

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №234 комбинированного вида

ПРОЕКТ

"Пробуждение потребности в здоровом образе жизни и укрепление соматического здоровья у детей дошкольного возраста через использование здоровьесберегающих технологий".

Разработчик:

Сафронова Мария Борисовна

воспитатель МБДОУ "Детский сад № 234"

Барнаул 2018

Пояснительная записка.

В последнее время наблюдается, что состояние здоровья детей имеет отрицательную динамику. Начиная с частых простудных заболеваний и быстрой утомляемости и заканчивая тяжелыми формами хронических заболеваний. Данный факт подтверждается после изучения личных медицинских карт детей. Причиной столь печальной картины служат разные факторы: наследственность, неблагоприятная окружающая среда, уровень (условия) жизни, питание, а так же бездействие взрослых. Ведь во многих случаях, например при частых простудных заболеваниях мы взрослые стараемся укутать ребенка в теплые вещи (причем в любую погоду), накормить лекарствами и различными продуктами "для иммунитета" из ближайшего магазина. Данный факт подтверждается после опроса детей подготовительной группы в возрасте 6-7 лет. На вопрос "что такое здоровый образ жизни" большинство воспитуемых отвечают: "это не болеть", "пить лекарства". Происходит такая ситуация, что зачастую мы взрослые не задумываемся, о том, а не лучше бы укреплять иммунитет ребенка, например, соблюдая здоровый образ жизни. Под понятием **здоровый образ жизни** — понимается в данном случае образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что Здоровый образ жизни - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

Для пробуждения потребности в здоровом образе жизни и укрепление соматического здоровья у детей дошкольного был создан проект рабочей программы по пробуждению потребности в здоровом образе жизни и укрепления соматического здоровья у детей 6-7 лет через использование здоровые сберегающих технологий. Под здоровые сберегающими технологиями в данном случае понимается: закаливание, сон и отдых, совокупность физических упражнений, гигиена питания и гигиенические привычки. Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет, сроком на один учебный год, в основу программы положен принцип краеведения.

Алтайский край раскрывается перед ребенком как богатый историко-культурными, географическими, природными ресурсами край. Богат наш край лекарственными растениями около 100 видов из них широко используются в официальной медицине. Это золотой корень, маралий корень, красный корень, пион Марьин корень, солодка уральская, душица, зверобой, девясил высокий и другие. Есть лекарственные растения, культура которых сложна и природные запасы являются единственным источником сырья: адонис весенний, брусника, аир болотный, кубышка желтая. В данной программе акцент делается именно на то, что укреплять свое здоровье можно полезным и вкусным образом, на уровне детского сада в рацион детей включать свежие фрукты, лук кусочками в обеденный прием пищи, сироп плодов шиповника в виде добавки в чай, свежий лук и чеснок для аромо-терапевтического эффекта, брусничные морсы. При этом акцент делается на воспитание любви к родному дому, природе, культуре малой Родины. К корням наших предков, примером для воспитуемых служит то, что наши дедушки и бабушки были физически здоровы, обладали большой физической силой и работоспособностью и силы свои они черпали из недр природы родного края:

свежего воздуха, чистых рек, полезных продуктов питания. Важно дать понять детям, пробудить в них желание быть здоровым благодаря своим собственным действиям, своему желанию, используя те условия, которые предоставляет нам сама природа родного края. Ведь, яркие впечатления о родной природе, полученные в детстве, нередко остаются в памяти человека на всю жизнь.

Рабочая программа создавалась на основе федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования № 655 от 23.11.2009 года (ФГТ), федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования № 2151 от 20.07.2011 года, требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.1.2660-10, основной рабочей программы МБДОУ "Детский сад № 235" на основе программы воспитания и обучения в детском саду М. А. Васильевой, с учетом методических рекомендаций по планированию образовательной деятельности в условиях реализации ФГТ.

Цель данной рабочей программы: способствовать пробуждению потребности в здоровом образе жизни и укреплению соматического здоровья у детей 4 - 5 лет через использование здоровые сберегающих технологий. Для достижения данной цели следует реализовать следующие задачи...

