

Проект: «Здоровый дошкольник»

Миляева Наталья Викторовна, ученую степень не имеет, заведующая МБДОУ «Детский сад №3 «Морозко» с. Байкит» ЭМР, Красноярский край, natali.milyeva@mail.ru

Аннотация.

Проект «Здоровый дошкольник» представляет взаимосвязь и интеграцию здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в образовательном процессе детского сада, совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста на основе использования разнообразных форм и методов организации совместной и самостоятельной деятельности в период пребывания ребенка в детском саду.

В проекте обобщен приобретенный и накопленный опыт практической работы по здоровьесбережению детей, система работы, интересные находки, то, что помогает достичь педагогам наибольших результатов в профессиональной деятельности.

Ключевые слова:

Оздоровительная работа в ДОУ – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитанная на длительный срок.

Инструктор по лечебной физкультуре (ЛФК) – это специалист в области физической реабилитации и здоровья, который занимается разработкой и проведением комплексов упражнений и физических процедур.

Воспитательно-образовательный процесс – это системный, целостный, развивающийся во времени процесс взаимодействия взрослых и детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – это методы и подходы к обучению и воспитанию детей, способствующие поддержанию и укреплению их физического и психического здоровья.

Физическая культура в ДОУ – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Педагогическое кредо проекта: Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его

Здоровье не купишь, никто не продаст

Его берегите, как сердце, как глаз!

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

Наш проект – результат творческой деятельности детей, родителей, воспитателей и специалистов детского сада.

Особенностью проекта является единое воспитательно-образовательное пространство, созданное на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

Тема проекта: «Здоровый дошкольник».

Место реализации: МБДОУ «Детский сад №3 «Морозко» с. Байкит» ЭМР, Красноярский край

Участники проекта: инструктор по физической культуре; воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор ЛФК, воспитанники МБДОУ от 1,5 до 8 лет; родители (законные представители).

Вид проекта - долгосрочный.

Тип проекта – оздоровительный, воспитательно–познавательный, групповой.

Актуальность

По данным разных специалистов, что подтверждается официальной статистикой, абсолютно здоровыми можно назвать до 10-12 % детей. Несмотря на это, мы утверждаем, что частично проблемы здоровья детей можно решать в стенах детского сада. Но не путем превращения ДООУ в лечебное учреждение, а за счет более широкого включения психолого-педагогических и оздоровительных технологий, позволяющих не просто предупредить болезнь, а гарантировать ребенку, посещающему детский сад, здоровье. По определению ВОЗ здоровье – это состояние полного (физического, психологического, социального) благополучия. Мы поддерживаем В.Т. Кудрявцева, который утверждает, что оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей. [1]

Воспитательно-образовательный процесс в ДООУ носит комплексный характер, следовательно, физкультурно-оздоровительная работа гармонично вписывается в общее дело. В процессе физкультурно-оздоровительной работы в детском саду мы решаем не только лечебно-профилактические, но и воспитательно-образовательные задачи, так как предмет работы - детское здоровье.

Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому следует, что дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Гипотеза: Проведение ряда мероприятий по проекту «Здоровый дошкольник», обеспечит формирование социально – значимой здоровой личности, поможет реализовать новую форму взаимодействия детского сада с семьей, эта форма работы даст более эффективный результат сотрудничества всех субъектов образовательного процесса.

Цель: Эффективное использование методов и технологий в области здоровьесберегающей культуры для укрепления здоровья детей дошкольного возраста, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, создание гибкой системы проведения мероприятий в области здоровьесбережения среди семей и воспитанников учреждений дошкольного образования.

