Старшая группа

Автор: Крохина Ольга Александровна,

 воспитатель первой

 квалификационной категории

Актуальность:

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие. 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10 5 детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Дошкольник любознателен, в своих разнообразных играх повторяет поступки и действия взрослого. Детские шалости с огнем и другие непредсказуемые опасные жизненные ситуации на дороге, на улице, в общественном транспорте, с предметами домашнего быта приводят к гибели детей.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должны находиться семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов по оздоровлению детей, так как в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Предполагаемый проект позволит комплексно решить образовательно - воспитательные задачи в области здоровьесбережения дошкольника.

Цель проекта: приобщение детей к здоровому образу через организованную модель здоровьесбережения в ДОУ.

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 ДОУ с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

Задачи:

* Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
* Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
* Повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».
* Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.

Вид проекта:

 По продолжительности: краткосрочный;

 По доминирующей линии в проекте: практико-ориентированный;

 По содержанию: социально-педагогический

 По характеру контактов: в рамках ДОУ.

Участники проекта:

* Воспитатели
* дети
* родители

**Ожидаемые результаты:**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровьесбережения»

2. Влияние образа жизни на состояние здоровья дошкольника

3. Снижение уровня заболеваемости

Первый этап

Организационный: 1-2 неделя ноября

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формы работы | Дата проведения |
| 1. | Комплексная диагностика состояния здоровья детей:- осмотр детей врачами-специалистами;- анализ показателей заболеваемости детей в ДОУ- диагностирование общей физической подготовленности детей (инструктор по физ. культуре) |  |
| 2. | Анкетирование родителей с целью выявления потребности в оздоровительных услугах для воспитанников ДОУ |  |
| 3. | Подготовка методического сопровождения проекта. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей; |  |
|  |  |  |

Второй этап

Основной (3-4 ноября- 1-2 неделя декабря)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формы работы | Дата проведения |
| 1 | Проведение бесед с родителями по физическому воспитанию детей, закаливанию |  |
| 2 | Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению (закаливание, питание, одежда) |  |
| 3 | Разработка и реализация мероприятий по предупреждению вирусных и респираторных заболеваний |  |
| 4 | Установление взаимосвязи медперсонала с детской поликлиникой:* консультирование родителей детей
* ведение листов здоровья
 |  |
| 5 | Введение цикла бесед, деловых игр, оздоровительных минуток с детьми по валеологии и ОБЖ. |  |
| 6 | Включение в непосредственно-образовательную деятельность динамических пауз для смены статического положения детей. |  |
| 7 | Проведение ежедневной утренней гимнастики в облегченной одежде |  |
| 8 | Осуществление полоскания рта и горла водой комнатной температуры в старшем возрасте. |  |
| 9 | Соблюдение щадящего режима физкультурно - оздоровительной работы(15-тидневный мед.отвод после болезни, неполный объем нагрузки на занятиях по физкультуре и корригирующей гимнастике при полной физкультурной форме. |  |
| 10 | Проведение воздушного закаливания в группе после динамического часа. |  |
| 11 | Использование комплекса, направленного на укрепление дыхательной и иммунной систем: дыхательная гимнастика, игра на дудочках, точечный массаж, массаж стоп |  |
| 12 | Проведение физкультурных досугов и развлечений |  |
| 13 | Проведение месячника здоровья- Конкурс среди родителей воспитанников на лучшую сказку по соблюдению правил гигиены.- Организация фотовыставки «Мы растем здоровыми» |  |
| 14 | Витаминизация третьего блюда, использование фитонцидов, сироп шиповника |  |

Третий этап

итоговый (3-4 неделя декабря)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формы работы | Дата проведения |
| 1 | Оценка модели здоровьесберегающей среды. | Конец декабря. |
| 2 | Изучение состояния здоровья детей группы и состояние заболеваемости (система мониторинга здоровья детей) |  |
| 3 |  |  |
| 4 | Презентация проекта на педагогическом совете |  |
|  |  |  |

