

*Викторова Ирина Владимировна,
воспитатель,
МБДОУ «ЦРР ДС №18 «Теремок»,
Кемеровская область-Кузбасс г. Юрга*

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПРОЕКТА «МЫ ВЫБИРАЕМ-ЗОЖ!»

Актуальность Физкультурно-оздоровительного проекта «МЫ ВЫБИРАЕМ-ЗОЖ!». Здоровья детей дошкольного возраста является одной из важных проблем современного общества, в том числе в МБДОУ «Центра развития ребенка - детский сад №18 «Теремок». Задачи сохранения и укрепления физического, психического здоровья детей дошкольного возраста, совершенствования их физического развития являются основой Программы оздоровления детей в МБДОУ «Центра развития ребенка - детский сад №18 «Теремок».

XXI век в Российской Федерации начался с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. На 7% снизилось число здоровых детей, при том увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. На 1,7 % возросла численность детей III группы здоровья с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Определение предмета исследования: «Если нельзя вырастить детей, чтобы они не болели, то во всяком случае, поддерживать их высокий уровень здоровья вполне возможно» Н.М. Амосов. «Береги здоровье смолоду» — гласит народная пословица. Формирование у детей дошкольного возраста навыков, привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях. С этой проблемой ежегодно сталкиваются педагоги в дошкольных образовательных учреждениях: ослабленное здоровье детей с низким уровнем их физического развития.

Главная цель работы по формированию у детей дошкольного возраста навыков и привычек здорового образа жизни заключается в том, что для достижения гармонии с природой, с самим собой и обществом детям необходимо заботиться о своём здоровье с раннего детства. Ни для кого не

секрет, что здоровье рассматривается как гармоничное состояние организма (физическое, психическое, социальное - благополучие), что позволяет детям быть активными в жизнедеятельности. Хочется отметить, что формирование у детей привычек и навыков здорового образа жизни закладываются в семье так как первым воспитателями для детей являются - мама, папа.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Сохранения и укрепления здоровья, формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни должно уделяться больше внимания в дошкольном возрасте. Добиться положительных успехов в укреплении здоровья и полноценного физического развития детей, можно через повышение двигательной активности и формирования интереса к физической культуре у детей при тесном взаимодействии семьи и МБДОУ «Центра развития ребенка - детский сад №18 «Теремок». В практической деятельности наблюдается, что дети испытывают «двигательный дефицит», имеют излишний вес, нарушения осанки. Анализ анкетирования показывает, что во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется не полностью, предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм.

Большая загруженность родителей (законных представителей), отсутствие отцов (СВО) в семье ведёт к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность детей в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители (законные представители) недооценивают положительную роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность детей, недостаточно осознанно подходят к процессу физического воспитания детей дошкольного возраста, занижая свою роль в этом процессе и перекладывая основную нагрузку на МБДОУ «Центра развития ребенка - детский сад №18 «Теремок».

Как следствие не понимают важности всех критериев, способствующих формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Цель: Физкультурно-оздоровительного проекта «МЫ ВЫБИРАЕМ-ЗОЖ!» в создание оптимальных условий для охраны, укрепления физического и психического здоровья дошкольников, их эмоционального благополучия и формирование привычки здорового образа жизни.

Задачи: Физкультурно-оздоровительного проекта «МЫ ВЫБИРАЕМ-ЗОЖ!»: Формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение, укрепление своего собственного здоровья; Расширять знания и навыки по гигиенической культуре детей; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку; Закреплять знания о здоровом питании и полезных продуктах питания; Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье; Сплочение «детей - родителей», «родителей-педагогов» в процессе взаимодействия и активного сотрудничества в реализации Физкультурно-оздоровительного проекта «МЫ ВЫБИРАЕМ-ЗОЖ!».

Формы работы с детьми: СОД познавательного цикла, ИЗО деятельности (аппликация, рисование, лепка); Творческой деятельности (чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, просмотр презентаций по данной теме); Игровая деятельность: подвижные, спортивные, дидактические игры, приобретенные и созданные воспитателями группы, и использование игровых, проблемных ситуаций. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, на закрепленном групповом участке (спортивном участке) в любое время года

Участники Физкультурно-оздоровительного проекта «МЫ ВЫБИРАЕМ-ЗОЖ!»: Воспитатели, воспитанники средней группы «Хрусталик», педагоги, специалисты МБДОУ «Центра развития ребенка - детский сад №18 «Теремок», родители (законные представители).

Срок реализации :

Физкультурно-оздоровительного проекта «МЫ ВЫБИРАЕМ-ЗОЖ!»