1. Способствовать пробуждению желания быть здоровым, не болеть.
2. Развивать потребность в здоровом образе жизни
3. Вызвать потребность применять здоровые сберегающие технологии в повседневной жизни.

Предполагаемый результат.

В ходе реализации проекта решаются задачи обретения начальных представлений о здоровом образе жизни приходит понимание того, что лучше поддерживать свое здоровье с помощью интересных методик, например: принятие воздушных ванн в совокупности с физическими упражнениями на сенсорных ковриках, дети раскованно и свободно ведут себя при выполнении комплекса упражнений; различных способов закаливания, в процессе которых дети учатся контролировать своё тело, реакцию организма на понижение температур; полезного и вкусного питания, добавление в рацион морсов из богатых витаминами ягод брусники и клюквы, чая с плодами шиповника, с добавлением цветков ромашки или ароматных листьев смородины. Такие манипуляции не только интересны для ребенка, но создают прекрасный барьер против простудных заболеваний (ОРЗ или ОРВИ). Перед детьми раскрывается понятие того, что очень хорошо соблюдать здоровый образ жизни, поддерживая свой иммунитет, чем болеть, а это значит лежать в кроватках, не играть с друзьями и принимать лекарства. Происходит становление доброжелательных отношений между детьми в процессе выполнения физических упражнений и игр, ведь очень интересно и полезно делать друг другу взаимный массаж или выполнять все вместе зарядку под музыку повторяя движения в такт мелодии. Происходит понимание и принятие правил безопасного поведения, пробуждение исследовательского и познавательного интереса, например, при знакомстве с полезными растениями Алтайского края. Возникает желание применять здоровые сберегающие технологии

в повседневной жизни для укрепления своего здоровья.

Структура программы

Программа рассчитана сроком на один учебный год с сентября по май. Содержание образовательной области поделено на блоки:

- Здоровье.
- Питание.
- Безопасность.
- Режим дня.
- Физическая культура.
- Сон и отдых.
- Гигиенические привычки.
- Закаливание.

Месяц п/п	Название блока	Тема месяца	Задачи деятельности	Содержание деятельности. Мероприятия.
Сентябрь	Здоровье	Наше здоровье	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	- Анкета для родителей «Что такое ЗОЖ?» - Беседы о здоровом образе жизни. - Просмотр мультфильмов о здоровом образе жизни. - Игра - путешествие в прошлое «Будь здоров без докторов». - Чтение загадок, стихов пословиц и поговорок о здоровье.
Октябрь	Питание	Вкусная и полезная пища.	Побуждать желание детей употреблять вкусные и полезные продукты для профилактики ОРЗ и ОРВИ.	- Наблюдение за приемом пищи детьми. - Опросник для родителей «Как питается ваш ребенок???» - Занимательное дело «Пища разная нужна, пища разная важна». - Занимательное дело «Собери корзинку». - Создание наглядного пособия «В гостях у витаминки». - Игра – путешествие «Что растет на грядке». - Консультация для родителей о питании детей, решение вопроса о включении в рацион питания детей морсов из богатых витаминами ягод брусники и клюквы, чая с плодами шиповника, с добавлением цветков ромашки или ароматных листьев смородины. Сбор подписей о согласии или несогласии. - Включение в рацион питания детей выше описанных добавок в период заболевания ОРЗ и ОРВИ (осенне-весенний период) с согласия родителей.
Ноябрь	Безопасность	Что такое	Формирование	- Беседа с детьми на тему: «Что делать, если заболел?»

