

Проект "Здоровый малыш"

Воспитатель Журавлева Н.П.

*“Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы” .
В.А.Сухомлинский*

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны, она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ “Об образовании” (ст.51), “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”, а также Указами Президента России “О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации”, “Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации” и др.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей первой группы здоровья (с 23% до 15%), увеличилось - детей второй группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 61% до 68%) и третьей группы здоровья - с хроническими заболеваниями (с 16% до 17%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронических заболеваний у детей.

Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических процессов и наличии тесной связи между показателями физических, психических и умственных качеств у дошкольников (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже; Г.А. Каданцева, 1993; А.С. Дворкин и Ю.К. Чернышенко, 1997).

Наши воспитанники живут в районе Среднего Приобья, который является типичным примером природной экстремальной зоны (низкая температура воздуха, выраженные колебания атмосферного давления, высокая скорость ветра, аномальное солнечное излучение, укороченный световой день в зимний период). Эти климатические условия предъявляют к организму повышенные требования, не только вынуждая его использовать дополнительные биологические и социальные средства защиты от

неблагоприятного воздействия, но и вызывают многочисленную патологию среди различных слоёв населения, в том числе и у детей.

В условиях современности большое внимание уделяется качеству образования, которое зависит от здоровья детей, именно здоровый ребенок способен полноценно усваивать учебный материал. Поэтому так важно прививать стремление к здоровому образу жизни у детей с раннего возраста.

Ранний возраст – это период наиболее интенсивного развития организма ребенка, когда активно формируются разнообразные умения и навыки малыша. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека (И.А. Аршавский), вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Причины.

- В семьях наших воспитанников часто нарушается режим дня (в выходные и праздничные дни большинство детей не имеют дневного сна, сокращается ночной сон, в связи с просмотром телепередач), что создает предпосылки к перенапряжению нервной системы ребенка, а хроническое недосыпание отрицательно влияет на его физическое и нервно-психическое развитие.
- Родители одевают детей не учитывая погодные условия, что также плохо сказывается на здоровье организма малышей.
- По результатам анкетирования родителей было выявлено, что 69% родителей не знают, как укреплять здоровье детей в домашних условиях.

Вышеперечисленные причины, показывают актуальность проблемы в укреплении здоровья детей в группе, а, также, активизации работы по взаимодействию с родителями в данном направлении.

Для решения выявленных проблем мы разработали долгосрочный проект “Здоровый малыш - основа качества образования”.

Участники: *воспитатель* – разработчик проекта “Здоровый малыш” с последующей реализацией; *медицинская сестра* – контролирует уровень здоровья и физическое развитие детей; *дети средней группы* – оздоравливаются, развиваются; *родители* - повышают педагогическую компетентность в вопросах укрепления здоровья детей, их развития.

Цель: создание условий для полноценного сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей раннего возраста в условиях ДОО и семьи.

Задачи:

- создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей в адаптационный период;

- создание здоровьесберегающей среды (оборудование для двигательной активности детей (физического и психического развития; игровые развивающие зоны).

Формировать:

- культурно-гигиенические навыки;
- интерес к физической культуре и закаливанию;
- жизненно необходимые двигательные умения и навыки каждого ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития;
- начальные представления о здоровом образе жизни;
- повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей раннего возраста.

Методы: наглядный, практический, игровой, словесный.

Приемы:

- игровой; игры-упражнения;
- показ действий (пример воспитателя);
- использование художественного слова;
- словесные указания (поручения);
- напоминание; поощрение.

Основные педагогические принципы: научности, последовательности, систематичности, принцип личностной ориентации и преемственности, наглядности, индивидуальности, гуманизации, позитивности.

В своей работе использую программу Л.Д. Глазыриной “Физическая культура” (раздел “Ненасильственное воспитание”), в основе которой лежит три принципа:

- Принцип фасцинации – это специально организованное воздействие, умение очаровать ребенка своим видом, им самим, друг другом, проявлять интерес к окружающим предметам, действиям с ними, физическим упражнениям и движениям.
- Принцип синкретичности (соединение) направлен на установление в двигательной сфере синкретических упражнений, природу их внедрения.
- Принцип творческой направленности – самостоятельное создание ребенком движений на основе его двигательного опыта.