Продолжительность проект : долгосрочный 02.09.2024-24.05.2025

Вид проекта: Физкультурно-оздоровительный

Тип проекта: Практика - ориентированный

Пути реализации проекта «МЫ ВЫБИРАЕМ-ЗОЖ!»

Тематические комплексы: утренней гимнастики, гимнастика после сна, дыхательных гимнастик, физкультурных пауз (минуток), пальчиковых гимнастик; СОД (занятия); участие в викторинах по данной теме (Всероссийского, Регионального, Муниципального уровня) беседы; чтение художественной литературы; дидактические, сюжетные, подвижные игры; отгадывание загадок; игровые ситуации; консультации для родителей (законных представителей); спортивные эстафеты, физкультурные мероприятия совместно с родителями; индивидуальные и коллективные беседы, практикумы, семинары с родителями (законными представителями).

Ожидаемый результат Физкультурно-оздоровительного проекта «МЫ ВЫБИРАЕМ-ЗОЖ!». Обеспечение успешного личностного развития детей дошкольного возраста, стабилизация их интересов, творческих проявлений, формирование позитивной деятельности на основе изучения знаний о своем здоровье, практическая заинтересованность в проектировании своего будущего. Формирование у детей дошкольного возраста: физической культуры, обеспечивающей здоровый образ жизни всей семьи. Результаты деятельности способствуют формированию открытого образовательного пространства и возникновению новых социокультурных практик и проектов.

Этапы реализации проекта «МЫ ВЫБИРАЕМ-ЗОЖ!»:

I этап – подготовительный (организационный) 02.09.-16.09.2024

Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей (законных представителей) в вопросах формирования, укрепления и поддержания физического и психологического здоровья детей дошкольного возраста.

Изучение научно – методической литературы по проблеме.

II этап – основной: 16.09.2024-08.05.2025

Оздоровительные мероприятия (ежедневно):

Утренняя гимнастика; Дыхательная гимнастика; Гимнастика для глаз;
Подвижные и спортивные игры; Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм; Гимнастика после сна; ходьба по дорожке здоровья (до и после сна); массаж, закаливающие процедуры (умывание, обливание прохладной водой рук до локтя). СОД: индивидуальные, групповые беседы на тему ЗОЖ: «Личная гигиена», «Гигиена питания», «Полезные и вредные продукты». Викторины: «Мы выбираем- ЗОЖ», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!». СОД: Викторина «Полезные и вредные привычки», «Витамины, откуда они берутся, их польза».

Взаимодействие воспитателей (педагога-психолога, хореографа, детского педиатра, медицинской сестры) с родителями (законными представителями): Анкетирование родителей: «Мы выбираем ЗОЖ!»; «Роль спорта в семейном воспитании»; Ежегодный медицинский осмотр в Детской поликлиники с исследованием общих анализов. Вакцинация детей.

Оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок - счастливый ребенок»; Консультация «Значение ЗОЖ для здоровья детей».

Познакомить с основными направлениями работы по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Создание: Тропы здоровья, Фото альбома «Мы выбираем ЗОЖ!». Фото - выставка «Быть здоровыми хотим!». Информационные листки: «Ортопедические коврики», «Массаж волшебных точек», «Дыхательная гимнастика», «Пальчиковые игры».

Закаливающие мероприятия: Тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям; оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Музыкальные Видео - ролики утренней, пальчиковой гимнастик. Проветривание помещений по графику. Утренняя гимнастика «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!»; Умывание до сна и после сна; Ходьба по массажным коврикам до и после сна; Пальчиковые игры; физкультурные минутки; Физкультурные занятия; Детская хореография.

III этап – итоговый (обобщающий) 13-17.05.2025

Спортивный досуг «Здоровый ребёнок - счастливый ребёнок»; Социальная Акция «Мы выбираем ЗОЖ!»; Конференция для родителей (обще садовская) «Здоровье детей в наших руках»

Вывод: Благодаря СОД в ходе реализации проекта «Мы выбираем ЗОЖ!» укрепятся взаимоотношения между детьми группы, а так же «родителями - детьми - воспитателями». Дети станут более общительными, раскрепощёнными, уверенными в себе и в своих силах. Дети и взрослые получают новые знания о значимости здоровья, навыки о том, как сохранить свое здоровье на долгие годы. В ходе реализации проекта «Мы выбираем ЗОЖ!» созданы условия для формирования у детей дошкольного возраста, родителей ценностного отношения к собственному здоровью. В ходе проекта «Мы выбираем ЗОЖ!» у детей проявится: любознательность, активность, интерес к физкультурным занятиям, спортивным соревнованиям, физическим упражнениям, разовьются двигательные умения и навыки.