Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 17 города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Алёнушка»

Выступление на методическом объединении для воспитателей младшего дошкольного возраста.

Проект “Формирование у дошкольников 4-5 лет основ здорового образа жизни в семье”

Воспитатель:

Белоглазова Е.А.

2016г.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым:

пусть он работает, действует, бегает, кричит,

пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо

Актуальность проекта:

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей основополагающее место отводится здоровью и здоровому образу жизни. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. Состояние здоровья детей дошкольного возраста катастрофически ухудшается.

ФГОС ДО нацеливает нас на решение задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;

-развитие физических качеств (координации и гибкость);

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что современная семья включается во множество сфер жизнедеятельности общества. При этом сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологические перегрузки, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у родителей синдрома хронической усталости, что в свою очередь не позволяет им уделять необходимое внимание своему ребёнку. Если условно учесть, что 50% здоровья зависит от самого человека, от того образа, который он ведёт, это показывает значимость формирования ценностного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди родителей.

Здоровье ребёнка во многом определяется отношением родителей к его физическому развитию.

Каждый родитель желает видеть своего ребёнка здоровым. В результате анкетирования родителей группы выяснилось, что большинство родителей заинтересованы в сохранении и укреплении здоровья своего ребёнка, но не всем родителям удаётся грамотно решить эту проблему, оказать существенную помощь в формировании потребности в активной форме двигательной деятельности и здоровом образе жизни. Проведя встречу с родителями в нетрадиционной форме, я убедилась в том, что эту проблему необходимо полноценно раскрыть, обучить родителей педагогическим технологиям по здоровьесбережению.

Сегодня особенно важно обеспечить каждому ребёнку заботу и внимание о его физическом и психическом здоровье. Здоровье и гармоничное психофизическое развитие детей – самое главное достояние. Поиск оптимальных форм взаимодействия с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей привёл меня к разработке проекта с активным вовлечением родителей. Зная о том, что метод проектов даст возможность детям проявить интерес к собственному здоровью, активность и любознательность, решила приступить к подготовке проекта.

Цель проекта:

в целях формирования у детей мотивации на здоровье и ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни обучить родителей и детей технологиям сохранения и укрепления здоровья.

Задачи проекта:

- сформировать потребность у детей в здоровом образ жизни на личном примере родителей, практическом применении навыков по формированию ценностного отношения к своему здоровью;

- расширить представления детей и родителей о значимости здорового образа жизни для дошкольников;

-сформировать у родителей ответственность за здоровье своих детей, повысить их интерес к сохранению и укреплению здоровья путем вовлечения в проект и оздоровительные мероприятия вместе с детьми;

- обобщить опыт родителей группы по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

-поиск и апробация наиболее эффективных форм и методов работы с родителями и детьми.

Участники проекта:

-дети 4-5 лет, родители, воспитатели.

Срок реализации проекта:

-долгосрочный.

Вид проекта:

-познавательно-ориентированный.

Этапы проекта:

*Подготовительный:*

- анкетирование родителей;

- подготовка конкретных рекомендаций и советов в “Уголок здоровья”;

- обобщение опыта Митрофановой Анастасии Викторовны (мамы дочери Софии) по приобщению дочерей к здоровому образу жизни;

- беседа с Цукановой Екатериной Андреевной (мамой дочери Ульяны) о проведении мастер-класса по методике хатха -йоги;

- оформление фотомонтажа с текстовым материалом - “Страницы семейного альбома”

- обучение детей элементарным навыкам по укреплению собственного здоровья.

*Практический:*

Митрофанова А.В. делится опытом семейного воспитания:

“Встреча в семейной гостиной” в форме семинара- практикума “Семейные традиции в формировании у дошкольников осознанного отношения к здоровью”:

- “Мои успехи и спортивные достижения” - представление опыта Митрофановой А.В. по формированию у дочерей привычек к здоровому образу жизни (мамы Софии на встрече с родителями);

- мастер-класс Цукановой Е. А. “ Йога – для здоровья детей и взрослых.” (система оздоровительных нетрадиционных упражнений для детей и родителей);

- богатырские состязания “А, ну-ка, папы!” (в День Защитника Отечества);

- презентация для родителей: «Су-Джок терапия для детей и взрослых»;

- «Помоги себе сам»- совершенствование знаний и навыков воспитанников по сохранению и укреплению собственного здоровья;

-представление нестандартного спортивного оборудования для занятий с детьми в детском саду и дома (изготовленное воспитателями с помощью родителей);

- конверты доверия для родителей.

