**Презентация образовательного проекта «Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей от 3 до 7 лет».**

**«Самое лучшее открытие то,**

**которое ребёнок делает сам»**

****

**Актуальность** 

«Береги здоровье смолоду», - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране изменила отношения к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряжённый ритм жизни требует от современного человека целеустремлённости, уверенности в своих силах, упорства, и , конечно же, здоровья. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, обучение их доступным умениям и навыкам, а также формирование привычки к ЗОЖ.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышение работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Поэтому в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают мероприятия, направленные на физическое развитие детей, на формирование ЗОЖ, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемые и эффективные формы работы с детьми.

За содержащую основу проекта взята комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» (авторы: О.В. Акулова, Т.И.Бабаева, З.А.Михайлова, А.Г. Гогоберидзе и др.).

**Цель:** формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умении заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

***образовательные:***

-обогащение знаний детей о своём организме, здоровье, о путях его укреплении, сохранения, ответственного отношения.***оздоровительные:***

- охрана жизни и укрепление здоровья детей;

- содействие правильному физическому и психическому развитию детского организма;

- повышение умственной и физической работоспособности.

***воспитательные:***

- воспитание положительных черт характера (смелость, решительность, настойчивость);

- нравственных качеств (доброжелательность, взаимопомощь);

- волевых качеств ( сила воли, умение проигрывать и побеждать);

- формирование привычки к здоровому образу жизни;

- желание заниматься физическими упражнениями.

***развивающие:***

- развитие движений;

-формирование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, быстрота, сила и выносливость);

-формирование правильной осанки.

**Проблема:** Создание условий физического воспитания детей дошкольного возраста через все виды детской деятельности.

**Новизна проекта:**

Творческой находкой в своей работе по развитию физических качеств я считаю использование современных здоровьесберегающих технологий. Работу по данному направлению я веду с начала своей работы в должности инструктора. Исследования показали, что гибкость, ловкость, сила, быстрота, выносливость успешно развиваются на занятиях стретчингом, фитболгимнастикой, в упражнениях на степплатформах, при использовании сказкотерапии, коммуникативных игр. В результате обучение и оздоровление дошкольников происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго.

**Практическая значимость проекта:**

Валеологические знания и умения, массаж, закаливание приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя ритмическая гимнастика, бег, ООД по физической культуре, дыхательные упражнения, и т.д. – к ежедневным занятиям по физической культуре; подвижные игры способствуют развитию речи, внимания, памяти, логики, смекалки, физических и нравственных качеств.

**Направления деятельности:**

Вся деятельность по реализации проекта происходит в игровой форме. Поэтому диапазон опыта представлен комплексной системой, в которую включены игры и упражнения на формирование привычек здорового образа жизни.

Проект реализуется на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОО, в режимных моментах: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон: оздоровительно- профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая); ходьба по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами

**Тип проекта:** игровой, познавательный.

**Методы и приемы работы:**

**Наглядные методы:** экскурсии, целевые прогулки; наблюдения; проведение дидактических игр.

**Словесные методы:** чтение литературных произведений; беседы с элементами диалога, опрос.

**Игровые методы:** проведение разнообразных игр (малоподвижных, сюжетно – ролевых, подвижных) загадывание загадок;

**Практические методы:** организация продуктивной деятельности детей; изготовление с детьми наглядных пособий.

**Целевая аудитория**

Участники проекта: дети второй от 3 до 7 лет, родители воспитанников, педагоги.

**Количество участников:** воспитанники группы детского сада без специального отбора.

**Возраст детей:** проект рассчитан на работу с детьми от 3до 7 лет.

**Условия реализации образовательного проекта:** проект разработан на один год; предназначен для детей от 3до 7 лет.

**Формы организации деятельности детей:** групповая.

**Ресурсы:**

Информационное обеспечение проекта:

Консультации для родителей;

Консультации для воспитателей;

Дидактический материал

методическая литература

художественная литература

Игровой материал и оборудование

**Материальное обеспечение проекта:**

Телевизор, экран, проектор, магнитофон, интерактивная доска, микрофоны, физкультурный зал.

**План реализации проекта:**

*1 этап: Подготовительный*

1.Диагностирование детей.

