

Муниципальное Казённое Дошкольное Образовательное Учреждение
«Детский сад №10 г.Киренска»

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол №2
От «26» августа 2020г

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующая МКДОУ «Детский сад № 10
г. Киренска»

 /Швецова Е.Г.
Приказ № 89 от 26.08.2020г
Приказ №109 от 30.08.2021г

Проект
«Здоровым быть здорово»

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

(Направление: здоровье и здоровый образ жизни)

1. Информационная карта проекта

Полное название проекта: «Здоровым быть здорово»

Руководитель проекта: Гузикова Е.И.

Творческая группа: Чеснокова М.В., Бровченко Н.О., Хороших Е.В., Лыхина Е.О., Бушмагина В.С., Юрьева М.В.

Продолжительность проекта: с 06.04.2021 по май 2022год

Вид проекта: долгосрочный, фронтальный, информационно-практико-ориентированный, оздоровительно-игровой, исследовательский.

Участники проекта: педагоги, воспитанники и их родители.

Возраст детей: дошкольники младшего и старшего возраста.

Актуальность: Сегодня очень остро стоит вопрос о здоровье человека, а особенно детей. С каждым годом болезни молодеют.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет около 10% от контингента детей поступающих в школу.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие (из Устава Всемирной организации здравоохранения).

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического, интеллектуального, нравственного и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Таким образом, здоровье складывается из нескольких составляющих:

Физическое здоровье - состояние органов и систем органов, жизненных функций организма (полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических недостатков). Психическое здоровье – или состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.

Социальное здоровье – понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Сегодня в детском саду организована работа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Функционируют и хорошо оснащены медицинский кабинет, физкультурный и музыкальный залы, логопедический кабинет, кабинет психолога.

Регулярно проводятся профилактические мероприятия:

- витаминизация питания (дети ежедневно получают свежие фрукты, витамины)
- комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
- профилактика переутомления глаз
- самомассаж биологически активных точек по системе профессора Уманской А.А., как профилактика простудных заболеваний
- аромогерания (вдыхание фитонцидов, находящихся в луке, чесноке, эфирных маслах хвойных растений
- дыхательная гимнастика и т.д.

В группах установлены ионизаторы воздуха, оборудованы физкультурные уголки.

Для детей, помимо физкультурных занятий и утренних гимнастик, организуются спортивные праздники, физкультурные досуги и развлечения, Дни здоровья.

Но, не смотря на созданные условия, состояние здоровья воспитанников детского сада остается тревожным.

В 2019 году дошкольное учреждение посещало 128 детей, из них: в комбинированной группе- 12. По результатам исследований состояние здоровья наших воспитанников характеризуется следующими тенденциями:

- хронические заболевания – 11,71 %;
- имеют дефицит массы тела – 9,4 %;
- нарушение опорно-двигательного аппарата – 3,12 %;
- аллергические проявления – 2,34 %;
- лорзаболевания- 2.34%

У 20,31 % детей отмечается кариес зубов, 3.9 % детей имеет сниженную остроту зрения, 0,75% сниженную остроту слуха. К группе часто болеющих можно отнести – 14% воспитанников.

Уровень заболеваемости/год	2019год
Общая заболеваемость	246случаев
Простудные заболевания	ОРВ – 232 случаев
Процент часто болеющих детей	14%

Причинами такого состояния здоровья наших воспитанников мы видим в:

- ухудшении экологической и социально-экономической ситуации страны, в целом, и каждой семьи, в отдельности;
- наличии хронических заболеваний и массовых инфекции, передающихся воздушно-капельным путем;
- отсутствии полной преемственности в области здоровьесбережения между детским садом и семьей;
- недостаточная информированность родителей о формах сохранения и укрепления здоровья детей;
- у дошкольников слабо сформированы представления о своем здоровье и ценностном отношении к здоровью.

Таким образом, на основании анализа состояния здоровья детей нашего детского сада, мы пришли к выводу, что существует необходимость в корректировке и дополнении системы работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников детского сада.

Проблема: Ухудшение здоровья воспитанников, увеличение количества пропусков по болезни.

Объект проекта: система воспитательно-оздоровительного процесса в дошкольном учреждении по сохранению здоровья детей и приобщению родителей к здоровому образу жизни.

Предмет проекта: использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательной деятельности.

Гипотеза: Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Методы исследования:

1. Теоретические методы – анализ и обобщение литературных данных по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

2. Эмпирические методы:

- Анализ медицинских карт и документов, указывающих на индивидуальное развитие.