Этапы реализации проекта:

1 этап – Подготовительный / 15.09.15 – 31.09.15/

Задачи:

- изучить потребности родителей и возможные ресурсы группы в оздоровлении детей;
- определение проблемы, цели и задач проекта;
- анализ научно-методической литературы;
- разработка плана для реализации проекта;
- создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

2 этап - Практический (основной) /01.10.15. – 30.04.16./

Задачи:

- практическая работа с детьми по плану реализации проекта;
- использование здоровьесберегающих технологий во всех видах деятельности детей раннего возраста;
- работа с родителями.

3 этап – Аналитический (заключительный) /май 2016/

Задачи: подведение итогов, анализ деятельности по результатам реализации проекта “Здоровый малыш – основа качества образования”; подбор новых эффективных форм работы по укреплению здоровья детей. Трансляция данного педагогического опыта в СМИ и педагогических сообществах района, региона и РФ.

Содержание моей работы по плану реализации проекта

Все формы работы с детьми проходят в игровой деятельности.

1. Адаптация к условиям ДООУ.

Одной из причин высокой заболеваемости является адаптация детей к условиям детского сада. В этот период возможность заболевания ребёнка, особенно трудно привыкающего к новым условиям, возрастает, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

Цель: сохранение психического и физического здоровья детей посредством создания благоприятных условий способствующих их комфортной адаптации.

Задачи: создание психологического и эмоционального комфорта в группе.

Формы работы:

- игры с детьми в адаптационный период;
- работа с родителями.

В процессе всего проекта работа с детьми проводилась в режиме адаптации.

2. Формирование культурно-гигиенических навыков.

Цель: воспитание культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей раннего возраста.

Формы работы:

- сюжетно-образные игры, игры - занятия на формирование культурно-гигиенических навыков;
 - I блок – работа с детьми
 - (цикл занятий по валеологии)
 -
 -

Месяц	Окружающий мир и здоровье	Личная гигиена, привычки и здоровье	Правила безопасности	Я и моя семья
Сентябрь	Познакомить с основными признаками человека. Человек кто он?	Об умывании и купании	Опасные действия, которые могут привести к травме	Положительные качества ребенка. Выдержка, устремленность.
Октябрь	Я и мои друзья	Незнайка чистит зубы	Действия, помогающие в критической ситуации (при пожаре) 1 часть	Положительные качества ребенка. Смелость, сопереживание.
Ноябрь	Отличие здорового человека от больного	Грязные руки	Запах газа, что делать (2 часть)	Доброта и дружелюбие
Декабрь	Лекарство	Вредные привычки	Меры, помогающие в случае беды	Чем можно порадовать маму
Январь	Как себя вести,	Заяц чистит	Как можно	У нас в гостях

	когда что-то болит	«зубы»	победить опасные болезни	бабушка
Февраль	Организм человека	Береги зубы с детства	Одежда, как одеваться в прохладную погоду	Устроим кукле комнату
Март	Микробы	«Здоровые зубы»	Оказание первой помощи при травмах	Мы все нужны друг другу
Апрель	Как человек воспринимает окружающий мир	Органы дыхания	Как защитить органы зрения	«Я могу быть волшебником»
Май	Диагностика 1. Что такое здоровье? Меры укрепления. 2. Что полезно для здоровья. 3. Спортивный праздник с родителями			

-
-
- III блок – совместная деятельность детей и родителей

чтение детской литературы, стихотворений, потешек.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей среднего возраста.

Задачи: повышение сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды; снижение уровня заболеваемости детей.

Формы работы.

- Утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия.
- Полоскание рта прохладной водой.
- Подвижные игры

- Прогулки.
- Физкультминутки.
- Пальчиковая гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Релаксация, элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты).
- Сон без маечек.
- Гимнастика после дневного сна.
- Контроль за нагрузками для переболевших детей – щадящий режим;
- Строгое выполнение санитарно-гигиенического режима согласно требований и норм СанПиН 2.4.1.3049-13.

4. Совместная работа с медицинской сестрой.

Цель: профилактика простудных заболеваний, снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей.

