**Мой успешный проект**

**«Радуга здоровья»**

**ВАЛЕОЛОГИЯ**

*Участник муниципального этапа профессионального конкурса педагогов дошкольного образования «Воспитатель года – 2022»*

**Воспитатель: Умарова Д.С.**

**МБДОУ «ЦРР ДС № 87»**

**«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости»; -** так гласит народная мудрость.

Известно , что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества .

Однако анализ состояния здоровья воспитанников дошкольных образовательных учреждений выявляет увеличение уровня заболеваемости дошкольников из года в год. Ученые связывают этот факт не только с социальными условиями, но и различными экологическими проблемами, отрицательными бытовыми условиями и др.   
 Например, недостатки здоровья детей часто связаны с неправильным питанием (химическими добавками в продуктах, некачественными напитками, водой), которое поддерживается семьей. Другая проблема – гиподинамия детей, которую можно объяснить условиями жизни детей (недостаточные площади для проживания, невозможность оборудования элементарных спортивных уголков в квартирах). Кроме того, из-за климатических и погодных условий, а также занятости родителей у детей и нет достаточно времени для пребывания на свежем воздухе. В обществе распространены алкоголизм, курение, наркомания.

По этим и другим причинам проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится актуальной в сфере общественного и семейного дошкольного воспитания и образования.

Несомненно, что великая ценность каждого человека – здоровье. Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Здоровье маленького ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.

В дошкольном возрасте происходит активное формирование всех этих сторон

здоровья: физического, психического и социального. В психосоциальном развитии детей можно выделить особую роль положительных мотивов выполнения гигиенических процессов, правил и физических упражнений, лежащих в основе здоровьесберегающего поведения. В ДОУ для этой работы складываются исключительно благоприятные условия. Весь уклад жизни ребенка построен правильно, на научных принципах, последовательность режимных процессов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим, закаливание – их проведение формирует у ребенка привычки ЗОЖ.

Однако необходимо, чтобы ребенок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, т.е. научился понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в ДОУ, дома ,но и в будущем и в период обучения в школе, во взрослой

самостоятельной жизни .

Особую роль в решении этих социально значимых задач занимает детский сад,который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни всей семьи в целом .

Таким образом , проект ориентирован в конечном итоге на решение главной

проблемы –укрепление здоровья , снижение процента заболеваемости детей

дошкольного возраста , к пропаганде и ведению здорового образа жизни детьми и их родителями.

**Актуальность:** В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Многие идеи воспитания у детей привычек здорового образа жизни оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы, связанные с семьей.

Но главным препятствием является, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью.

**Гипотеза:** Если в ДОУ будет создана система работы по формированию валеологической культуры у дошкольников, то у детей будут сформированы более глубокие знания и представления о ЗОЖ; создана атмосфера психологического комфорта и эмоционального благополучия, улучшится состояние здоровья детей; будет налажено взаимодействие со специалистами, появится возможность использования эффективных методов работы с детьми; повысится уровень валеологической культуры родителей.

**Тип проекта:**Творческий, практико-ориентированный, групповой.

**Продолжительность:** Долгосрочный (1год )

**Участники проекта:** Дети старшей и подготовительной группы, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

**Объект проектной деятельности.**

Система педагогической работы по повышению культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

Физкультурный уголок в группе;

Спортивный зал;

Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;

Дидактические игры, настольно печатные игры;

Сюжетно ролевые игры;

Книжный уголок: книги о здоровье, о физической культуре, художественные

произведения;

Плакаты, иллюстрации по ЗОЖ;

Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед,

занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).

**Цель:** Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Сформировать представления детей об основах жизнедеятельности человека.

Дать начальные знания о своём организме: условиях сохранения и укрепления здоровья. Включить в работу родителей.

**Задачи:**  
1.Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (массаж, закаливание). 2.Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.

3.Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.  
4.Ввести понятие «тело человека», познакомить детей с внешним строением тела человека, учить различать и правильно называть отдельные части тела.  
5.Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.  
6.Формировать представление о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья.  
7.Закрепить представления о пользе физических упражнений; формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:**  
- организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;  
- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;  
- сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;  
- повышение компетентности родителей в области здоровья и здоровьясбережения

**Формы реализации проекта:**

Беседы;

Разучивание пословиц и поговорок, загадок о здоровье;

Чтение художественных произведений;

Совместная творческая, игровая и трудовая деятельность;

Создание творческих работ детей;

Тематические занятия;

Применение здоровьезберегающих технологий;

Наглядная информация для родителей;

Детское экспериментирование;

Экскурсии.

**Первый этап**

**Подготовительный**

* Подбор и изучение педагогической и справочной литературы в соответствии с темой проекта.
* Разработка и проведение диагностики на выявление знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.
* Составление плана работы с детьми и с родителями.
* Подбор материала и оборудования для НОД и бесед; дидактических, сюжетно-ролевых,- подвижных и спортивных игр с детьми.
* Сотрудничество с родителями.
* Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.
* Проведение анкетирования и тестирования родителей с целью выявления их отношения к данной проблеме.
* Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта, подготовка консультаций, подборка фотографий, литературы.
* Беседы с родителями о серьезном отношении к воспитательно-образовательному процессу в ДОУ.

