**Проект оздоровительной работы по программе М.Л. Лазарева «Здравствуй!»**

**Разделы:** [Работа с дошкольниками](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D1%81-%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8)

**I.** Дошкольное детство – это короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающей жизни, вырабатываются навыки и привычки поведения, складывается характер.

Задача взрослых – в процессе ежедневной деятельности детей дошкольного возраста организовать оздоровительную работу, связанную с формированием мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни. Дети должны понять, что быть здоровым – естественное стремление человека.

**Участники проекта: д**ети дошкольного возраста, воспитатели, родители.

**Цель**: формирование у детей дошкольного возраста мотивацию и навыки здорового образа жизни.

**Задачи**.

* Сохранение и укрепление здоровья дошкольника.
* Развитие основных физических качеств: скорости, силы, выносливости. Реакции, координации, прыгучести, гибкости.
* Ознакомление с правилами личной гигиены.
* Формирование навыка ухода за телом.
* Создание условий для закаливания, дав ребенку возможность самому решать, как закаливать организм.
* Выработать стойкую привычку к самомассажу.
* Формирование негативного отношения к вредным привычкам.
* Ознакомление с правилами правильного питания.

**Основные аспекты здорового образа жизни**



**Задачи работы с родителями**

1. Выявление запросов родителей, их педагогической грамотности в вопросах оздоровления детей в семье (анкетирование, тестирование).
2. Формирование практических навыков в воспитании здорового ребенка в семье (беседы, опросы, наблюдения, родительские собрании).
3. Установление эмоционального контакта между родителями, детьми и воспитателями (современные праздники, развлечения, игры здоровья, Здравиады).

**Реализация задач работы с детьми и родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Работа с детьми | Работа с родителями |
| 1. Диагностика здоровья. 2. Оздоровительные уроки здоровья. 3. Музыкальная деятельность. 4. Художественно-продуктивная деятельность. 5. Игровая деятельность. 6. Двигательная деятельность. | 1. Информационно-аналитическое сотрудничество. 2. Родительские собрания и конференции. 3. Консультационно-оздоровительные занятия. 4. Совместное проведение игр здоровья – Здравиады. 5. Неделя открытых дверей. |

Сроки реализации проекта – 2017-2018 учебный год.

**II. Разработка проекта**

Довести до участников проекта важность данной проблемы. Участие в программе всех сотрудников детского учреждения, их взаимодействие, обучение.

* Привлечение к участию в программе родителей, учет их мнения.
* Составление расписания оздоровительных занятий и их сочетание с другими занятиями.
* Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в группе.
* Приобретение оборудования для проведения занятий, изготовление муляжей, кукол по темам занятий.
* Организация режима двигательной активности.

**Описание проекта**

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

В связи с этим дошкольная группа, работает по оздоровительно-развивающей программе “Здравствуй!” М. Л. Лазарева. В программу курса входят не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности. При этом содержание курса, включающее в себя обширный сказочный материал, отражает и формирует внутренние потребности физиологического, психологического и личностного роста детей. У ребенка-дошкольника формируется позиция признания ценности здоровья, расширяется кругозор ребенка, развивается как физически, так и эстетически. Особую роль в программе играет музыка, которая является интегральной основой всего курса, позволяющей организовать межфункциональный тренинг организма ребенка.