2. Определение цели и задач проекта.

3. Анализ имеющихся условий в детском саду.

4. Разработка учебно-тематического плана.

5. Создание условий для организации работы

*2 этап: Основной*

1. Цикл познавательных мероприятий

2. Организация работы с родителями

*3 этап: Заключительный*

1. Анализ и обобщение результатов, полученных в процессе деятельности детей.

2.Оформление презентации.

**Ожидаемые результаты:**

**Дети:**

1. Знать несложные приемы самооздоровления;

2. Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, спорт)

3. Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Наше здоровье»

4. Повышать заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребенка.

**Педагоги:**  
Для более эффективной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников необходимо тесное сотрудничество с педагогами. Мои взаимоотношения с педагогами строятся по следующим направлениям:

 Мною подобраны комплексы утренней гимнастики для детей 3-7 лет;

 С детьми 5-7 я провожу стретчинг;

 В каждой возрастной группе мною проводится непосредственная образовательная деятельность по физической культуре;

Одна из форм работы с педагогами – это «Журнал индивидуальной работы с детьми».

По итогом диагностики, проводимой с детьми, мною были заполнены «Журнал индивидуальной работы с ребёнком».

Я разделила детей на группы:

1.Дети с высоким уровнем умений и навыков по физическому развитию;

2. Дети со средним уровнем умений и навыков по физическому развитию;

3. Дети с низким уровнем умений и навыков по физическому развитию.

Для каждой группы детей я подобрала определённые упражнения, подвижные игры с высокой и малой двигательной подвижностью. Дала рекомендации, на что нужно обратить внимание. Эти дневники педагоги используют при планировании двигательной активности детей. Кроме того по итогам каждой непосредственной образовательной деятельности по физической культуре педагоги получают дополнительные рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми.

Кроме этого в работе с педагогами я использую консультации:

 Групповые консультации («Организация ООД на свежем воздухе», «Обеспечение безопастности детей при выполнении физических упражнений на занятиях и во время проведения подвижных игр и др) ;

 Консультации для подругппы педагогов: «Организация утренней гимнастики», «Развивающая среда в группе по физическому развитию детей», «Организация гимнастики после сна» и др.)

 Индивидуальные консультации:

1. Консультации по запросам педагогов.

2. Консультации педагогам групп по итогам диагностики.

После проведения диагностики я провожу индивидуальные консультации с педагогами групп, в которых уровень умений и навыков детей по физическому развитию не очень высок.

Мы обсуждаем, не кого из детей нужно обратить внимание, какие формы работ можно использовать с каждым ребёнком индивидуально, подбираем подвижные игры и упражнения.

3. Консультации с педагогами групп после каждой ООД по физической культуре.

В ходе ООД по физической культуре отслеживаются сформировавшиеся у ребёнка навыки и умения. Я стараюсь выявить направления по развитию и коррекции умений и навыков у детей, которые педагоги проводят в совместной с ребёнком деятельности: проведение подвижных игр, упражнений, показ.

4. Консультации по подготовке и проведению досугов.

Большую помощь педагоги оказывают мне в подготовке проведения досугов. Мы обсуждаем:

 Структуру;

 Сюрпризный момент;

 Предварительную работу педагогов с детьми;

 Предварительную работу самих педагогов и педагогов с родителями;

 Роль педагога в проведении досуга;

Так же педагоги оказывают посильную помощь в оформлении зала к досугам.

5. Консультации по вопросам работы педагогов с родителями.

В годовом плане по работе с родителями запланированы и консультации по физическому развитию детей. Педагоги обращаются ко мне за помощью в подборе материала.

В зависимости от темы, предлагаю педагогам стиль, форму работы с родителями:

- использование наглядности (оформление стенда, папки – передвижки и т.д.);

Использование бесед, опросов (с целью выявления осведомлённости родителе в конкретной проблеме).

Совместно с педагогами созданы картотеки:

 Подвижных игр;

 Пальчиковой и дыхательной гимнастик;

 Считалок;

 Физкультминуток.

**Родители:**  
Программа «Детство» подразумевает тесный контакт ДОУ с семьёй в вопросах воспитания и развития детей. Тесное сотрудничество позволяет полнее решить задачу по формированию здорового образа жизни детей.