Задачи:

1. Обеспечить комплексное и гармоничное включение физкультурно-оздоровительной работы в детском саду в воспитательно-образовательный процесс.
2. Создать условия для решения лечебно - профилактических, воспитательно-образовательных задач по сохранению, укреплению физического и психического здоровья дошкольников.
3. Разработать содержание и формы физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях ФОП ДО.
4. Обеспечить оптимальный уровень физического и психического развития ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностями, способами организации и формами физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.
5. Обеспечить формирование у детей осознанное отношение к своему здоровью в процессе усвоения и соблюдения правил гигиенических норм и культуры быта.
6. Формирование социально – значимой здоровой личности через современные формы взаимодействия детского сада с семьей для более эффективного результата сотрудничества всех субъектов образовательного процесса.
7. Инициировать продуктивное социально-педагогическое взаимодействие педагогического коллектива МБДОУ с социально-ориентированными организациями в рамках реализации проекта.
8. Активное вовлечение семьи воспитанников в образовательный процесс через совместную деятельность для расширения представлений родителей о методах, формах оздоровления детей.

Принципы реализации проекта.

Принцип активности и сознательности — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности организация здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Систематическая работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов педагогической деятельности, соответствие содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - обоснованный выбор оздоровительных технологий в нашем детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – оздоровительная работа строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, используя доступные всем дошкольникам процедуры, направленные на укрепление здоровья воспитанников.

Принцип комплексной оздоровительной направленности - сохранение и укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения, не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду. Учитывает тесное сетевое взаимодействие педагогического коллектива ДООУ с социальными партнерами.

Мероприятия по реализации задач:

Задачи	Способы реализации	Сроки	Участники реализации проекта
1. Обеспечить комплексное и гармоничное включение физкультурно-оздоровительной работы в детском саду в воспитательно-образовательный процесс.	- Включение в годовой план работы систему мер по здоровьесбережению, отражающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, на всех этапах обучения и развития ребёнка. - Изучение научных исследований, эффективного педагогического опыта в области формирования культуры здоровьесберегающих технологий, формирования потребности в здоровом образе жизни через методическую работу ДООУ. - В рабочей программе воспитания и календарных планах воспитательной работы гармонично включить мероприятия по здоровью	2022-2027	Заведующий, Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физкультуре, инструктор ЛФК, психолог, логопед.

	сбережению дошкольников при участии обучающихся, родителей, социальные партнёры. Систематическая работа педагогов и специалистов сопровождения по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников при реализации ООП ДО в образовательных областях «Здоровье», «Физическая культура».		
2. Создать условия для решения лечебно-профилактических, воспитательно-образовательных задач по сохранению, укреплению физического и психического здоровья дошкольников.	- Учитывать при планировании расписания дня в детском саду при использовании оздоровительных мероприятий то, что активность и работоспособность ребенка на протяжении дня разная. - Организация режима дня и закалывающих процедур в детском саду под девизом «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»: - дыхательная гимнастика (ежедневно), - закаливание с учетом состояния здоровья ребёнка: - прогулки на свежем воздухе, самомассаж, - воздушные и солнечные ванны, - босохождение (по траве, по дорожке «здоровья»). - игры с водой, - Разработана программа «Витаминотерапия»: - поливитамины (старшая, подг.гр), - кислородный коктейль в холодные зимние дни, с согласия родителей, - Ароматизация помещений (чесночный оберег), - Физическое развитие детей и двигательная активность: - НОД по физическому развитию,	2022-2027	Заведующий, Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физкультуре, инструктор ЛФК, психолог, логопед. Заведующий, Медработник, воспитатели Младший воспитатель

	- спортивные игры, - упражнения на воздухе, физкультминутки, - оздоровительный бег. • Открытие и дозированное посещение соляной комнаты (галотерапия) оборудованной блоками из соли – природного источника микро и макроэлементов, ионизированного воздуха в рамках комплексного подхода к здоровью и благополучию детей. • Галокамеру укомплектовать необходимым оборудованием для реализации комплексного решения оздоровительных задач: - интерактивный стол «Вега» - умный конструктор, - «интерактивный стол - световая песочница, - весёлая качеля , - электронная копилка мультипликационных фильмов для проведения оздоровительных игровых мероприятий в соляной пещере – сказкотерапия. - В наличие имеется ковер, стулья на каждого ребенка, магнитофон, телевизор, развивающие и сюжетные игрушки. • Повышение уровня здоровья дошкольников путём творческой и экспериментально-исследовательской деятельности в солевой комнате (волшебная комната) через комплекс групповых занятий в событийном ключе. • Чтение сказок о природе из серии книг Л.Тарасенко «Познавательные сказки». • Пальчиковая гимнастика с солью для развития мелкой моторики , подготовка к письму.		Заведующий, Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физкультуре, инструктор ЛФК, психолог, логопед.
--	--	--	--