**III. Выполнение краткосрочного педагогического проекта “Здравствуй!”**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Формы и методы работы |
| I блок.  Познавательная деятельность – оздоровительные уроки | 1. “Сказочная планета Семитония”. Фырка и Здравик.   Цель: познакомить детей с образом героев программы. Знакомство с положительными и отрицательными примерами в области здоровья.   1. “Веселые движения”. Огник – стихия огня.   Цель: оптимизировать двигательную активность ребенка. Формировать у него двигательную мотивацию. Улучшить показатели двигательных функций.   1. “Семья”. Орси – стихия живой жизни.   Цель: формировать у ребенка цельные представления о себе как о члене семьи. Любить своих родственников, играть со сверстниками.   1. “Волшебное зеркальце”. Яник – стихия света.   Цель: научить ребенка любить себя, свой организм и окружающих людей. Знать физиологическую, познавательную и социальную мотивацию здоровья. Уметь проводить психологическую самодиагностику.   1. “Полезная еда”. Ростик – стихия дерева.   Цель: научить ребенка осознанно подходить к питанию. Уточнить знания детей о полезных и вредных продуктах. Расширить знания об улучшении работы функций пищеварения.   1. “Чудо-нос”. Йоник – стихия воздуха.   Цель: дать детям знания, что дыхание – основ жизни, разучить основную функцию носа, освоить детьми первичные приемы дыхательной гимнастики.   1. “Вода и мыло”. Капелька – стихия воды.   Цель: обучить детей способам профилактики инфекционных заболеваний и основным гигиеническим навыкам. Уметь проводить закаливающие процедуры.   1. “Целебные звуки”. Вита – стихия звуков.   Цель: научить детей петь и хорошо говорить, выработать хорошую дикцию. Научить слушать звуки окружающей природы и чувства ритма. |
| II блок.  Музыкальная деятельность.Игры здоровья – Здравиады | 1. Первичная диагностика. Осенняя Здравиада.   Цель: провести соревнования и первичную диагностику в игровой форме, выявить способности ребенка, проявленную в каком-либо виде деятельности.   1. “Огник в гостях у здоровячков”.   Цель: провести соревнования в игровой форме, выявить способности у детей. Сформировать психологическую готовность начать соревнования в каком-либо виде деятельности. Улучшить показатели двигательной функции (сила, скорость).   1. “Орси в гостях у здоровячков”.   Цель: провести соревнования в игровой форме. Формировать у детей навыки здорового поведения, связанные с режимом дня. Отработать четыре вида массажа.   1. “Яник в гостях у здоровячков”.   Цель: провести соревнования в игровой форме. Научить использовать различные цвета в повседневной жизни. Знать о целебном действии цвета, знать цвета радуги.   1. “Ростик в гостях у здоровячков”.   Цель: провести соревнования в игровой форме. Знать названия основных витаминов и продукты, в котором они находятся.   1. “Йоник в гостях у здоровячков”.   Цель: провести соревнования в игровой форме. Уметь проводить звуковой дыхательный тест. Иметь хорошие показатели по объему скорости выдоха, силы дыхательных мышц и объем дыхания.   1. “Капелия в гостях у здоровячков”.   Цель: провести соревнования в игровой форме. Уметь ухаживать за своей кожей. Уметь проводить закаливающие процедуры. Уметь пользоваться личными вещами.   1. “Вита в гостях у здоровячков”.   Цель: провести соревнования в игровой форме. Уметь проводить голосовую диагностику здоровья. Иметь чувство ритма. Знать о существовании планет солнечной системы.   1. Весенняя здравиада.   Цель: провести соревнования в игровой форме. Выявить способности в каждом ребенке. |
| III блок.  Художественно-продуктивная деятельность | **Рисование**  Цель: подготовить пособия, связанные с образами героев программы здоровья. Научить работать с семью цветами радуги. Развивать память, внимание, творчество воображения, фантазию. Формировать художественно-творческие способности.   1. “Нотки здоровья, нотки болезни”. 2. “Домик здоровья”. 3. “Огник и костер”. 4. Цветок здоровья семьи. “Моя семья”. 5. “Здоровячки на прогулке”. 6. “”Светит солнышко”. 7. “Нотки-витамины”. 8. “Воздушные шарики Йоника”. 9. “Расцвели красивые цветы”. 10. “Синяя речка”. 11. “Сказочная птица Вита”. 12. “Звездное небо”. 13. “Хоровод здоровячков”. 14. Работа в тетради.   **Лепка**  Цель: закрепить навыки работы с пластилином, развивать творческий подход к выполняемой работе, применять на практике полученные знания.   1. “Зоопарк”. 2. “Цветик-семитоник”. 3. “Угощение для Фырки”. 4. “Птички сказочные”. 5. “Рыбки плавают в пруду”. 6. “Цветные бусинки”.   **Аппликация**  Цель: подготовить пособия, связанные с образами героев программы здоровья. Научить готовить поделки из бумаги.   1. Картина здоровья. 2. Цветные камушки. 3. Овощи и фрукты. 4. “Щетка-расческа”. 5. “Сказочная планета”. 6. “Радуга-дуга”. 7. Маски: грустное лицо, веселое лицо. |
| IV блок.  Игровая деятельность | **Игры по программе “Здравствуй!”**  Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функций зрительного и слухового анализатора. Действовать правильно по тексту песни. Воспитание ловкости, реакции, координации, дыхания.   1. “Изобрази походку”, “Отгадай походку”. 2. “Здравствуй”. 3. “Назови родственников”. 4. “Пловец”. 5. “Мычалки”, “Нырялки”, “Стучалки”. 6. “Собери Домик здоровья”. 7. “Огонь”, “Костер”. 8. “Море волнуется”. 9. “Волшебное зеркальце”. 10. “Разложи камешки”. 11. “Убери камешки”. 12. “Охота”. 13. “Воздушная стрельба”. 14. “Мыльные пузыри”. 15. Игры с водой. 16. “Успей изобразить”, “Успей показать”. 17. “Звездное небо”. 18. “В лесу”. 19. “Ветер на улице”. 20. “Кто больше сдует”. 21. “Укол комара”, “Звенелки”, “Жужжалки”, “Рычалки”, “Хлопалки”.   **Дидактические игры**  Цель: знакомство детей дошкольного с общепринятыми нормами поведения, правилами безопасности и личной гигиены. Учить детей отличать съедобные и несъедобные предметы. Знать полезные и неполезные продукты.  “Съедобные и несъедобные”, “Что такое хорошо, что такое плохо”, “Собери корзину”, “Хорошо или плохо”.  **Игры, которые лечат.**  1.Болезни носа и горла.  Цель игр: формирование глубокого ритмического вдоха и выдоха, развитие координации, укрепление мышц позвоночника.  “Мышка и Мишка”, “Ветер”, “Перышки”, “Запасливый хомячок”, “Шарик лопнул”, “Чей шарик дальше”  2. Игры на формирование правильной осанки.  Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.  “Попрыгунчик-лягушонок”, “Восточный официант”, “Ласточка”, “Покати обруч”, “Самый меткий”.  **Пальчиковые игры**  Цель: развивать у ребенка мелкую моторику и координацию движений, активизировать речевые навыки, память, мышление, пробудить творческое воображение и внимание.  “Козочка”, “Дождик”, “Прятки”, “Ложки”, “Хозяйка”, “Дом”, “Помощники”, “Хоровод”, “Отдыхаем”, “Замок”. |
| V блок.  Работа с родителями | **Информационно-аналитическое сотрудничество**  Проведение опросов, анкетирование, тестирование.  **Познавательное сотрудничество**   1. Родительское собрание “Знакомство с оздоровительной программой “Здравствуй!”. 2. Встреча с медицинскими работниками детского сада Предупреждение простудных заболеваний”. 3. Встреча с участковым педиатром “Прививали? За и против”. 4. Круглый стол с родителями “Не традиционная физкультурно-оздоровительная работа с детьми”.   **Наглядно-информационное сотрудничество**   1. Выпуск газеты “Крепыш”. 2. Памятка для родителей “Здоровье – дело престижное”. 3. Рекомендации родителям “Бережем свое здоровье”, “10 шагов на пути к здоровью ребенка”, “Закаливание или первый шаг на пути к здоровью”. 4. Оформление папки-передвижки “Гимнастика для малышей”. 5. Оформление альбома “Генеалогическое дерево семьи”, “Герб семьи”. 6. Работа по диагностике в рабочей тетради по программе “Здравствуй!”.   **Досуговое сотрудничество**   1. Участие в детских праздниках здоровья. 2. Участие пап в празднике “Мы будущие солдаты”. 3. Участие в спортивных праздниках “Папа, мама и я – спортивная семья”. 4. Праздник “Сабантуй”. |
| VI блок.  Ознакомление с художественной литературой | Цель: учить детей понимать жанровые особенности рассказов. Учить оценивать поступки героев, анализировать, иметь свое мнение о прочитанном.   1. Книга сказок “Фырка и Здравик”. 2. Серия книг “Добрый ребенок”. 3. “Будет мама рада очень”, С. Тетерин. 4. “Любимые праздники”, В. Степанов. 5. “О вежливых манерах на нескольких примерах”, А. Левин. |

