МБУ ДО «Центр внешкольной работы Авиастроительного района»

г. Казани

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

«Современное воспитание молодого поколения: физическое развитие и культура здорового образа жизни»



Миннубаева Лилия Рафаильевна,

педагог высшей категории

Казань 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение………………………………………………………………… с 3

1.Теоретическая часть «Быть здоровым – здорово!……. ………….. с 5

2.Практическая часть «Здоровьеформирующее образование»……….с 7

3.Заключение…………………………………………………………….с 10

4.Список литературы…………………………………………………… с 11

**ВВЕДЕНИЕ**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Успешное ее решение возможно только при скоординированных усилиях образовательных учреждений, семьи и учреждений здравоохранения. Улучшение здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества. В национальной доктрине образования в Российской Федерации говорится: приоритетная роль образования – это здоровье нации.

Что следует понимать под здоровьем человека? Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: «Здоровье - состояние телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Поэтому здоровый образ жизни рассматривается не только как медицинская, но и как социально- экономическая проблема.

Проект «Современное воспитание молодого поколения: физическое развитие и культура здорового образа жизни» определяет содержание работы по укреплению физического и психического здоровья детей 4- 7 лет, становлению у них ценностей здорового образа жизни.

**ЦЕЛЬ**: Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста на занятиях в школе развития «Умка».

**ЗАДАЧИ:**

* Способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям
* Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья
* Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих

Проект рассчитан на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Участники проекта - это дети от 4 до 7 лет, педагоги школы, родители. Что мы ожидаем от этого проекта?

Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Все, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после ползанья по полу, перед едой и так далее.

**1. Теоретическая часть «Быть здоровым – здорово!».**

Наша реальность – неблагоприятная, нестабильная социально- экономическая обстановка в стране. Совсем не просто приспособиться к происходящему, научиться быстро и легко реагировать на изменения. Количество стрессовых ситуаций становиться максимальным. И это не может не сказаться на наших детях. Как оказать помощь ребенку, вернуть ему светлое, радостное детство с чтением сказок и походами в кинотеатры? Как помочь ему сохранить не только физическое, но психологическое здоровье?

Здоровый образ жизни включает в себя:

- оптимальный двигательный режим;

- хорошую гигиену;

- правильное питание;

- отказ от любых вредных привычек;

- закаливание;

- нормальный сон

Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти. Глаза слипаются, мы зеваем: пришло время спокойно лечь, чтобы поспать. Мы не остаемся в своей любимой позе всю ночь, а бессознательно ворочаемся… 5-8 лет ребенку необходимо спать примерно 12 часов в сутки.

Занятия спортом.

Занимаясь спортом, мы используем различные возможности своего тела. Физические упражнения позволяют развивать тело, определить его способности. Регулярные тренировки закаляют и укрепляют тело.

Полноценное питание.

Тело может получать с пищей все, что ему необходимо для жизни. Чтобы помочь телу, надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду. Ученые выделяют три группы важных веществ, содержащихся в пище. Каждая группа оказывает особое воздействие на тело.

Гигиена.

Мыться нужно каждый день. Намыливая кожу, мы изгоняем микробов, а значит, защищаемся от болезней. Быть чистыми и пахнуть свежестью- это всегда приятно! Под душем тело просыпается, а в ванной расслабляется. От пота и пыли одежда пачкается, ее нужно регулярно менять. Соблюдать гигиену – это еще и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.

**2. Практическая часть «Здоровьеформирующее образование».**

Подготовке ребенка к школе в нашей стране не более 20 лет. В конце 80-х годов готовилась программа по переходу школы на четырехлетнее начальное обучение. Дети должны были поступать в школу в 6 лет и обучаться по программе нулевого класса, направленной на развитие предпосылок для успешного обучения в первом классе.

Фактически возможность поступления в школу в 6 лет была разрешена, однако никакие нулевые классы не были введены, и получилось, что шестилетки начали учиться по программам семилеток…

Вместе с тем социально- экономические изменения начала 90- х привели к тому, что возросла невротичность взрослого населения, а также ухудшилось физическое здоровье нации, особенно женщин. Значительно возросло число патологий в течение беременности и родов. Усложнились социально- бытовые условия воспитание детей.