Формы работы: контроль за развитием и здоровьем детей; отслеживание заболеваемости; витаминизация; фитотерапия; профилактические прививки; назначение различных профилактических мероприятий и рекомендации; прохождение медосмотра детей ежегодно.

5. Работа с родителями

1 этап

Цель: изучить потребности родителей по вопросу оздоровления детей.

Формы работы.

- Анкетирование родителей “Береги здоровье смолоду”.
- Родительское собрание “Давайте познакомимся”.

Один из вопросов на повестке - изучение запроса родителей по закаливанию детей в детском саду.

Консультации медицинской сестры:

- - "Как пойти в садик и не заболеть?";
- Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад?
- “Меры облегчающие адаптацию”;
- “Ребенок спокойно общается со взрослыми, но очень застенчив в обществе других детей. Как научить его не бояться?”;
- - “А что же делать, если ребенок не спит днем?”

2 этап

Цель: повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей раннего возраста.

Формы работы.

-

№п/п	Формы работы
1.	Анкетирование
2.	Тематическое родительское собрание «Здоровый ребенок»
3.	Лекция семинар «Обучение детей основам здорового образа жизни»
4.	Консультации «Закаливание ребенка в семье» «Культурно – гигиенические навыки у детей»
5.	Семинар-практикум «Здоровые зубы»
6.	Изготовление с помощью родителей д/и «Что полезно, а что вредно для зубов», «Витамины», «Вершки, корешки», «Что хорошо, что плохо»

-

-

1.	Совместное спортивное развлечение «Вместе с папой, вместе с мамой»
2.	Фотовыставка «В страну здоровья – всей семьей»
3.	Спортивный праздник с родителями.

Проведение просветительской работы.

- Консультации:
- Посещение семьи.
- Индивидуальные беседы.
- Изготовление плаката.
- Изготовление памяток.

Ожидаемые результаты:

1. У детей:

- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- повышение качества образования;

- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни, полезных привычек.

2. У родителей:

- необходимый запас знаний, который поможет в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие;
- повышение активности родителей в использовании профилактических мероприятий, направленных на оздоровление детей.

Выводы.

В результате реализации проекта у детей наблюдается улучшение аппетита, качества сна, настроения, повысился познавательный интерес, появились зачатки осознанного отношения к физической культуре, повысилась самостоятельная двигательная активность (особенно в игровой деятельности), сформировались первоначальные культурно-гигиенические навыки, появилось стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания. Повысилась активность родителей в использовании профилактических мероприятий по оздоровлению детей.

Наблюдается снижение частоты случаев заболеваемости на 20 % (в октябре 2012 г. было 53% детей, в мае 2013 г. - 33%), повышение сопротивляемости организма инфекциям, следовательно повысилась посещаемость. У воспитанников повысился интерес к непосредственно образовательной деятельности.

Выявлены эффективные формы работы с детьми, которые способствуют укреплению здоровья малышей, снижению заболеваемости и как следствие повышению качества образования.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии детей на протяжении года позволяют считать, что использованные в проекте формы работы с детьми и родителями были достаточно эффективными.

Практическая значимость проекта очевидна – наблюдается снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей раннего возраста в условиях ДООУ и семьи. Учитывая положительные результаты, планируем продолжить данное направление педагогической деятельности.

Литература

1. Аванесова В.Н. Обучение самых маленьких в детском саду. – М: Просвещение, 2005. – 176 с. ил.
2. Аксарина М.Н. Воспитание детей раннего возраста. – М.: Медицина 2007. – 304 с.
3. Алямовская В.Г. “Как воспитать здорового ребенка”.- М.: Linkapress, 1993.

4. Алямовская В.Г. Ясли – это серьезно.– М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
5. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ. – Воронеж: Учитель, 2006, - 236 с.
6. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад: Пособие для воспитателей дет сада/ - М.: Просвещение, 2003. -№3. -104 с, ил
7. Винникова Г. И. Занятия с детьми 2-3 лет. Сфера. М., 2009.
8. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. — М.: АРКТИ, 2000.
9. Галанов А.С. Развивающие игры для малышей. – М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА. – 304 с.
10. “Программы воспитания и обучения в детском саду” под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2010. – 304с.
11. Фролова А.Н. Игры-занятия с малышами. - К.: Рад.шк, 1987. -144 с.