**Ожидаемые результаты реализации проекта:**

* создание модели здоровьесберегающей среды ДОУ;
* снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний;
* улучшение показателей физического и психического здоровья детей;
* повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
* стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

 **Основные направления реализации проекта:**

* воспитательно – оздоровительное;
* лечебно – профилактическое;
* коррекционно – педагогическое;

**Проект реализуется через следующие разделы:**

* совершенствование материально – технической базы ДОУ
* работа с детьми
* работа с педагогами
* работа с родителями

**Работа с детьми:**

* Непосредственно-образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура»;
* Беседы: «Как живет мое тело», «Внутренняя кухня человека», «Как стать Геркулесом», «От простой воды и мыла, у микробов тают силы», «Шаги воздуха в организме»…;
* Познавательное чтение «Букварь здоровья», «Разговор о правильном питании», «Уроки Знайки. Воспитай себя»;
* Выставки детских рисунков: «Дети и спорт», «Чтобы не было беды, осторожны я и ты»;
* Дидактические игры «Собери фигуру человека», «Пирамида здоровья», «Удивительное лицо», «Вредно - полезно»;
* Фотовыставка «Мы растем здоровыми»

**Работа с родителями:**

* Анкетирование родителей «Семья в информационном поле ДОУ»;
* Консультации для родителей: «Гигиена одежды», «Закаливание, или первый шаг на пути к здоровью», «Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья детей» «Здоровье. Безопасность Развитие» «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»;
* Спортивный праздник « Папа, мама, я спортивная семья»
* Конкурс среди родителей воспитанников на лучшую сказку по соблюдению правил гигиены;
* Открытые просмотры режимных моментов: динамический час, утренняя гимнастика;
* Деловая игра «Пути расширения физических способностей у детей»;
* Выпуск сборника «Секреты здорового питания»;
* Составление совместно с детьми сказок по соблюдению правил гигиены «Путешествие королевы Зубной щетки», «Сказка про носовой платочек»;
* Памятка для родителей «В здоровом теле - здоровый дух!»;
* Оформление бюллетеня «Забота о здоровье детей дело общее»

**Практическая ценность проекта:**

* Создание картотеки пальчиковых игр с учетом возрастных особенностей детей;
* Создание информационной копилки (консультации) с целью обогащения опыта родителей и педагогов по развитию и укреплению психофизического здоровья дошкольника через совершенствование системы воспитания и формирования навыков ведения здорового образа жизни;
* Разработка картотеки прогулок, утренней гимнастики, динамического часа с учетом возрастных особенностей детей;
* Разработка картотеки подвижных игр с учетом возрастных особенностей детей;
* Выпуск сборника «Секреты здорового питания»;
* Оформление бюллетеня «Забота о здоровье детей – дело общее»;
* Разработка и выпуск конспектов бесед, деловых игр по валеологии.

**Спортивный праздник «Папа, мама, я спортивная семья»**

Под весёлый марш в зал входят родители и дети и встают по обе стороны зала – 3 команды, по 8 игроков (4 взрослых, 4 детей).

Ведущий. Здравствуйте дорогие гости, уважаемые мамы, папы и дети! Мы рады приветствовать вас на нашей спортивной площадке дружные семьи!

1 ребёнок. Здравствуй, солнцем озарён,

 Нас встречает стадион!

 Тренируясь, мы растём,

 Мы сильнее с каждым днём!

2 ребёнок. На любимом стадионе

 Все рекорды мы побьём,

И на смену чемпионам

Очень скоро мы придём!

3 ребёнок. Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

 Зелёное поле и солнечный свет!

 Да здравствует отдых, борьба и походы!

 Да здравствует радость спортивных побед!

Ведущий. Приглашаю всех на спортивный праздник! Предлагаю взять с собой быстроту, находчивость и смелость! Для проведения наших соревнований нужно выбрать жюри (из числа болельщиков, заведующая и методист).

Сегодня собрались две команды: «Солнышко» и «Радуга», поприветствуйте друг друга.

Девизы команд:

Команда «Солнышко» - хором

 В мире нет рецепта лучше –

 Будь со спортом неразлучен!