*Заключительный:*

- изучение мнений родителей по итогам реализация проекта «Банк идей».

Предполагаемые результаты проекта:

-родители могут самостоятельно применять в семье нетрадиционные методы оздоровления; убеждены, что личный пример — основа формирования правильного и осознанного отношения детей к здоровью;

-снижение уровня заболеваемости детей в группе;

-родители - активные участники всех оздоровительных и профилактических мероприятий, организуемых ДО.

Реализация проекта.

Первый этап: (подготовительный)

1. анкетирование родителей;

2.представление новых рекомендаций

в “Уголке здоровья”: буклеты, информационные

листы, рекомендации:

- значение утренней гимнастики для здоровья детей;

“Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья”;

профилактика гриппа, ОРЗ, ОРВИ у детей;

10 заповедей для родителей;

кодекс здоровья;

значение семейного досуга как средства

укрепления здоровья детей.

3.Оформление фотомонтажа с текстовым материалом “Страницы семейного альбома”- обобщение и распространение опыта отдельных родителей по формированию основ здорового образа жизни в семье.

Второй этап (практический)

Семья – основная социальная структура, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Всем известно, что ни одна самая лучшая программа и методика не может гарантировать полноценного результата, если не взаимодействовать с семьёй.

Исходя из анализа ответов на вопросы анкеты и беседы с родителями, решили организовать семейную гостиную, где не только обсудили проблему формирования у воспитанников ЗОЖ, обучили родителей использованию оздоровительных упражнений, но и предложили маме Сони поделиться опытом воспитания у детей привычки к ЗОЖ.

На родительском собрании “Встрече в семейной гостиной в форме семинара- практикума “Семейные традиции в формировании у дошкольников осознанного отношения к здоровью”:

- на встрече с родителями группы «Бельчата» Митрофанова Анастасия Викторовна- Мастер Спорта России представила свой опыт по приобщению детей к здоровому образу жизни через занятия спортом со школьной скамьи. «Мои успехи и спортивные достижения» - пример для подражания. Анастасия Викторовна имеет множество наград: медалей, грамот. Своим личным примером увлекает детей к занятиям плавания, бегом, ходьбе на лыжах.

Ребенок учится тому, что видит у себя в дому. Дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе физической культуре. Здоровый образ жизни всех членов семьи – главное кредо Анастасии Викторовны поэтому мама Сони – гордость семьи! Дочери вместе с мамой на коньках, на лыжах, в кроссе на длинные дистанции.

- Быть здоровым – это естественное стремление человека. Положительный пример родителей – основа воспитания у детей ценностного отношения к своему здоровью. Цуканова Екатерина Андреевна мама Ульяны в нашей группе показала мастер-класс родителям: “Игропластика для нашего здоровья” система нетрадиционных оздоровительных упражнений (с использованием методики хатхи - йоги). Система оздоровительных упражнений с элементами хатха-йоги направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, развитию и тренировки дыхательной системы, повышение защитных функций организма. Многие родители были просто наблюдателями, но были и добровольцы , которые выполняли упражнения вместе с Екатериной Андреевной.

На этапе реализации основного этапа решалась задача обучения родителей, а затем и детей методу Су-джок терапии. Предложила родителям просмотреть презентацию на интерактивной доске “Су -джок терапия для детей и взрослых”. Несложные упражнения и оздоровительный эффект терапии подтолкнули родителей к приобретению массажных шариков.Обучение родителей, а затем и детей СУ-Джок терапии мною (Су- кисть, Джок- стопа), комплекс оздоровительных мероприятий способствовали незначительному снижению заболеваемости детей. Родители заинтересовались, что этот метод основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах, с помощью массажного шарика и кольцами пружинками мы воздействуем на определённые точки кисти руки. А доступные и короткие стихи помогают детям делать упражнения с шариками с удовольствием:

*(при прокатывании массажного шарика по руке) “****Ёжик”***

*Ходит ежик без дорожек,  
Не бежит ни от кого.  
С головы до ножек  
Весь в иголках ежик.  
Как же взять его?*

*(при применении массажных колец -пружинок)* ***«Дорожка»*** *Кольцо на пальчик надеваю.   
И по пальчику качу.   
Здоровья пальчику желаю,  
Ловким быть его учу.*

*В нашей группе мы используем шарики и пружинки дыхательные упражнения с помощью* ***сказки «ЁЖИК»***

