ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Кафедра дошкольного образования

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Формирование первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

ВЫПОЛНИЛА:

Гринявичус Светлана Анатольевна

Воспитатель МБДОУ № 125 Г. Мурманска

РУКОВОДИТЕЛЬ:

Татур Елена Евгеньевна,

Старший преподаватель кафедры

дошкольного образования

Мурманск

2020

Содержание

Введение…………………………………………………………………………...3

1. Планирование системы педагогической работы по организации ознакомления с здоровым образом жизни…………………………………………………………………..……5
2. Процесс формирования здорового образа жизни у детей в условиях ДОО…………………..………………………………………......................7
3. Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста……………............................9

Заключение……………………………………………………………………….11

Литература……………………………………………………………………….12

Введение

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдешь до самой старости. Так гласит народная мудрость. Именно поэтому охрана здоровья задача каждого дошкольного учреждения.

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, так как вместе с техническим прогрессом приходит гиподинамия, которая влияет не только на физическое, но и на психическое здоровье человека. К малой подвижности добавляются такие проблемы как переедание и не знание своего организма.

В соответствии с Уставом Всемирной [Организации Здравоохранения](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/372-modeli-organizacii-zdravooxraneniya)  под здоровьем понимается«состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».
Поэтому важно заботиться не только о физическом, но и психическом здоровье ребенка.

Разнообразные формы работы с детьми дошкольного возраста ценны тем что создают условия для душевного благополучия. Они развивают ум, воспитывают характер, волю, создают определенный настрой, который подталкивают детей к самовыражению, способствуют не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияют на детскую психику.

Данный проект направлен на формирование у детей основ ЗОЖ

Цели: Сформировать потребность к здоровому образу жизни через освоение элементарных знаний о своем организме

Добиться осознанного выполнения правил здоровье сбережения и ответственного отношения к своему здоровью

Задачи: Обучающие

1. Расширить и уточнить представления детей о своем организме;
2. Использовать здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе;
3. Закрепить овладение детьми культурно – гигиенических навыков;

Воспитательные.

1. Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках;
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
3. Профилактика вредных для здоровья привычек;

Развивающие.

1. Развивать у детей потребность в здоровом образе жизни;
2. Необходимо развивать у родителей чувства ответственности за развитие здорового ребенка;

Вид проекта: Интегрированный (исследовательский, игровой, творческий) .

Групповой.

Продолжительность проекта: Долгосрочный (4 месяца)

Участники проекта: Воспитатели ДОУ, старший воспитатель, дети старшей группы и их родители, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель, медицинская сестра.

При организации данного проекта нами были использованы следующие методы работы: анализ, синтез, обобщение, наблюдение.

Оздоровление детей может проводиться в следующих формах:

1. Физкультурный досуг
2. Спортивный праздник
3. Каникулы
4. Беседы с детьми и родителями
5. Дидактические игры

В режимные моменты ДОУ широко включаются элементы здоровьесбережения:

1. Пальчиковый игротренинг
2. Гимнастика для глаз
3. Упражнения для профилактики плоскостопия
4. Различные виды массажа, в том числе массаж биологически активных точек.
5. Дыхательные упражнения
6. Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и др.

Планируемые результаты: создание необходимых условий по формированию у детей основ здорового образа жизни, повышение компетентности родителей в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья дошкольников, совершенствования исследовательской деятельности детей. Оказание положительного влияния на эмоциональное и физическое развития воспитанников посредством организации и проведения совместных семейных досугов.

Проект осуществлялся в соответствии с девятью дидактическими принципами:

1. Принцип индивидуализации обучения
2. Принцип дифференцированного подхода
3. Принцип гуманизации образования
4. Принцип доступности
5. Принцип осознанности
6. Принцип последовательности (от простого к сложному)
7. Принцип постепенности .
8. Принцип повторности
9. Принцип координации деятельности педагогов и специалистов

Комплекс по формированию представлений основ ЗОЖ был разделен на этапы , включил в себя досуг, спортивные праздники, НОД и работу с родителями.

**Планирование по ознакомлению детей подготовительного к школе возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия**  | **Краткое пояснение** |
|  ***Подготовительный этап (1 месяц- сентябрь)***  |
| 1. | Анкетирование родителей (Приложение №1) | Анкета по выявлению уровня здоровья у детей |
| 2. | Родительское собрание «Участвуем в проекте “Будь здоров, малыш!”» (Приложение №2) | Краткое обоснование востребованности в данном проекте, ознакомление родителей воспитанников с закаливанием, народной медициной при простуде |
| 3. | Подбор литературы о профилактике здоровья, о пропаганде вредных привычек. | Подбор специальной литературы и пособий для реализации проекта |
| 4. | Анкетирование родителей (Приложение №3) | Анкета по определению уровня знаний о здоровом образе жизни |
| 5. | Составление плана мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ (Приложение №4) |  |
|  ***Основной этап(2 месяца – октябрь, ноябрь)***  |
| 1. | Спортивный праздник “Папа, мама, я – спортивная семья!” (Приложение №5) | Проведение спортивного праздника с целью сплочение семьи, создания положительного отношения к спорту и физическим упражнениям |
| 2. | Занятия с детьми: (Приложение № 6) |
| * “Путешествие в страну знаний”
 | Расширение знаний детей о значимости воды для здоровья |
| * “С утра до вечера”
 | Расширение знаний детей о значимости режима дня |
| * “Красота души и тела”
 | Расширить знания о здоровом образе жизни, дать представления о эстетическом восприятии человеческого тела |
| * “Будем стройные и красивые”
 | Расширить знания детей о значимости правильной осанки |
| 3. | Проведение в группе “Дня здоровья” для детей (Приложение № 7) | Проведение досуговой деятельности |
| 4. | Рисование на тему: “Виды спорта” |  |
| 5. | “Веселые эстафеты” (Приложение № 8) | Досуг для детей |
| 6. | Проведение игр (Приложение №9)* Подвижных игр (№9а)
 | Картотеки подвижных и дидактических игр |
| * Дидактических игр (№9б)
 |
| ***Заключительный этап (1 месяц – декабрь)*** |
| 1. | Консультации для родителей “Будем здоровы” (Приложение №10) | Письменные консультации для родителей |
| 2. | Выставка рисунков детей: “Виды спорта” | Оформление выставки детских рисунков в группе |
| 3. | Подведение итогов реализации проекта | Оформление стенгазеты «Здоровый образ жизни» |

1. Организация развивающей среды для формирования здорового образа жизни дошкольников

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Этот период является основополагающим в становлении личности человека.

