

Проект на тему:
«Здоровый ребёнок - здоровая семья»

Подготовила :
воспитатель
Чуркина Н.Н.

Вид проекта:

Информационно – творческий, групповой

Продолжительность : средне срочный.

Участники : дети, воспитатели, родители.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ:

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в детском саду. Взаимодействие ДООУ и семьи – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Совместная работа строится на принципах добровольности, компетентности, современности, единства, системности и последовательности, преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и каждой семье.

Но при этом существует проблема незаинтересованности родителей в организации двигательной деятельности детей. При изучении данной проблемы становится ясно, что это происходит из-за:

- неосведомленности родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
- недостаточности знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

Цель проекта:

Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни, которую было решено осуществлять в рамках проекта «Здоровая семья – здоровый ребенок!».

Задачи:

- Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей группы.
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- Заинтересованность родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
- Познакомить родителей с формами и методами работы нашего ДООУ по полноценному физическому развитию детей.
- Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Познакомить родителей с методами обучения ребёнка двигательной активности, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
- Создание оптимального режима дня, обеспечивающего комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Ожидаемые результаты:

- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия детей и их родителей.
- Сформированность гигиенической культуры.
- Улучшение соматических показателей здоровья. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможности его обеспечения.

Этапы проекта:

1 этап – диагностический: включает в себя анализ показателей физического развития детей. Анкетирование родителей.

2 этап - организационный: включает в себя совершенствование содержания предметно-игровой среды группы, насыщение развивающим материалом по физическому развитию.

3 этап - практический: этот этап строится на основе использования методик по охране и укреплению здоровья, ориентируясь на знания и личный опыт детей и родителей.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1 этап - диагностический

- Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами :
- Осмотр детей специалистами детской поликлиники, выявление группы здоровья детей.
- Регулярный осмотр детей медсестрой ДОУ.
- Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду.
- Диагностирование общей физической подготовленности детей по возрасту инструктором по физическому развитию.
- Обсуждение, где взять ответы на вопросы по ЗОЖ.
- Организация физкультурно-оздоровительной среды.

2 этап -основной

Включает в себя совершенствование содержания предметно-игровой среды группы, насыщение развивающим материалом по физическому развитию.

Проведение физкультурных праздников и развлечений с участием родителей.

Накапливание материала для создания картотеки по теме: «Гимнастика».

Проведение мастер-класса для родителей с детьми.

Запись видео урока для родителей.

Познавательная деятельность. Взаимосвязь с другими видами деятельности.

Оздоровительно–профилактическое направление.

Использовались беседы с детьми: «Наши верные друзья»; «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»; «Чистота – залог здоровья»; «На зарядку становись»; «Полезные и вредные привычки»; «Лето красное – для здоровья время прекрасное». «Забочусь о своем здоровье» «Учимся ухаживать за собой» «Физкульт – УРА»

Конструирование:

Рисование рисунков «что я знаю о » «Как я занимаюсь спортом», раскрашивание «В здоровом теле здоровый дух»

Лепка «зимние виды спорта»

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

анкетирование, наблюдение, викторина, беседа;

наглядная агитация по ЗОЖ (стенды, папки передвижки и др);

фотовыставка: «Спортивная семья»;

совместные мероприятия – спортивные праздники, участие в соревнованиях;

совместная изо деятельность детей и родителей;

мастер-класс для родителей совместно с детьми.

3 этап - заключительный

Презентация картотеки «Гимнастика»

Показ видео урока для родителей.

Презентация фото альбома «Путь к здоровью»

Решение задач на этом этапе, шло через ежедневную работу:

физкультурные занятия в зале и пять на улице;

профилактическая гимнастика (утренняя, дыхательная, профилактическая гимнастика (самомассаж); улучшение осанки, коррекция плоскостопия, глазная гимнастика) с детьми;

гимнастика после сна, «дорожка здоровья»;

воздушное контрастное закаливание;

самостоятельная двигательная активность;

музыкальные занятия;

динамические паузы;

физкультминутки;

логоритмика;

пальчиковые игры,

артикуляционная гимнастика;

праздники, развлечения, досуги

Гигиена, режим

подбор мебели согласно ростовым показателям;

проветривание

помещения,

прогулка на воздухе в любое время года;

соблюдение теплового режима.

«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ-ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

(КОДЕКС ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ ВОСПИТАННИКА ДОУ)

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, влияющие на состояние здоровья:

20% - наследственность

20% - экология

10% - развитие здравоохранения

50% - образ жизни

Закон РФ «Об образовании» гласит: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка»

Забота о здоровье ребёнка и взрослого стала занимать во всём мире приоритетные позиции.

Здоровье рассматривается как главная ценность жизни человека.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

ЧТО ЖЕ МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?:

Постоянно следить за состоянием своего здоровья и здоровья своих детей

Обеспечивать полноценное и рациональное питание семьи (обращать внимание на полезность, калорийность и режим питания)

Осуществлять заботу о повышении иммунитета членов семьи(принимать витамины, особенно в зимнее – весенний период и во время массовых заболеваний). Употребление витаминов снижает риск заболеваний в 2 раза.

Соблюдать режим в семье в выходные создавать условия (для прогулок - 2 раза в день от 2 до 4 часов; для дневного сна детей)

Обеспечивать здоровую гигиеническую обстановку(регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку, следить за достаточным освещением и влажностью, обучать ребёнка уходу за своим телом: с 3 лет дважды в день чистить зубы, полоскать рот после приёма пищи, ежедневно принимать душ, менять нательное бельё)

Осуществлять закаливание в семье

Создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье (не выяснять отношения между взрослыми членами семьи при детях). В счастливых семьях заболеваемость даже в периоды эпидемий в несколько раз ниже.

Активно заниматься физкультурой и спортом (делать утреннюю гимнастику, активно проводить отдых, чередовать виды деятельности, не допускать переутомления детей)

Формировать у детей интерес к оздоровлению собственного организма, пониманию того, что здоровье – это главная ценность человека. Учить ребёнка жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Не иметь вредных привычек, а при их наличии – избавляться, так как они пагубно влияют на детский организм. У курящих родителей, например, дети гораздо чаще болеют бронхолёгочными заболеваниями.

Осуществлять активное взаимодействие с ДОО по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.