*Жил был ёжик (показываем шарик-массажёр). Он был колючий (обхватываем ладонью правой, затем левой руки). Как-то раз, пошёл он погулять (катаем по кругу на ладони). Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (катаем от ладони к мизинчику и обратно), вернулся на полянку (катаем по кругу на ладони), опять побежал по полянке (катаем между ладонями по кругу), заметил речку, побежал по её бережку (катаем по безымянному пальцу), снова вернулся на полянку (между ладонями), посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (катаем по среднему пальчику), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему). Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (движение по кругу на ладони), увидел деревце и оббежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика, подняв его). Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.  
Дыхательное упражнение: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза.  
Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.  
Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец), заметил цветочек и понюхал его (на указательный), нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (на средний), приметил ягодку и сорвал её (на безымянный), нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (на мизинчик). Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).*Творческий подход к использованию Су-Джок терапии в работе с детьми и родителями, альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению оздоровительных мероприятий в различных видах деятельности воспитателя с детьми. Умелыми пальцы становятся не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки, дыхательные упражнения, должны проводиться систематически.

Чтобы развить у воспитанников мотивацию к сбережению своего здоровья, одной из задач проекта являлось овладение детьми знаниями, навыками и способами сохранения и укрепления собственного здоровья. Считаю одной из эффективных форм оздоровления проведение креативной гимнастики (оздоровительной бодрящей гимнастики) после сна с использованием “дорожек здоровья” с обязательным музыкальным сопровождением (нестандартное оборудование, изготовленное воспитателями с помощью родителей), которое способствует закаливанию организма, при ходьбе по дорожкам осуществляется массаж стопы ребёнка, который, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Это не только простой массаж, но и несущий оздоровительные функции – к примеру, как профилактика плоскостопия. Проведение гимнастики в системе всегда дает результаты, повышает настроение, совершенствует практические умения и навыки. Советую родителям продолжать дома в удобное время ходить босиком по шипованным коврикам или изготовить дорожки своими руками.

Чтобы сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, мы способствуем овладению детьми знаниями и навыками сохранения и укрепления собственного здоровья. “Помоги себе сам” - закрепление сформированных навыков детей самомассажу, массажу друг другу, правильному выполнению дыхательных упражнений поможет сформировать потребность в активной двигательной деятельности, воспитанию стойкого интереса к систематическим занятиям и заботе о своем здоровье. Когда дети выполняют упражнения с помощью стихов, делают они это с удовольствием, увлекательно и с улыбкой:

*Здесь самомассаж и массаж друг другу выполняется(с использованием массажных мячей)*

*«Ёжик, Ёжик – чудачок,*

*Сшил колючий пиджачок.*

*По ручкам его прокачу,*

*Погладить ёжика хочу.*

*По ножкам покатаю,*

*К себе его я прижимаю*

Также самомассаж друг другу выполняется детьми под..

*Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы,  
Ехал поезд из Варшавы.  
Из последнего окошка  
Вдруг просыпали горошка.  
Пришли куры - поклевали-поклевали;  
Пришли гуси - пощипали-пощипали;  
Пришел слон - потоптал-потоптал.  
Пришла слониха - потоптала-потоптала.  
Пришел ма-а-а-ленький слоненок - потоптал-потоптал,  
Пуху хвостиком пощекотал-пощекотал.*

Правильное выполнение дыхательных упражнений в форме игры:

имитация задувания свеч, согревания озябших на морозе рук, шелест султанчиков и др. формирует умения и навыки здоровой жизнедеятельности. Чтобы вызвать интерес у своих детей, увлечь их, я сочетаю упражнения с короткими стихами, сказками.

**Упражнения на дыхание.**

***Бегемотик***

*И.п.: лежа или сидя.*

*Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:*

*Сели бегемотики,*

*Потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

***Чудо-нос***

*После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.*

*Носиком дышу,  
Дышу свободно,  
Глубоко и тихо –  
Как угодно.  
Выполню задание,   
Задержу дыхание.*

*Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим:  
Глубже, шире.*

В ходе проекта проводились различные мероприятия с детьми и родителями. Положительный пример родителей – основа воспитания у детей целостного отношения к здоровью. Что бы повысить интерес и активность родителей к оздоровлению детей, вовлечь их в образовательный процесс, решили пригласить пап на тематическое развлечение-досуг “А, ну-ка, папы!” Оно проводилось в преддверии Дня защитника Отечества.  Папы были активными участниками весёлых игр, эстафет, соревнований, тянули канат, выполняли задания вместе с детьми, проявили выносливость, силу и смекалку. Игры- соревнования объединили детей и взрослых общими радостными переживаниями.