Дошкольное учреждение является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребенка от рождения и до 7 лет. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; использование технологий, сберегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Для того чтобы реализовать работу по ЗОЖ необходимо сформировать в дошкольной организации здоровьесберегающую среду, способную стать содержательно-насыщенной, вариативной, доступной и главное безопасной. Здоровьесберегающая среда – это, прежде всего комплекс социально- гигиенических, психолого-педагогических, морально – этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, которые обеспечивают ребенку психическое и физическое благополучие. Данная среда должна удовлетворять потребности воспитанника и способствовать формированию у него представлений о здоровом образе жизни, помогать, лучше узнать свой организм, научиться бережно, относиться к своему здоровью и здоровью других людей. Все пособия, атрибуты, игры в дошкольной организации должны быть красочными, яркими, интересными, чтобы привлечь внимание детей и желание с ними действовать.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных.

Предметно - пространственная среда, созданная в дошкольной группе, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей, а также удовлетворяет врождённую потребность детей в движении, которая служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Созданный в группе спортивный центр, включает в себя не только спортивный инвентарь, но и разного рода массажёры, обручи, бубны, скакалки детские, кегли, флажки, рули (игра «Шоферы»), кольцеброс, эспандеры, рукавички для массажа, ленточки, веревочки, погремушки, коврики для профилактики плоскостопия, дидактические игры, картотеки подвижных игр, считалок, книги валеологического содержания, пособия для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, по правилам ухода за своим телом, культурой и безопасностью приёма пищи, фильмы о здоровом образе жизни, активном отдыхе, но и помогает снять агрессию, напряжение, негативные эмоции. У детей проявляется интерес к своему здоровью. Они самостоятельно и в совместной деятельности с педагогом получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

1. Процесс формирования здорового образа жизни у детей в условиях ДОО

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка - проблема не только медицинская, но и педагогическая. Правильно организованная воспитательно - образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни.

Задачи и содержание воспитания детей дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка. У детей дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования элементарных представлений о здоровом образе жизни:

- активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности;

- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

Для формирования элементарных представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни». Большое значение для формирования элементарных представлений о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями.

Процесс формирования элементарных представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. В качестве средств обучения при формировании элементарных представлений о здоровом образе жизни у дошкольников используют наглядные, дидактические, технические, демонстрационные, аудиовизуальные средства.

1. Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы с родителями.

В последнее время многие родители нередко проявляют заинтересованность в вопросах здоровья и здорового образа жизни семьи и ребенка. Мамы и папы приобретают для домашнего пользования физкультурное оборудование, водят детей в спортивные секции, кружки хореографии. Однако, не все молодые семьи по своему экономическому, образовательному статусу, подготовке к выполнению родительских обязанностей способны обеспечивать необходимые условия для воспитания здоровых детей способных заботиться и бережно относиться к своему здоровью. Важная роль в решении этой проблемы отведена дошкольному образовательному учреждению, сотрудничеству педагогов с семьями воспитанников.

Одной из задач федерального государственного образовательного стандарта является обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Для реализации данной задачи взаимодействие с семьей должно строиться на принципах партнерства, взаимопонимания, доверия, активного слушания, согласованности действий, самовоспитания, ненавязчивости, обмене жизненным опытом, безусловным принятием ребенка.

Работа с семьей в дошкольном учреждении может вестись в самых разнообразных формах:

1. Формы информационного характера (анкетирование, тесты, опросы родителей, книга отзывов и пожеланий, почтовый ящик) позволяют собрать больше информации о семье воспитанника.

2. Проведение совместных мероприятий (праздников, досугов, тематических вечеров, олимпиад) способствует сближению, созданию дружеской обстановки.

3. Коллективные формы работы (родительские собрания, беседы, дни открытых дверей, дни здоровья, семинары, практикумы, «Школа молодых родителей», и т.д.) носят познавательный характер, вызывают доверительное отношение.

4. Наглядная информация (всевозможные памятки, буклеты, проспекты, информационные листы, оформление тематических стендов и т.д.).

5. Участие родителей в изготовлении атрибутов к соревнованиям, оформлении стенгазет, альбомов достижений и многого другого.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Заключение

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан сформированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

В проектной работе рассматривается проблема формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, установлено, что если: правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к работе по ЗОЖ родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни, что и подтверждает выдвинутую гипотезу.

Литература

1. Авдеева, Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Авдеева Н.Н., О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – СПб.: Детство-пресс, 2005 – 144с.
2. Венгер, Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А.Венгер, В.С.Мухина. – М. : Академия, 2007. – 446 с.
3. Водовозова, Е.Н. Умственное и нравственное воспитание детей от первого проявления сознания до школьного возраста // Психология, педагогика, технология обучения. – Спб.: Изд-во Либроком, 2012.
4. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.
5. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4. – С. 14-17.
6. Пичугина, Н.О. Дошкольная педагогика: конспект лекций / Н.О.Пичугина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 384 с.
7. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 63.