**III. Развивающая предметная среда в детском саду**

1. Для реализации программы “Здравствуй!” в детском саду созданы все условия
2. В процессе работы по курсу “Здравствуй!” в детском саду совместно с воспитателями и родителями изготовлены игровые пособия, куклы, которые используются в процессе общения. В группе оборудованы: спортивная зона, музыкальная зона, зона художественно-эстетического труда. Имеются атрибуты для подвижных игр, дидактическое оборудование для дыхательных упражнений, массажные коврики, нетрадиционное оборудование, дорожка здоровья. Имеются дидактические, настольные игры, альбомы, много художественной литературы.
3. В методическом кабинете имеется, материал дидактических игр сделанный руками воспитателей, наборы плакатов, дидактические и настольные печатные игры.

**Ожидаемые результаты**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия “Здоровье” и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
3. Развитие основных психических процессов.
4. Использование полученных знаний сформированных умений в определенной ситуации.
5. Снижение заболеваемости.

**Критерии оценки эффективности проекта**

1. Построение педагогического процесса с учетом результатов диагностики.
2. Взаимосвязь с семьей по вопросам формирования здорового образа жизни.
3. Интеграция современных научных и педагогических знаний основанных на опыте и практических рекомендаций.
4. Снижение уровня заболеваемости.

**IV. Перспективы дальнейшего развития проекта**

Дальнейшая реализация программы “Здравствуй!” предполагает:

1. Сотрудничество с автором программы, научными организациями.
2. Активное внедрение инноваций.
3. Ориентация на ребенка, на его потребности, возможности и способности.
4. Приобретение современных игрушек и оборудования.
5. Распространение опыта оздоровительной работы, подготовка статей.
6. Разработки памяток для родителей по воспитанию здорового ребенка.

**Литература**

[1] М.Л.Лазарев “Фырка и Здравик”, Книга сказок, часть I, Мнемозина, 2006 год.

[2] М.Л.Лазарев Книга песен, 2006 год.