воспитатели, воспитанники младшей группы и их родители.

Проблема: Сохранение и укрепление здоровья детей.

Таблица 1

Этапы проекта	Действия детей	Действия педагогов	Действия членов семьи
Подготовительный	1. Вхождение в проблемную ситуацию.	1. Анкетирование для родителей 2. Определяют наиболее интересующую детей область исследования: – «Что такое здоровье»; – «Мы любим физкультуру». 3. Формулируют проблему исходя из интересов детей («ЗОЖ»): – «Витамины полезны для здоровья» (рассматривание овощей и фруктов); – «Чистота и здоровье. Важность гигиенических процедур»; – «Моё тело: знание о частях тела»; – «Как надо одеваться, чтобы не болеть» (Показ последовательности одевания); – «Чтобы вырасти большими» (Рассказ воспитателя о правильном питании и соблюдении режима дня); – «Катаемся на санках»; – «В гостях у Мойдодыра». 4. Составляют план-схему проекта с включением в него занятий, игр. 5. Привлекают родителей к осуществлению соответствующих разделов проекта. 6. Подготавливают развивающую среду к акции «Здоровье детей в наших руках» (стандартное и нестандартное физкультурное оборудование, иллюстрации, книги и т. д.) 7. Оформляют стенд для родителей по данному проекту «Мы – здоровая семья», стенгазета «За здоровьем – всей семьей!».	1. Сбор материала по теме.

Деятельность	1. Вживание в игровую ситуацию, принятие задачи. 2. Формирование знаний, умений, навыков. 3. Продуктивная деятельность в соответствии с планом (лепка, аппликация)	1. Игровые ситуации: «В больнице», «Кукла заболела» (воспитывать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относиться к больному), «Кукла пошла погулять» формулируют задачу. 2. Знакомство детей с видами спорта, используя различные педагогические методы и приёмы: беседа «Что такое спорт», загадки о спорте, рассматривание иллюстраций о видах спорта 3. Самостоятельная и организованная деятельность детей: Д/и: «Овощи – фрукты», «Узнай на ощупь», «Одень куклу на прогулку», «Раздай мячи спортсменам», «Сосчитай предметы», С/р: «Магазин» (покупаем продукты, полезные для здоровья), «Поварята», Чтение худ. литературы: – А. Барто «Девочка чумакая»; – К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр»; – А. Крылова сказка «Как лечили петуха»; – Пословицы: «Хлеб всему голова»; – «Когда я ем, я глух и нем», «Чистота – залог здоровья»; – потешки, пестушки, приговорки. 4. Художественно-творческая деятельность детей: Лепка: «Большие и маленькие мячики», «Морковка для зайчика», «Ягодки», «Витаминки»; Рисование: «Гимнастическая лестница», «Ягодки» (ватными палочками), «Лучики солнца», «Мы слепили на прогулке снеговиков»; Аппликация: «Фрукты на тарелке», «Украсим рукавички, носочки», «Висит одежда на веревочке». 5. Дни здоровья: – «Путешествие на поезде»; – «Развеселая матрешка»; – «С мишкой на прогулку».	1. Активный отдых с детьми на природе. 2. Просмотр спортивных соревнований, передач. 3. Выпуск семейной стенгазеты «Мы – здоровая семья». 4. Помощь в изготовлении ледяной горки на участке. 5. 5. Активное участие в запланированных мероприятиях ДОУ.
Завершающий	1. Участие в презентации. 2. 2. Размышления над приобретёнными знаниями, опытом.	1. Презентация «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». 2. Анализ педагогической деятельности. 3. Итоги совместной работы по укреплению здоровья и повышению уровня физического развития детей.	1. Помощь в изготовлении конечного продукта проекта 2. Участие в качестве зрителей.

Продукты работы:

1. Буклеты:

- «Аптека на грядке – здоровье в порядке!»;
- «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!».

2. Стенгазета «За здоровьем – всей семьей!».

Фотостенд «Мы – здоровая семья».

3. Папки-передвижки:

- «Закаливание день за днем»;
- «Семейный кодекс здоровья»;
- «Правила закаливания детей»;
- «Физическое воспитание ребенка в семье»;
- «Здоровье – залог успеха».

4. Стенд «Здоровье – всему голова».

5. Атрибуты для спортивного уголка.

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости детей в группе, благоприятное проведение адаптационного периода в группе;
- пополнение предметно-пространственную развивающую среду в группе, изготовление и пополнение картотек по оздоровлению детей;
- положительное отношение детей к здоровому образу жизни;
- желание родителей сотрудничать с педагогами детского сада в целях гармоничного развития и воспитания ребёнка.

Таким образом, разнообразие эффективных способов оздоровления и закаливания здоровья дошкольников должен приобщать их к здоровому образу жизни, созданию традиций в семье.

Рекомендации по использованию в практике работы с детьми и родителями

В данном проекте составлен и организован целесообразный подбор методов и приемов в разработке индивидуального маршрута закаливания, оздоровления, с учетом здоровья, индивидуальных особенностей, интересов детей,

используются традиционные и нетрадиционные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников:

Традиционные формы:

1. Физкультура, утренняя гимнастика (по плану).
2. Облегченная одежда в группе и на улице (по погоде).
3. Прогулки с подвижными играми (картотека).
4. Босохождение по ортопедическим коврикам.
5. Сон без маек (с учетом температуры в группе).
6. Гигиенические процедуры (умывание холодной водой).
7. Дыхательная, пальчиковая гимнастика (картотека).
8. Фитонциды (чеснок).
9. Пальчиковый сухой бассейн (фасоль, мелкие игрушки).
10. Витаминизация: долька лимона, напиток шиповника, аскорбиновая кислота («Ревит»), кислородный коктейль – под присмотром мед. работника.
11. Профилактические мероприятия: смазывание крыльев носа оксолиновой мазью (утреннее часы приема детей).
12. Образовательная деятельность (беседы, дидактические игры, занятия, совместная деятельность с родителями).

Нетрадиционные формы:

1. Использование массажёров для ног, рук (Су-Джок – терапия, массажные мячики) – это одно из направлений, которое направлено на стимулирование активных точек, расположенных на пальцах и на стопе.
2. Самомассаж (картотека) – метод механического воздействия, производимого руками на поверхностные ткани тела в виде специальных приемов, улучшающих функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем, а через них и другие систем организма.
3. Игрушки антистресс (период адаптации) – оказывают успокаивающее действие на психику ребенка, расслабляют и переносят концентрацию внимания на красивый, мягкий, приятный на ощупь и яркий предмет.

4. Арт-терапия, релаксация – использование особых упражнений, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица и туловища. Они помогают успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка – Опыт создания авторская программа на базе дошкольного учреждения. – №199 Нижний Новгород, 1998.
2. Бережнова О.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. – 2016.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат: для детей от 3 до 5 лет. – М.: Сфера, 2006.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008 г. – 160 с.
5. Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход / О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А. Майер. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 144 с.
6. Кибардин Г.М. Су Джок для начинающих. – Су Джок Академия, 2003.
7. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. – М.: Владос, 2001.
8. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – 2007.