Дети всегда особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца, матери, укладу жизни в семье. Поэтому я считаю, что родителей необходимо вовлекать в воспитательно- образовательный процесс.

Для того, чтобы организовать целенаправленную работу с родителями, необходимо знать установки семьи на развитие и воспитание ребёнка, в том числе, и в вопросах формирования здорового образа жизни. Эти данные мы получаем из опроса родителей .

Такой опрос проводится ежегодно. Чтобы проследить результат моей работы с родителями, возьмём за основу анализ опроса одной из групп родителей.

Отвечая на вопрос «Что такое здоровье?» родители начинают задумываться, как на него ответить, поэтому понимание здоровья у каждого своё:

- состояние человеческого организма;

-здоровый человек;

-жизнь;

-спорт.

Здоровый образ жизни для взрослого – это отсутствие вредных привычек у человека и занятие спортом.

Каждый из родителей старается предупредить простудные заболевания у детей. На их взгляд можно сделать через:

- закаливание;

-приём витаминов;

-одевание ребёнка по погоде.

Проанализировав вопрос о здоровой пище, я выяснила, что родители не имеют представления о том, что относится к здоровой пище. Для них здоровая пища – это то, что не вредно:

 Когда ешь всё , но в меру;

 Есть мясо и рыбу;

 Сбалансированное питание;

 Употребление витаминов.

В своих ответах о прогулке ребёнка родители были единодушны. Кроме катания на велосипеде, игры в песочнице и бега их дети на улице больше ничем не занимаются. Возможно, это результат того, что гулять родителям с детьми некогда. Хотя многие отвечали, что гуляют с детьми 2-4 раз в день. Меня заинтересовало следующее: когда это получается, в какие дни недели и длительность этих прогулок.

Мы говорим о том, что родители пример для своего ребёнка в формировании привычки к здоровому образу жизни. Но опросник показал, что никто из родителей не делает дома даже зарядку.

Из спортивного оборудования дома имеются велосипеды, мячи, скакалки. Иметь дома лыжи или коньки – это редкость, а о «домашнем стадионе» и говорить не приходиться! Его нет ни у одного ребёнка дома.

Родители отдают предпочтение играм, развивающим умственные способности, логику или игрушки, в которые дети с удовольствием играют: посуда, машинки, куклы и т.д.

Вопрос об отдыхе поставил родителей в тупик. Все они ответили одинаково: летом на природе, зимой дома у телевизора.

Мне было интересно знать занимаются ли родители каким – либо видом спорта.

Оказалось, что ни один родитель на данный момент, не увлекается спортом вообще. Хотя ранее многие из них занимались: борьбой, карате, гимнастикой и т.д.

Для своих детей родители предпочли бы плавание и гимнастику.

Опираясь на полученные сведения, я строю свою работу следующим образом:

1. Я провожу просветительскую работу, в ходе которой говорю о необходимости создания развивающей среды для детей в домашних условиях: наличие спортивных игрушек инвентаря (мяч, скакалка, обруч, велосипед и т.д.), которые стимулируют естественную детскую потребность в движении.

2. Предлагаю проводить с детьми совместные прогулки, подвижные игры, зарядки, занятия в секциях и т.д.

3. Было бы очень хорошо, если бы у каждого ребёнка дома был «Домашний стадион» для развития практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

4. Вместе с педагогами групп мы стараемся доводить до сведения родителей о важности домашних условиях с учётом индивидуальности ребёнка, в беседах с родителями стараемся выяснить:

- есть у ребёнка свой уголок, где хранятся игрушки;

- в каком месте стоит его кровать;

-как развивают культурно-гигиенические навыки;

- как гуляет ребёнок и т.д.

Всё это может способствовать развитию положительных стереотипов поведения и способность преемственности в вопросах воспитания между ДОУ и семьёй.

Консультации я подготавливаю на основе ответов родителей о физическом воспитании детей. Тематика этих консультаций разнообразная: о детях с ослабленным здоровьем, о закаливании детей, гигиенических требований к одежде и т.д.

Я стараюсь, чтобы рекомендации, советы, для родителей были конкретными, учитывающими условия жизни семьи и индивидуальные особенности ребёнка.