- Анализ табеля посещаемости.

- Беседа с медицинским работником, с педагогами МКДОУ с целью выявления методов сохранения и укрепления здоровья, применяемых в данном учреждении.

- Педагогическое наблюдение.

- Анкетирование

- Оценка уровня физической подготовленности детей на основе скрининг-тестов и анкетирования родителей.

Цель: Создание системы работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формирование мотивации, знаний и навыков в области здорового образа жизни.

Задачи:

для детей:

- Обобщать и расширять знания о здоровом образе жизни, здоровье;

- сформировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять своё здоровье;

- повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- расширить двигательные возможности ребёнка за счёт освоения новых движений и упражнений здоровьесберегающих технологий;

- воспитывать социально значимые личностные качества: целеустремлённость, организованность, инициативность, трудолюбие;

- активизировать детей художественно-творческой деятельностью;

- повышать эмоциональное благополучие ребёнка за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных мероприятий оздоровительной направленности.

для воспитателей:

- повышать уровень профессиональной компетентности в ходе реализации проектной деятельности;

- обогащать материально-техническую базу, способствующую психическому и физическому здоровью детей;
- создать условия для эмоционального благополучия всех субъектов воспитания: ребенок-воспитатель, ребенок-ребенок, ребенок-родитель, воспитатель-родитель;
- изучить, внедрить и апробировать здоровьесберегающие методики и технологии, способствующие развитию личностных качеств и сохранению здоровья воспитанников, в тесном взаимодействии друг с другом, с воспитанниками и их родителями;
- разработать критерии и систему отслеживания результатов состояния здоровья воспитанников (мониторинг).

для родителей:

- создать систему преемственности детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения;
- повысить педагогическую культуру родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, посредством здоровьесберегающих технологий;
- приобщить родителей к жизнедеятельности ДООУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм сотрудничества;
- укрепить детско-родительские взаимоотношения путём проведения совместных мероприятий;
- оказывать посильную помощь ДООУ в обогащении физкультурно-оздоровительной среды в целях профилактики детских заболеваний и повышения интереса к физическим упражнениям.

Пути реализации проекта:

- взаимодействие проекта «Здоровым быть здорово», через здоровьесберегающие технологии
- тематические образовательные мероприятия в ДООУ.
- педагогический мониторинг изучения индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие»;
- контроль медицинской сестры за состоянием здоровья каждого ребенка;
- систематическое использование здоровьесберегающих технологий;
- индивидуальная работа по физкультуре с детьми;
- ежедневное проведение утренней гимнастики, бодрящей гимнастики и гимнастики пробуждения
- проведение спортивных и подвижных игр, эстафет, викторин, конкурсов спортивной направленности;
- привлечение родительской общественности и социума для реализации физкультурно-оздоровительной модели ДООУ;
- освещение проводимых мероприятий в средствах массовой информации.

Условия для реализации проекта

Проект «Здоровым быть здорово» разработан с учётом возрастных особенностей дошкольников, ФГОС дошкольного образования.

Для успешной реализации проекта созданы благоприятные условия: имеются спортивный и музыкальный залы, кабинет психолога, кабинет логопеда, приобретено необходимое спортивное оборудование, в группах создана комфортная пространственная среда, имеются уголки двигательной активности во всех возрастных группах, уголки здоровья. В дошкольном учреждении работает квалифицированный кадровый персонал.

Оптимизация режима:

- Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей.
- Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.
- Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка.
- Распределение двигательной нагрузки в течение дня.

Организация правильного питания:

- Питание по 5-ти дневному меню.
- Организация второго завтрака (соки, фрукты, кисло-молочные продукты)

- Строгое соблюдение питьевого режима.
- Беседы, презентации картотеки здоровых сказок о полезных продуктах

Организация двигательной деятельности:

- Утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия.
- Музыкально-ритмические занятия.
- Оздоровительные игры на прогулке.
- Физкультура на улице.
- Бодрящая гимнастика после сна.
- Физкультминутки.
- Подвижные игры.
- Спортивные досуги. Физкультурные развлечения.
- Дни здоровья.
- Индивидуальная работа с детьми.

Система закаливания:

- Оздоровительный бег.
- Облегченная форма одежды.
- Умывание рук и лица прохладной водой.
- Полоскание рта водой комнатной температуры.
- Растирание влажным полотенцем.
- Регулярное проветривание помещения.
- «Рижский метод закаливания» (солевое закаливание)
- Обливание ступней прохладной водой
- Упражнения для профилактики нарушения осанки.
- Упражнения для профилактики плоскостопия.
- Босохождение.