В результате около 20% детей, поступающих в школу, имеют различные нарушения нервно - психического здоровья: тики, заикание, ночное недержание мочи, страхи, навязчивые движения, гиперактивность, вялость..

Но к концу первого класса нервно - психические расстройства наблюдаются уже у 70% детей. То есть около 50% детей, несмотря на внешнее благополучие, не выдерживают школьной нагрузки, оказываются неподготовленными.

Подготовка ребенка к школе заключается в гармоничном его развитии, формировании у него необходимых умений и навыков, воспитании и особом игровом обучении, чтобы нагрузка и требования, с которыми он столкнется в школе, оказались для него посильными, чтобы ему легче было учиться писать, читать, осваивать математику и другие школьные дисциплины. Но самое главное - подготовка к школе призвана СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.

Именно для сохранения здоровья детей был создан этот проект, но какими бы грамотными, профессиональными не были педагоги, одним им не справиться с поставленной задачей. Очень важна преемственность занятий дома. Бытовые, повседневные ситуации богаты обучающим материалом, позволяющим сформировать, закрепить, обогатить различные составляющие психологической готовности ребенка к школе.

Последнее время выпускается много специальной литературы, литературы для родителей. Но все это очень не дешево. Не каждый может купить подобные книги. А многие родители даже и не знают о существовании таковых. Педагоги школы развития «Умка» взяли на себя еще одну функцию - выпуск памяток для родителей. Это маленькие книжечки, в которых ставится вопрос или какая- либо проблема и предлагаются их решения. Вот некоторые темы таких памяток:

* Путеводная звезда в воспитании детей
* Вредные привычки
* Делать или не делать?
* Если ваш ребенок- левша
* Если малыш боится
* Если ребенок говорит неправду
* Застенчивый ребенок
* Здоровье- это здорово

И другие.

Результат проекта.

- Организована работа по оздоровлению детского организма с помощью игровой оздоровительной гимнастики.

- Сохранено и укреплено физическое и психическое здоровье детей через воспитание осознанного отношения к своему здоровью.

- Созданы ежемесячные публикации на тему здоровья сбережения детей для родителей: «Расти здоровым».

- Повышен уровень профессионализма педагогов.

**Заключение.**

Создание педагогом благоприятного психологического климата, правильный подбор упражнений и рациональная методика их проведения, использование новых приемов, музыкального сопровождения, жизнерадостного настроения взрослого будут способствовать воспитанию у детей положительных эмоций, что благополучно сказывается на физическом здоровье и психологическом состоянии ребенка. Для того чтобы ребенок развивался не только нравственно, умственно, но и физически, мы включили в нашу программу проект: «Здоровый образ жизни – это здорово!»

Улучшение здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества.

Физическое воспитание дошкольников - одна из ключевых проблем современной дошкольной педагогики. Успешное ее решение возможно только при скоординированных усилиях образовательных учреждений, семьи, учреждений здравоохранения.

**Список литературы**

1. Шаехова Р.К. «Программа предшкольного образования – Казань: РИЦ «Школа», 2006- 80 с.

2. Кортушина М.Ю. – «Праздники здоровья для детей 4 -5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2010- 96 с.

3. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. – М,: Изд. Центр ВЛАДОС, 2001- 336 с.

4. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В..- В стране здоровья. – М.:Мозаика- Синтез, 20011- 80 с.

5. Гаврючина Л.В.- Здоровьесберегающие технологии ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, -160 с.

6. Желобкович Е.Ф..- Физкультурные занятия в детском саду. М.: Изд. «Скрипоторий 2003» 2010- 192 с.

7. Цензулаева Л.И.- Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика- Синтез, 2009- 128 с.

8. Рылеева Е.В..- Вместе веселее! . М.: Айрис- пресс 2008- 160 с.с