Из моих консультаций родители черпают для себя что-то новое, полезное, расширяющее их педагогические знания. Вовлечение пап и мам в проведение досугов, когда они на глазах у детей демонстрируют своё умение бегать, прыгать, соревноваться, полезно всем, особенно детям, так кА это создаёт хороший эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения. Проведение таких досугов дарит огромное удовольствие как детям, так и родителям.

Родителей волнует вопрос охраны здоровья детей, их правильное физическое развитие, поэтому я стараюсь привлечь родителей к участию в организации воспитательно-образовательного процесса и в проведении досугов в течение года. Одним из таких досугов является «Папа, мама, я – спортивная семья!». Я поставила перед собой цель: привлечь внимание родителей к спортивной форме семейного отдыха.

**Вывод**

Таким образом, в проекте раскрыты основные методические подходы к формированию представлений о здоровом образе жизни детей 3-7 лет с использованием различных видов досугов и развлечений. В проекте отражены основные задачи физического развития дошкольников. Создана методическая поддержка семьи ( консультации, собрания, опросник). В рамках проекта разработан диагностический инструментарий для анализа уровня сформированности представлений детей о ЗОЖ. Реализация данного проекта позволит оптимизировать воспитательно-образовательный процесс в детском саду по формированию дошкольников о ЗОЖ и физическом развитии.

Проанализировав задачи, поставленные программой, и формы работы, направленные на решения этих задач, я сделала вывод: программой предлагается недостаточное количество форм работы с детьми по воспитательным задачам, по формированию здорового образа жизни. На мой взгляд, эффективной формой работы в этом направлении являются досуги.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна тем, что создаёт условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, побуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и укреплению навыков, но и благоприятно влияет на детскую психику.

Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без весёлых досугов и развлечений, шумных праздников, соревнований и т.д. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребёнка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

Вся перечисленная работа должна проводиться постоянно и систематично. Выбранные формы и методы работы с детьми дают свой положительный результат, который можно проследить по сравнительному анализу результатов диагностики.

Разработанные методы и приёмы сотрудничества педагогического коллектива ДОУ и родителей способствовала воспитанию у детей осознанного и бережного отношения к своему здоровью.

**Перспективный план работы с родителями:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц/неделя | Совместная деятельность | Цель |
| **сентябрь** | Анкетирование родителей | Цель: выявить уровень  установки семьи на развитие и воспитание ребёнка, в том числе, и в вопросах формирования здорового образа жизни |
| **сентябрь-октябрь** | Проводить с детьми совместные прогулки, подвижные игры, зарядки, занятия в секциях и т.д. | Цель: Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, ловкости, смелости, быстроты. |
| **ноябрь** | Беседа «Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о ЗОЖ»; | Цель: Воспитывать желание быть здоровыми |
| **декабрь** | «Использование художественной литературы о физическом воспитании дошкольников в семье» | Цель: помочь родителям в отборе художественной литературы. Нацелить их на разные формы работы по физическому воспитанию детей. |
| **январь** | Консультация: «Здоровые родители – здоровые дети – физические упражнения»; «Здоровые родители – здоровые дети» | Цель: Пропаганда здорового образа жизни. Развитие личности ребенка на основе овладения физической культуры и спорта. |
| **март** | Консультация: «Первые шаги в воспитании физической культуры в семье» | Цель: создать условия для сотрудничества детей и родителей, их эмоционального и психологического сближения.  Дать первоначальные знания о здоровье и его ее значении для человека |
| **апрель** | Клуб «Молодая семья»:  Консультация: «Учите детей беречь здоровье» | Цель: формировать культуру поведения и социальной ответственности своих детей за здоровье. |
| **май** | Совместный досуг с родителями «?» | Цель: получение удовлетворения от совместной деятельности. |

**Перспективный план работы с педагогами:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц/неделя | Вид деятельность | Программное содержание |
| **февраль**  **март**  **апрель** | Семинар-практикум:  Тема: «Педагогическая мастерская воспитателя» | Цель: Совершенствовать профессиональную подготовку воспитателей в работе с детьми. Создать условия для развития творческого потенциала педагогов. |
| **17945517.pngфевраль** | Консультация: «Особенности и формы организации работы с родителями по физическому воспитанию детей дошкольного возраста» | Цель: Ознакомление воспитателей с особенностями и формами организации работы с родителями по физическому воспитанию детей. |
| **апрель** | Досуг «День здоровья» | Цель: Значимость совместной деятельности педагогов , для реализации проекта. |