Команда «Радуга» - хором

 Спорт друзья нам очень нужен,

 Мы со спортом крепко дружим!

Команда «Ромашка» - хором

 Всем ребятам наш привет!

 Спорт любите с малых лет!

Ведущий. А сейчас разминка для команд: «Кто больше вспомнит спортивных слов» (за 30 сек)

«Разминка»

Ведущий. Друзья, вы любите лето?

Все. Да!

Ведущий. А отдыхать на природе?

Все. Да!

Ведущий. Хорошо, сегодня мы с вами отправимся в поход! Вы рады?

Все. Да!

Ведущий. Тогда немного потанцуем!

«Разминка под музыку врассыпную»

Ведущая. Мы сегодня всей семьёю

 Отправляемся в поход!

 По болоту, Через речку,

 И в туннеле проползём!

1 конкурс «Преодолей препятствия»

(по двое взрослый и ребёнок, идут по кочкам, проползают в тоннель, переходят по мостику через речку, на фланелеграфе выкладывают эмблему команды – лучики солнышка; полоски радуги; лепестки ромашки.Затем возвращаются к команде и так пока не соберут эмблему)

Ведущий. Лес вдали мы увидали

 Друг за другом побежали.

 Чтоб комары нас не кусали,

 Всем палаточки поставим.

2 конкурс «»Поставь палатку»

(8 игроков. Первый взрослый игрок с большим платком бежит на противоположную сторону площадки, расстилает платок и берётся за угол платка. Затем бежит второй взрослый и берётся за другой угол и так 3 и 4 игрок. Затем дети вчетвером вместе держась за гимнастическую палку, бегут, встают под платок и гимнастической палкой поднимают купол, чтобы получилась палатка)

Ведущая. Рыбу ловим очень ловко,

 Ведь у нас же есть сноровка.

 Я её в ведро сложу,

 Сварим вкусную уху!

3 конкурс «Поймай рыбку!»

(По двое – взрослый и ребёнок с удочкой в руках и ведёрком бегут к обручу «пруд» с рыбой, на другой стороне площадки. Вдвоём держа удочку вылавливают одну рыбку, кладут её в ведро и бегут к команде, передают следующим игрокам удочку и ведро и т.д.)

Ведущий. Всей семьёй возьмёмся дружно

 Собирать в лесу дрова.

 Мама - ловко, папа - быстро,

 Всех быстрей, конечно – я!

4 конкурс «Разложи костёр»

(Первые двое – взрослый и ребёнок, несут обруч на другую сторону площадки – место костра, кладут и возвращаются обратно.Следующие несут дрова, третья пара – стойки, последняя ведро с рыбой и крючок, которое вешают на стойку)

Ведущий. Вкусная уха была

 Всем понравилась она!

 А сейчас мы отдохнём

 И поплаваем вдвоём!

5 конкурс «Бег в трусах»

(Вдвоём с ребёнком одевают большие трусы, одни на двоих, бегут, изображая, что плывут на другой берег, берут цветок на берегу и возвращаются к команде. Трусы передают следующим игрокам. Можно плыть в обруче)

Ведущий. Возвращаемся домой

 Напустился дождь грибной!

 Зонт один, а нам семьёй

 Нужно всей попасть домой!

6 конкурс «Переправа с зонтом»

(Двое – взрослый и ребёнок под зонтом бегут на другую сторону площадки перепрыгивая лужи. Взрослый остаётся, а ребёнок с зонтом бежит к команде, затем втроём взрослый и двое детей бегут на другую сторону. Первый ребёнок и взрослый остаётся, а второй ребёнок бежит за следующими и т.д. Или другой вариант: парами бегут под зонтом, перепрыгивая лужи до конуса обегают и назад к команде, передают зонт следующим)

Ведущий. Вот так под одним зонтом вся семья вернулась домой.

 Всей семьёй почаще нужно

 В лес и парк в поход ходить!

 Вместе с мамой, вместе с папой,

 С физкультурою дружить!

Слово жюри. Подведение итогов соревнования. Награждение команд.