**Отчет по работе воспитателя**

ТЕМА: «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

Воспитатель МБДОУ детского сада №7 им. Ю.А.Гагарина

города Пятигорска

Федорова Светлана Юрьевна

Одной из ведущих задач основной общеобразовательной программы “От рождения до школы” под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой является забота о здоровье, эмоциональном благополучии и всестороннем развитии каждого ребенка. В МБДОУ № 7 работа по оздоровлению ведется постоянно. Наш проект «Азбука здоровья», организованный в 2014-2015 уч.году в подготовительной группе направлен на формирование представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников.

**Обоснование проекта:**

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка. Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.  
 **Основная цель проекта:**

Формирование у детей осмысленного отношения к здоровому образу жизни человека.  
 **Задачи:**

- способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям  
 - воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих

- совершенствовать практические навыки здорового образа жизни, прививать навыки профилактики и личной гигиены

**Пути реализации проекта**:

- тематические интегрированные занятия, в том числе и физкультурные;

- мониторинговые процедуры (анкетирование родителей, тесты для воспитателей);

- экскурсии;

- спортивные соревнования;

- беседы;

- игры, эстафеты, викторины, конкурсы;

- консультации для родителей;

- выставки детского творчества;

**Ожидаемый результат:**

- повышение интереса детей и родителей к здоровому образу жизни

- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;

- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении

- создание единого воспитательно – образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями  
 **Вид проекта:**

По продолжительности: долгосрочный (1 год)

По количеству участников: фронтальный

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Мероприятия | Ожидаемый результат | | | | Сроки |
| **I этап Аналитический** | | | | | | |
| Анализ ситуации, осознание необходимости начать работу по приобщению детей к ЗОЖ. | Изучение литературы, диагностика, беседа, анкетирование. | Получение информации о состоянии здоровья, физическом развитии детей, сформированности представлений о ЗОЖ. | сентябрь 2014г. | | | |
| **II этап Организационный** | | | | | | |
| Планирование и прогнозирование работы | Составление планов работы с детьми, родителями, педагогами по приобщению к ЗОЖ. | Наличие планов:  - спортивных досугов и развлечений.  - консультаций для родителей и педагогов. | | Октябрь 2014г. | | |
| Разработка содержания развлечений и досугов | Конспекты спортивных развлечений и досугов | | Октябрь-май 2014-15 | | |
| Подбор дидактического материала, литературы. | Наличие разнообразных средств, необходимых для приобщения детей к здоровому образу жизни. | | октябрь 2014г. | | |
| Обогащение предметной развивающей среды. | Подбор и изготовление нестандартного оборудования. | Наличие нестандартного оборудования физкультурном зале и группах. | | ноябрь 2014г. | | |
| **III этап Практический** | | | | | | |
| Просвещение родителей и педагогов о ЗОЖ и привлечение к совместным мероприятиям. | Проведение мероприятий с детьми, родителями и педагогами. | Картотека подвижных игр. Выставка детских работ: “Мы здоровью скажем “Да!”  Оформление «Книги здоровья»  Конкурс плакатов среди родителей «Здоровая семья»  Спортивный праздник “Мама,папа, я – спортивная семья”  Оформление буклетов для родителей «Здоровячок» | | | Ноябрь 2014-май 2015 | |
| **Подведение итогов** | | | | | | |
| Распространить опыт  в сфере здоровьесбережения | Оформление выставки “Мы здоровью скажем “Да”  Презентация проекта “Мы за здоровый образ жизни”  Неделя здоровья в детском саду “Здоровым будь!” | | | | Апрель  Май  Апрель  2015 | |

В ходе реализации проекта в нашем детском саду используются следующие **здоровьесберегающие технологии**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды | Место в режиме дня | | Ответственный |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| «Минутки  шалости» | Не раньше, чем через 30 мин после приема пищи ежедневно | Музыкальный руководитель,  воспитатели | |
| Динамические паузы | В перерывах между непосредственно образовательной деятельностью  5 – 7 мин | Воспитатели | |
| Релаксация | В зависимости от состояния детей и целей | Все педагоги | |
| Пальчиковая гимнастика | Индивидуально, либо с подгруппой ежедневно | Воспитатели | |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно 3 – 5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки | Все педагоги | |
| Дыхательная гимнастика | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Все педагоги | |
| Бодрящая гимнастика | Ежедневно после дневного сна 5 – 7 мин | Воспитатели | |
| Корригирующая гимнастика | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Инструктор по физической культуре | |
| “Гимнастика маленьких волшебников” | на физкультурных занятиях, после дневного сна | Инструктор по физической культуре, воспитатели | |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| Игротерапия | В свободное время во второй половине дня. Время проведения зависит от задач, поставленных педагогом | | Воспитатели |
| Самомассаж | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Точечный массаж | Проводится в любое удобное для педагога время | | Воспитатели |
| Игровой массаж | На физкультурных занятиях и во время динамических пауз | | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю 25 – 30 мин | | Воспитатели |