**Второй этап**

**Основной**

* Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
* Оздоровительно-профилактические мероприятия.
* НОД с интеграцией образовательных областей.
* Беседы по валеологии.
* Чтение художественной литературы по теме. Заучивание загадок, пословиц и поговорок о здоровье.
* Кружковая работа с детьми по ЗОЖ согласно перспективному планированию.
* Игры: дидактические, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, спортивные, подвижные, театрализованные.
* Рассматривание плакатов, сюжетных картинок, иллюстраций.
* Экскурсии, наблюдения, прогулки.
* Спортивные праздники, досуги, развлечения.
* Изобразительная деятельность: рисование, лепка, аппликация.
* Прослушивание музыкальных произведений, разучивание песен.

**Третий этап**

**Заключительный**

* Открытый просмотр НОД по валеологии в старшей группе «Витамины наши друзья».
* Открытый просмотр НОД по валеологии в подготовительной группе «Пищеварительная система нашего организма».
* Оформление выставок детских работ по теме проекта.
* Спортивные развлечения, праздники совместно с родителями.
* Подведение итогов реализации проекта.
* Презентация проекта.

**Выводы:**

В ходе проекта обобщили и обогатили опыт детей по формированию культуры здоровья детей подготовительной группы путём применения научных методов и приёмов . Мы собрали информацию о слагаемых ЗОЖ, расширили кругозор детей о многообразии видов спорта , подвижных играх бабушек и дедушек , пополнили словарный запас спортивной терминологией , всё систематизировали и обобщили как опыт работы в данном проекте .

У детей появился устойчивый интерес к здоровому образу жизни, они понимают важность: режима дня, правильного сбалансированного питания, необходимость повседневной двигательной активности , роли зарядки и занятий спортом . В период работы над проектом дети узнали от чего зависит здоровье человека , какие вредные привычки пагубно влияют на его самочувствие , что необходимо делать чтобы укрепить своё здоровье и постоянно его поддерживать на хорошем уровне .

Кроме знаний ,полученных детьми о ЗОЖ проект носил практический характер . У детей сформировано желание и потребность использовать теоретические и практические знания в повседневной жизни . Они ответственней стали относится к посещению и проведению зарядки ,занятий по физической культуре , выбору конкретного спорта для активизации двигательной активности в течение дня . Всё это позволило заинтересовать и побудить также и родителей детей включиться в образовательно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни.

Повышение качества знаний по теме ЗОЖ у родителей и активное участие в образовательном процессе будет способствовать формированию потребности к здоровому образу жизни всей семьи .

**Перспектива проектной деятельности в данном направлении:**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

**Литература:**

1.Доронова Т.Н. и др. «На пороге школы»-М.:Просвещение,2004.

2.Гризик Т.И. «Познавательное развитие детей 2-7 лет».-М.:Просвещение,2010.

3.Авдеева Н.Н., Князева О.Л.,Стеркина Р.Б. «Основы безопасности детей дошкольного возраста.»-М.:ООО «Издательство АСТ-ЛТД»,1997.

4.Береснева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш».-М.:ТЦ Сфера, 2004.

5.Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада.»-М.:ТЦ Сфера,2008.

6.Волина В.В., Маклаков К.В. «Естествознание»-Е.:Издательство АРД ЛТД, 1998.

7.Юматова А.В. «Формирование здорового образа жизни дошкольников» -Дошкольное воспитание №3 ,1996.

8.Кудрявцев В.А. «Физическая культура и развитие здоровья ребенка»-Дошкольное воспитание №1,2004.

9.Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников ДОУ.»-М.: 1997.

10.Гаврючина Л. В. « Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие». – М.: ТЦ Сфера, 2008.

11.Голицына Н. С., Шумова И. М. « Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». – М.: Издательство “Скрипторий 2003”, 2008.

12. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду». Примерные планы и конспекты занятий / Под ред. Т. С. Яковлевой. – М.: Школьная Пресса, 2006.

13.Иванова А. И. «Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду». Человек. – М.: ТЦ Сфера, 2007.

14.Колбанов В. В. «Валеология: основные понятия, термины и определения». – СПб.: Издательство ДЕАН, 2001.

15.Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. « Школа здорового человека». Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

16.Лазарев М. Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для детей дошкольных учреждений. – М.: Академия здоровья, 1997.

17. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. – Спб.: “ДЕТСТВО – ПРЕСС”, 2006.

18.Тарасова Т.А., Власова Л. В. Пособие “Я и моё здоровье”: Валеологические знания и умения детям дошкольного возраста. – Челябинск, 1997.

19.Тарасова Т.А., Власова Л. В. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М.: Школьная Пресса, 2008.