**Перспективный план работы с детьми:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц/неделя | Образовательный модуль | Тема | Программное содержание | Оборудование | Совместная деятельность с детьми |
| Сентябрь | ЗОЖ | «Планета здоровья» | Закрепить знания детей о здоровье и о влиянии на него двигательной активности | карточки с изображением режимных момен-тов | Беседа: «Здоровье и болезнь» |
| Октябрь | ЗОЖ | «В стране витаминов и полезных продуктов» | Закрепить знания о пользе витаминов и полезных продуктах, формировать потребность в двигательной активности | слайды с изображением продуктов, корзина с овощами, корзина с фруктам | Беседа: «Витамины и полезные продукты» |
| Ноябрь | ЗОЖ | «Осанка -зеркало души» | Пропаганда здорового образа жизни. Развитие личности ребенка на основе овладения физической культурой и спортом | компьютер, мультимедийный проектор, презентация, набор карточек «Будь здоров». | Беседа: «Осанка- зеркало души»  Игры-упражнения для выработки правильной осанки |
| Декабрь | ЗОЖ | «Здоровье и польза утренней гимнастики» | Выявить отношение детей к утренней гимнастики | эспандеры, сенсорные коврики и дорожки,погремушки, гантели | Беседа: «Польза зарядки» |
| Январь | ЗОЖ | «Если хочешь быть здоров» | Использование различных методов оздоровления детей, в соответствии с возрастом | мультимедийное оборудование, интерактивная доска, картинки с изображением продуктов | Малые зимние Олимпийские игры |
| Февраль | ЗОЖ | «Как защититься от микробов?» | Продолжать знакомить детей с правилами гигиены | слайд с изображением микроба | Дидактическое упражнение «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки» |
| Март | ЗОЖ | «Маслен-ница» | Приобщать детей к народной культуре, познакомить с культурой праздника. Формировать основные виды движений через народные игры | атребуты для проведения народных игр | Развлечения: «Масленицу  встречаем - зиму  провожаем» |
| Апрель | ЗОЖ | Правила гигиены | Ознакомить детей с предметами личной гигиены, формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела | карточки с изображением предметов личной гигиены | Беседа «Если хочешь быть здоровым» |
| Май | ЗОЖ | Фотогазета: «Мы за здоровый образ жизни» | Приобщение к здоровому образу жизни | художественная литература по теме, коврикам-массажёрам | Беседа «Мы дружим с физкультурой» |

**Педагогический мониторинг по физическому воспитанию.**

1. Имеет представления о здоровом образе жизни.

2. Имеет представления о правильном питании, и продуктах приносящих пользу организму.

3. Имеет представления о физической активности и о ее пользе.

4. Имеет представления о видах закаливания .

Оценка уровня развития:  
1 балл – не  называет  или называет 1 признак, вид;

2 балла –  называет  самостоятельно или с помощью взрослого 1 или 2 вида,

3 балла называет  самостоятельно2-3 вида

От 21 до 15-высокий уровень

От 15 до 7-средний уровень

От 7 до 0-низкий уровень

**Список использованных источников:**

1. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации/ И.А Анохина - Ульяновск: УИПКПРО, 2007г.

2. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. - М.: Гардарики, 2008г.

3. Береснева З.И. «Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» Москва «Творческий центр» 2005 г.

4. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» М. Изд. Творческий центр 2001 г.

5. Доронова Т.М. «Взаимодействие ДОУ с родителями» Москва 2002 г.

6. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ Н.И. Крылова - Волгоград: Учитель, 2009г.

7. Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)» Москва Изд. Линка – пресс 2000 г.

8. Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» Москва «Аркти» 2003 г.

9. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет «Из детства в отрочество» Москва «Просвещение» 2002 г.

10. Методические советы к программе «Детство». - СПб.: «Детство-Пресс», 2003.