Мониторинг:

- Педагогический мониторинг изучения индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие».
- Анализ заболеваемости.
- Анализ состояния здоровья детей

Механизм выполнения проекта

Контроль за исполнением проекта осуществляет заведующий ДООУ и старший воспитатель в пределах своих полномочий и в соответствии с законодательством.

Финансово-экономическое обеспечение проекта

Основными источниками для финансово-экономического обеспечения реализации проекта выступают: за счет привлечения спонсорской помощи.

2. Краткое содержание проекта:

Основные этапы и сроки выполнения проекта:

I этап Информационно-подготовительный и II этап Аналитико- диагностический

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

I этап Информационно-подготовительный

Срок: апрель- май 2021 года

Проводимая работа:

1. Создание творческой группы по проекту.
2. Разработка положений, изучение нормативно-правовой базы.
3. Теоретический анализ состояния проблемы в научно-методической литературе, материалов передового педагогического опыта взаимодействия с семьей по проблеме здоровья;
4. Оценить собственные возможности и ресурсы в решении проблемы;
5. Разработать план-схему работы над проектом;
6. Выявить организационно-педагогические условия по приобщению к здоровому образу жизни родителей ;
7. Ознакомить всех участников реализации проекта (педагоги, младшие воспитатели, родители и т.д.)
8. Создать модель дошкольного учреждения «Здоровый ребенок», рассматривая её как стратегический ориентир.

II этап Аналитико- диагностический

Срок: апрель-сентябрь 2021-2022 г.г.

Проводимая работа:

1. Провести констатирующую диагностику по выявлению уровня физического, психического и социального развития детей ;
2. Провести анализ заболеваемости;
3. Провести промежуточную диагностику;
4. Организовать клуб для родителей по проблеме ЗОЖ, развития и оздоровления детей в семье.

Ожидаемый результат I этапа и II этапа на 2021 год:

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведен мониторинг)

III этап - Основной (внедренческий):

Срок: июнь 2021г- май 2022г.

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно- образовательный процесс детского сада. Организация здоровьесберегающей среды.

Здоровьесберегающая среда - комплекс социально-гигиенических, психолого- педагогических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и учреждении.

Проводимая работа:

1. Получение, обработка, систематизация и апробация материалов проекта;
2. Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (методические объединения, семинары – практикумы, консультации, мастер-классы, круглые столы и т.д).
3. Разработать план взаимодействия ДОО с семьей, педагогического просвещения родителей, совместной деятельности ДОО и семьи, подготовки педагогов к качественно новому взаимодействию с семьей;
4. Совместно разработать план оздоровительной работы в детском саду.
5. Совершенствование материально-технической базы;

6. Пропаганда здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. Расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышения психофизических способностей и общего развития, обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей, снижение заболеваемости, заинтересованность родителей данной проблемой. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой

IV этап- Заключительный, оценочный Срок: май 2022г.

Цель: Оценка эффективности форм и содержания здоровьесберегающих технологий.

Совершенствование результатов проекта.

Проводимая работа:

1. Анализ результатов проведения эксперимента, систематизация и популяризация полученных данных;
2. Анализ мониторинговых исследований физического, психического, социального развития детей и их заболеваемости за весь период экспериментальной работы;
3. Выявление прямых корреляций между состоянием здоровья, уровнем психического и физического развития ребенка и способами организации оздоровительной работы в ДОУ;
4. Организация работ по использованию полученных результатов всеми участниками воспитательно-образовательного процесса;
5. Формирование учебно-методического банка.
6. Обобщение и публикация опыта работы ДОУ.

Форма проведения итогового мероприятия проекта:

1. Участие на районном форуме образования.
2. Презентации, видеоролики по данной теме.
3. Пропаганда здорового образа жизни через сайт, ютуб.
4. Создание программы внедрения ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ.

Ожидаемый результат:

- стремление к формированию здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов
- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту
- создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями
- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении
- выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта.
- У родителей появится желание сотрудничать с педагогами детского сада в целях гармоничного развития и воспитания ребёнка. Возникнет желание больше времени уделять совместным с детьми мероприятиям, направленным на сохранение и укрепление здоровья семьи.
- Рост престижа дошкольного образовательного учреждения.
- Создание сборника методических разработок и материалов по данному проекту.

Использование в образовательном процессе инновационных форм работы с детьми и повышение качества воспитательно – образовательной работы.

- Увеличится количество детей с высоким уровнем физической подготовленности.
- Снизится заболеваемость детей.