Для меня педагога с небольшим опытом работы результативной формой общения с родителями и формирования ценностного отношения к своему здоровью и заботе о здоровье детей стали «конверты доверия», которые предназначены для отдельных родителей. Они являются результативной формой письменного общения , в конверты вкладываем краткие обращения от имени ребенка, чтобы привлечь своих родителей к решению проблемы, конверт родителям вручает сам ребёнок. Это привлекает родителей к проблеме, способствует установлению обратной связи и оптимизации сотрудничества с родителями.

На заключительном этапе, посоветовавшись с активом родителей, решили создать в группе “Банк идей”, чтобы родители в письменной форме высказывали свои пожелания и делились своим мнением. Самые интересные пожелания и мнения мы обсудим на следующей встрече. Уверена, что эта форма взаимодействия с родителями поможет в формировании здорового образа жизни детей и родителей.

В результате реализации проекта можно сделать вывод, что привычка к здоровому образу жизни наилучшим образом формируется в семье. Воспитательное влияние на ребёнка сильнее всего в семье, именно в семье формируются уникальные качества личности ребёнка, который станет гражданином, патриотом, будущим семьянином. Именно поэтому так важно донести до семьи, каким же огромным потенциалом она обладает, в то же время какая огромная ответственность лежит на ней за здоровье и развитие ребёнка.

В семье, где со спортом “дружит” папа и мама, где регулярно все члены семьи делают зарядку и любят активный образ жизни и спорт, дети более уравновешены, оптимистичны, жизнерадостны, уверены в себе, они реже болеют и более успешны в развитии.

Используемая литература:

“Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования”. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155

И. Стародубцева “Физическое воспитание: инновационные технологии” “Дошкольное воспитание” №6(2008г)

Г. Решетнёва, С. Абольянина “Формирование у старших дошкольников целостного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания” “Дошкольное воспитание” №4 (2008г)

Кандыкова А.Д “Воспитательно- образовательная работа в детском саду по сохранению физического и психического здоровья детей в соответствии с ФГОС ДО”. “Справочник старшего воспитателя”, №1-2015г

Ермакова Л.В., Рунова М.А., Полозова Т.В.

“Взаимодействие с родителями по выявлению знаний, умений и навыков здорового образа жизни”. “Справочник старшего воспитателя”, №9-2013г

Коршунова Н.В. “Физиолого – гигиенические принципы и методы закаливания дошкольников”. “Медработник ДОУ” №4-2016

Холодок Л.Т., Костюк Р.Г. “Организация двигательной активности ребёнка в семье”. “Медработник ДОУ” №8-2015

Приложение.

Анкета для родителей.

«Здоровый образ жизни в вашей семье»

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы, которые помогут нам выстроить целенаправленную работу по формированию у детей привычки к ЗОЖ.

1. Утро в вашей семье всегда начинается с зарядки?

ДА НЕТ

2. Проводятся ли в вашей семье закаливающие и оздоровительные процедуры?

ДА НЕТ какие:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Занимается ли Ваш ребенок в выходные дни, вечером и в каких секциях ?

ДА НЕТ какой:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Ваша семья придерживается здорового питания?

ДА НЕТ

5. В выходные Вы всегда находите время для развития двигательной активности Вашего ребенка (в парке, на детской площадке или на даче?)

ДА НЕТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. В детский сад и обратно Вы ходите с ребенком пешком, чтобы подышать воздухом?

ДА НЕТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Перед сном Ваш ребенок постоянно чистит зубки?

ДА НЕТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Ваш ребенок в выходные дни придерживается режима д/с (ложится спать в одно и тоже время, спит днем?)

21:00 21:30 22:00 22:30 23:00 как получится

Спасибо за Ваши ответы.

В анкетировании принимало участие 15 человек.

В результате анализа ответов на вопросы было выявлено:

Зарядку по утрам делают лишь 33% -5 семей,

Закаливающие и оздоровительные процедуры выполняют 40% -6 семей,

В секциях занимаются дети из двух семей -13% ,

Здорового питания придерживаются -67% -10 семей

Находят время для развития двигательной активности в выходные 6 семей -40%

Чаще ходят пешком после детского сада 8 семей -53%

В семьях, где регулярно чистят зубы дети 100%.

Режим дня соблюдают 11 семей -73%