	сность	безопасность?	основ безопасности собственной жизнедеятельности.	- Организация в группе выставки – гербария лекарственных растений «Лесная аптека». - Рассматривание карточек – картинок ягоды полезные и ядовитые. - Создание в группе фито бара для кукол "Дары Алтая".
Декабрь	Режим дня	Мой день.	Побуждать детей соблюдать режим дня.	- Опрос родителей о соблюдении режима дня в выходные и праздничные дни. - Рекомендации для родителей (папка-передвижка) о значении соблюдения режима дня. - Создание наглядного пособия в группу "Режим дня" - Занимательное дело "Мой день".
Январь	Физическая культура	Жизнь спортивная.	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	- Спортивные игры на свежем воздухе. - Подборка прогулочных карт, организация прогулок на свежем воздухе с детьми младшего дошкольного возраста зимой. - Просмотр мультфильма "Шайбу - шайбу". - Экскурсия в зимний парк. - Фотовыставка "Мы любим спорт" - зимние виды спорта.
Февраль	Сон и отдых	Сон это очень важно.	Осмысление того, что сон имеет важное значение на состояние ребенка.	- Опрос родителей о дневном сне детей в выходные и праздничные дни. - Рекомендации для родителей в виде брошюр о значении дневного сна на самочувствие детей. - Занимательное дело "Мишка спит в своей берлоге". - Создание картотеки игр перед сном. - Создание картотеки музыкальных произведений (колыбельные песни, лирические произведения) для слушания перед сном. - Слушание лирических произведений перед сном.
Март	Гигиенические привычки	Руки мыть перед едой нужно с мылом и водой.	Развитие культурно-гигиенических навыков	- Наблюдение за приемом пищи и элементарными гигиеническими процедурами детей в группе. - Просмотр мультфильма «Мойдодыр». - Создание памяток – правил в группу по правильным гигиеническим привычкам. - Консультация для родителей по развитию навыков поведения за столом и приема пищи у детей 4 – 5 лет. - Комплекс занимательных дел на тему гигиенических привычек: (Умывалочка; Фонтанчики; Мыльные перчатки; Носики – курносики; Кукла Маша обедает; Кукла Маша заболела).
Апрель Май	Закаливания	Закаляйся - если хочешь быть здоров.	Побуждать детей соблюдать ЗОЖ через закаливание.	- Анкета для родителей на тему "Закаливание". - Создание папки - передвижки на тему "Способы закаливания". - Изготовление родителями сенсорных ковриков для зарядки после сна. - Выполнение упражнений зарядки на сенсорных ковриках. - Занимательное дело "Правила закаливания". - Принятие воздушных ванн в совокупности с физическими упражнениями. - Умывание с постепенным понижением температуры воды. - В летний период времени предполагается использование таких приемов закаливания. - Хожение по солевым дорожкам.

				- Хожение по песку. - Мытье ног контрастным душем. - Хожение по песку босиком. - Игры с песком и водой на свежем воздухе. - Выполнение взаимного массажа.
--	--	--	--	---

Мониторинг результативности реализации программы.

Основным источником отслеживания результативности данной программы является непосредственное наблюдение за инициативой детей, их успехами за результатами их работы, труда. Как воспитуемые применяют в повседневной жизни здоровье сберегающие технологии, качественно моют руки и соблюдают все гигиенические правила. Употребляют в пищу (что важно с желанием) полезные продукты. Занимаются физическими упражнениями, правильно используют и применяют различные способы закаливания. Как самостоятельно организуют себя на зарядке, в игровой деятельности, при соблюдении основных режимных моментов. Очень важно мотивировать, побудить ребенка на самостоятельное, сознательное соблюдение здорового образа жизни. Создать такие условия, чтобы быть здоровым, не болеть, заниматься спортом, правильно питаться было естественной нормой жизни маленького человека.

Список литературы.

1. Планирование образовательного процесса с детьми в условиях реализации федеральных государственных требований: методические рекомендации. 2-е издание. - Барнаул: АКИПКРО, 2012. - 52 с.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 ноября 2009 г. № 655 "Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования".
3. Прогулочные карты как форма комплексного планирования прогулок с детьми 2,5 - 7 лет: материалы из опыта работы. - Барнаул: АКИПКРО, 2012. - 254 с.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. - М., 2005.
5. Санитарные правила и нормы (СанПиН) 2.4.1.2660 - 10.
6. Федеральные государственные требования к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования № 2151 от 20.07.2011 года.