	• Экспериментально – исследовательская деятельность с детьми младшего возраста, опыты с солью , изучение свойств соли (вкус, цвет, сыпучесть, польза). • Оборудование комнаты релаксации для сохранения психического здоровья детей, обеспечение радостного эмоционального проживания в детском саду: световой душ, волшебное облако, интерактивные планшеты с программами развивающих игр, светомузыка – звуки природы, мягкие-кресла-подушки. • Открытие фито- бара с организация мероприятий по укреплению иммунитета. • Криотерапия или контрастная терапия – одна из современных нетрадиционных методик, заключающаяся в использовании игр со льдом. - Активизация мелкой моторики , улучшение процесса развития речи. Кроме того в играх с разноцветными кубиками изо льда закрепляются знания о цвете, создания композиций.		
--	--	--	--

3. Разработать содержание и формы физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях ФОП ДО.	• Практическое занятие: «Чеснок и лук - от семи недугов»; • Праздник, открытия фитобара «Полезные травы». • Яркое событие - приём кислородных коктейлей. Воздушная пенка подарила детям прекрасное настроение, заменила часовую прогулку в сосновом бору. • Традиционное детско-взрослое событие «Неделя здоровья» с активным участием педагогов, родителей и детей (ритмическая разминка, спортивные соревнования, упражнения). • Комплексные занятия во всех группах по теме: «Криотерапия – игры, которые лечат». • Игры: «Достань игрушку», «Таёт льдинка», «Рисуем льдинками», «Выложи по контуру».	2022-2027	Заведующий, Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физкультуре, инструктор ЛФК, психолог, логопед
4. Обеспечить оптимальный уровень физического и психического развития ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностями, способами организации и формами физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.	- Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. - Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников. - Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. - Реализация двигательной деятельности детей с использованием оборудования и	2022-2027	Заведующий, Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физкультуре, инструктор ЛФК, психолог, логопед

	инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка. - Осуществление режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т. д.). - Учет в оздоровительно-воспитательной работе, наряду с образовательными и оздоровительными, решать специальные коррекционные задачи, АФК.		
1. Обеспечить формирование у детей осознанное отношение к своему здоровью в процессе усвоения и соблюдения правил гигиенических норм и культуры быта, ЗОЖ.	- Формирование навыков, прогулки по экологической тропе по лесу с изучением правил взаимодействия с растениями, животными. - Открытое занятие по освоению рационального взаимодействия с природой, экологические знания через экспериментальную деятельность. - Деятельность детской организации «Эколята-дошколята». - Иммунопрофилактика детей, осмотры детей специалистами, профилактическая работа по профилактике заболеваемости в сотрудничестве с Байкитской РБ.	2022-2027	Заведующий, Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физкультурно-спортивной работе, психолог, логопед
6. Формирование социально-значимой здоровой личности через современные	- Спортивный праздник: «Мой папа – самый лучший!» совместные весёлые соревнования детского сада и Байкитской детской спортивной школой (ресурс ДЮСШ-спортзал и инвентарь)	2022-2027	Заведующий, Старший воспитатель, воспитатели

формы взаимодействия детского сада с семьей для более эффективного результата сотрудничества всех субъектов образовательного процесса.	Соревнуются команды пап и детей, мамы – группа поддержки. - Школа родителей: «Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми ОВЗ». - Валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры); - Усиление родительского контроля над детьми, ответственности за их жизнь и здоровье.		ели, инструктор по физкультуре инструктор ЛФК, психолог, логопед
7. Инициировать продуктивное социально-педагогическое взаимодействие педагогического коллектива МБДОУ с социально-ориентированным и организациями в рамках реализации проекта.	- Иммунопрофилактика детей, осмотры детей специалистами, профилактическая работа по профилактике заболеваемости в сотрудничестве с Байкитской ЦРБ.	2022-2027	Заведующий, Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физкультуре инструктор ЛФК, психолог, логопед