Используя рекомендации ученых: И.В. Никитиной, Т.Н.Дороновой, Ю.Ф.Змановского, работающих в области здоровьесбережения, мы создали в группе такую развивающую среду, которая содействует реализации программы, условия для организации двигательной деятельности детей, как организованной, так и самостоятельной, отвечающей возрастным, индивидуальным особенностям детей. Физкультурный уголок оснащен физкультурным оборудованием, это: нестандартные дорожки с различным покрытием для профилактики плоскостопия, “набивные мешочки”, мячи разных размеров и т.д.). Дети могут в самостоятельной деятельности использовать любое оборудование, при их помощи организовывать игры различной подвижности.

В начале работы над проектом мы составили план по трем направлениям: работа с педагогами, работа с детьми и их родителями.

Большая работа была проделана со специалистами детского сада: совместно со старшим воспитателем, музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре были подобраны и разработаны комплексы утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики после сна, релаксации, подобрана и изучена методическая литература. В течение года проведены: практический семинар «Быть здоровым – мое право», консультации для воспитателей по теме, знакомство с программой «Гимнастика маленьких волшебников», открытые интегрированные занятия.

Деятельность детей и взрослых в рамках проекта – это: совместный поиск информации по теме, подбор тематических иллюстраций, литературы, организация НОД, оформление папок, плакатов, изготовление атрибутов для игр, представление результатов проекта в форме досуга.

Работу с детьми мы проводили по двум направлениям. Познавательный аспект работы над проектом включал в себя: НОД «Добрый доктор Айболит», «В стране Здоровья», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»,«Дружим с физкультурой»; - беседы на темы: детский организм, здоровые зубы, правильная осанка, о пище полезной и вкусной, личная гигиена, о закаливании и т.д. – изодеятельность на темы: «Зимние виды спорта», «Мы здоровью скажем –да», «Летний отпуск».

В рамках Недели здоровья «Здоровым будь!» организованы соревнования «Веселые старты», встреча со спортсменами- выпускниками детского сада, викторина «О спорте», туристический поход «За здоровьем», спортивные игры – забавы.

Оздоровительный аспект работы содержит нетрадиционные методы оздоровления детей: - корригирующая гимнастика, - дыхательная гимнастика, - фитотерапия (2 раза в год), - массаж биологически активных точек, ушных раковин, кистей рук, стоп, - закаливающие мероприятия - обливание рук до локтей холодной водой, умывание холодной водой, Рижский метод закаливания, контрастно-воздушные ванны, босохождение - бодрящее и успокаивающее.

Совместно с родителями проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей, мастер-класс по изготовлению нестандартного оборудования, оформлялся наглядный материал в родительском уголке о значении режима и здорового питания для детей, организовывались праздники и соревнования "Папа , мама , я - спортивная семья"( Приложение), "Веселые старты". Проведены: круглый стол «Правильные привычки с детства», собрание «Здоровый образ жизни семьи» по обмену опытом о здоровых традициях в семье и выставка плакатов по теме. Родителям предложен наглядный материал, памятки и рекомендации «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», проведено анкетирование: «Здоровый ребенок в здоровой семье».

Наш проект – результат творческой деятельности детей, родителей, воспитателей и специалистов детского сада.

В проекте мы апробировали инновационные методики здоровьесбережения:

- “Минутки шалости”,

- “Минутки тишины”,

- “Гимнастика маленьких волшебников”.

Благодаря совместной проектной деятельности мы смогли:

- расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;

- усовершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;

- повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме здоровый образ жизни;

- создать единое воспитательно–образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

Приложение

**Сценарий спортивного праздника**

**«Папа, мама, я – спортивная семья»**

в подготовительной группе

Воспитатель МБДОУ №7 им. Ю.А.Гагарина

г. Пятигорска

Федорова Светлана Юрьевна

**Цель :** Продолжать укреплять здоровье детей, приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни. Развивать физические качества – быстроту, ловкость, выносливость. Совершенствовать равновесие, координацию движений. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении цели, организованность. Способствовать сплачиванию семьи, воспитывать уважение к своим родителям, гордость за них.

**Оборудование:** Большие надувные мячи, обручи, 2 одеяла, 2 мешка для прыжков, воздушные шарики, клоунские штаны, 2 корзины для бумаг, канат, модули, матерчатые тоннели, дуги, кубы, гимнастические палки, матерчатые мячи, кегли

**Ход праздника**:

**Ведущий**: Дорогие ребята! Уважаемые взрослые! Сегодня у нас необычный

спортивный праздник. Вместе с детьми будут соревноваться их мамы и папы. Мы благодарим родителей за то, что нашли время прийти сегодня и посмотреть, поболеть за наши команды. Но особенная благодарность тем отважным мамам и папам, которые осмелились принять непосредственное участие в наших «жестоких» играх.

1 ребенок: Посмотрите-ка, на нас  
 Здесь ребята просто класс,  
 А напротив - папы, мамы.  
 Папы бросили диваны,  
 Мамы бросили кастрюли  
 И костюмы натянули.

2 ребенок Все хотят соревноваться   
 Пошутить и посмеяться, Силу, ловкость показать  
 И сноровку доказать.

**Ведущий:** Давайте поприветствуем участников! В зал приглашается команда «Хищников» В зал приглашается команда « Травоядных».

**Ведущий:** Родители – такой народ,

На занятость спешат сослаться,

И спортом только бы не заниматься!

Но чтобы стройными оставаться

И о болезнях забывать ,

Над взрослыми в вопросах спорта,

Решили дети шефство взять!

**Ведущий:** Представляем участников команд.

**Ведущий:** Как и на любых больших соревнованиях, у нас есть объективное жюри. А, сейчас команды поприветствуйте друг друга.

**Приветствия команд.**

Приветствие команды «Хищники»

В джунглях мы сильны и ловки, нас боятся даже волки,

У нас в команде лев и рысь, «Травоядные» - ДЕРЖИСЬ!!!

Приветствие команды «Травоядные»

Как обезьяны мы ловки, сильны, могучи, как слоны.

Как кенгуру прыгучи, и «Хищников» мы **-** КРУЧЕ!!!

**Конкурсы :**

**1. «Эстафета на больших мячах»** Участники команд по одному прыгают на больших мячах до ориентира, и, обогнув его, возвращаются назад.

**2. «Перенеси ребенка на одеяле».** Ребенок садится на одеяло, родители берут одеяло за уголки и тащат ребенка до ориентира и обратно. Предав эстафету, сажают на одеяло следующего ребенка.

**3. «Метание мячей в корзину».** Самый высокий папа встает на куб, берет в руки корзину для бумаг и ловит мячики , которые по очереди бросают дети. (Музыкальная пауза)

**Конкурсы::**

**4. «Волейбол шарами».** На середину площадки на пол кладется канат. На каждую сторону высыпается шары, по 10 штук. Команды по сигналу выкидывают шары со своей площадки на сторону соперников. По сигналу игра останавливается и идет подсчет шаров. Выигрывает та команда, на чьей стороне осталось меньше шаров.

**5. «Облако в штанах»** Участвуют по одному ребенку от каждой команды. Им надеваются большие штаны, в которые после сигнала дети запихивают шарики. Выигрывает участник, который набрал больше шаров.

**6. «Бег в мешках».** Играют все участники. Каждой команде дается по одному мешку, который члены команды передают после прохождения этапа.

(Музыкальная пауза)

**Конкурсы:**

**7. «Перенеси мяч на палках».** Участники парами выстраиваются на линии старта. В руках две палки, изображающие носилки. На палки кладется мяч. Спортсмены должны быстро пробежать дистанцию, не уронив мяч.

**8. «Большая заключительная эстафета».** Участники по очереди пробегают через «туннель», перепрыгивают модуль, пролезают в воротца, обогнув ориентир, возвращаются к команде, передают эстафету по хлопку.

**Подведение итогов. Награждение команд.**

**Список литературы**

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие /М.П.Асташина. – Омск, 2002.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, 2000, №2 - С.21 – 28.
3. Воротникина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – М.: Энас, 2006
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – М., ТЦ Сфера, 2007
6. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные и познавательные занятия для детей детского сада. Москва 2003.
7. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Методические материалы, разработки занятий и спортивные игры. –Волгоград.: Учитель, 2007
8. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Просвещение, 2004
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г №2106 “Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников”.
11. Шорыгина Т.А. “Беседыо здоровье”. Москва, 2004.
12. Материалы интернет рессурсов  [http://www.o-detstve.ru](http://www.o-detstve.ru/index.html);<http://nsportal.ru/detskiy-sad>