8.Активное вовлечение семьи воспитанников в образовательный процесс через совместную деятельность для расширения представлений родителей о методах, формах оздоровления детей.	Мастер-класс для родителей: «Изготовление лэпбуков, как результат научно-исследовательской работы». День открытых дверей в МБДОУ, знакомство с деятельностью детей и педагогов, о формах оздоровления детей. Активное участие родителей в организации здорового питания в детей. Консультации для родителей о формированию ЗОЖ у детей , ведение информационного стенда. Информация и обратная связь семьи, детского сада, социальных партнёров через сайт МБДОУ.		
--	--	--	--

Достигнутые и ожидаемые результаты:

- ✓ реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;
- ✓ воспитанники ДОУ имеют и будут иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- ✓ укрепляются детско-родительские отношения через совместное творчество и физкультурные мероприятия;
- ✓ у родителей появилось желание сотрудничать с педагогами детского сада, возникнет желание больше времени уделять совместным с детьми мероприятиям, направленным на сохранение и укрепление здоровья семьи;
- ✓ каждый участник проявляет инициативу, приобретает новые знания, повышает свой уровень;
- ✓ создаётся единое воспитательно–образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями в вопросах оздоровления в семье;
- ✓ разработана система мероприятий в соответствии с основными принципами оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» и требованиями ФГОС и ФОП ДО;
- ✓ создание методических рекомендаций по реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» в условиях ФОП ДО;
- ✓ трансляция продуктивного опыта реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» (вебинары, круглые столы, курсы повышения квалификации и т.д.);

- ✓ увеличение количества детей, привлеченных к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ повышение уровня подготовленности и развития физических качеств у дошкольников;
- ✓ стабилизация эмоционального фона;
- ✓ снижение уровня заболеваемости воспитанников ДООУ;
- ✓ сформирован интерес к здоровому образу жизни и занятиям по физической культуре у детей и их родителей.
- ✓ у детей сформировались представления о спорте, здоровом образе жизни, здоровье.
- ✓

Прилагаем ссылки, подтверждающие систематическую работу по реализации проекта «Здоровый дошкольник» в VK, МБДОУ «Детский сад № 3 «Морозко» с. Байкит» ЭМР:

https://vk.com/wall-211743390_6577

https://vk.com/wall-217206860_130

https://vk.com/wall-217206860_99

https://vk.com/wall-217206860_64

https://vk.com/wall-217206860_43

https://vk.com/wall-217206860_29

<https://ds-morozko-bajkit-r04.gosweb.gosuslugi.ru/nash-detskiy-sad/novosti-i-sobytiya/nedelya-zdorovya.html>

Заключение

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому следует, что дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Список литературы:

1. Кудрявцев, В.Т. Здоровье и здоровьесбережение в образовательной среде: теория и практика. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015, 280 с.
2. Батурина, Н.А. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: методическое пособие. СПб.: Речь, 2018, 180 с.

3. Давыдова, И.Л. Психология и педагогика здоровья: современные подходы. М.: Издательство Юрайт. , 2017, 210 с.
4. Куликова, Т.С. Физическая культура и здоровье детей дошкольного возраста: учебное пособие. М.: Академия. 2019, 150 с.
5. Голубева, Н.Ю. «Здоровье детей и его охрана: проблемы и решения». Дошкольное воспитание, № 5, 2016, с. 32-36.
6. Кузнецова, Е.Н. «Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении». Проблемы современного педагогического образования, № 2, 2020, с. 47-51.
7. Сидорова, А.А. Развитие здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: методология и практика. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2021. 220 с.
8. Маслова, Е.Ф. «Системно-деятельностный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста». Вестник психологии и педагогики, № 7, 2017. с. 24-29.
9. Петрулин, С.Л. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования здоровья у детей дошкольного возраста. М.: Издательство «Известия», 2018. 110 с.
10. Фролова, Н.В. «Родители и здоровье детей: совместная работа в ДОУ». Дошкольный образовательный журнал, № 2, 2019. с. 15-19.