

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида №14
«Аленушка»

Педагогический проект
«В здоровом теле-здоровый дух»,
здоровьесберегающие технологии-
технологии обучения здоровому
образу жизни».

Автор: Елизавета Карапетовна Бабаян
–инструктор по физической культуре
2022-2023



Педагогический проект на тему:

«В здоровом теле-здоровый дух», здоровьесберегающие технологии-технологии обучения здоровому образу жизни».

Автор: Елизавета Карапетовна Бабаян –инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ № 14 д/с «Алёнушка», село Чалтырь, Мясниковского района, Ростовской области.

Управление проектом: Елена Хукасовна Бабасинян-Заведующий МБДОУ № 14 д/с «Алёнушка», село Чалтырь, Мясниковского района, Ростовской области.

Методическое сопровождение проекта –Валентина Владимировна Лычагина, старший воспитатель, воспитатель высшей квалификационной категории МБДОУ № 14 д/с «Алёнушка», село Чалтырь, Мясниковского района, Ростовской области.

План проекта.

1. Анализ ситуации.
2. Актуальность. Обоснование актуальности выполнения индивидуальность целевого проекта.
3. Выявление проблемы .
4. Цель, задачи педагогического проекта.
5. Срок реализации проекта
6. Стратегия, методы, принципы реализации проекта.
7. Программа реализации проекта
Изучение нормативно - правовой базы
8. Рабочий план реализации проекта .
9. Предполагаемые результаты
10. Дальнейшее развитие проекта
11. Список используемых источников.

*Здоровье—это драгоценность (и при этом единственная)
ради которой действительно стоит не только не жалеть
времени, сил, трудов и всяческих благ,
но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,
поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.*

М. Монтень.

1. Анализ ситуации.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье—это радостное отношение к трудностям.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование знаний о здоровье и его значимости.
2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.
3. Организация оздоровительной работы.
4. Профилактика вредных для здоровья привычек.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе. От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, Брехман И.И., Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей признаны практически здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

2. Актуальность проблемы.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким

образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все...».

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Вместе с тем по-прежнему наблюдается «перекося» образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Как показывают исследования уровень физического развития ребенка, уходящего в школу недостаточный:

- Дисгармоничное развитие имеют до 19% детей
- Уровень развития двигательных способностей ниже нормы имеют – 17%
- Г-онкомоторные действия недостаточно развиты у 20% будущих первоклассников.

Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между образовательной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

3. Выявление проблемы.

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

4. Цель проекта.

1.Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровосбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.2.Организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью. 3.повысить эффективность здоровьесориентированной деятельности в ДОУ путем создания, теоретического обоснования и практического применения модели формирования ценностей здорового образа жизни у дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей, включающей адекватные технологии развития и воспитания.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
- Научить элементарным приемам сохранения здоровья

Воспитательные:

- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста .
- Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Профилактические:

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.
- Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни
- Расширить возможности участия детей, в том числе и детей-инвалидов, в совместных спортивно – массовых мероприятиях

5. Срок реализации проекта (2022-2023 уч. год):

2022-2023 уч. год

| Перечень мероприятий | Сроки проведения | Исполнители |
|----------------------|------------------|-------------|
|----------------------|------------------|-------------|

| Информационно – подготовительный этап | | |
|--|----------|---|
| Консультация для педагогов «Подвижные игры и упражнения с детьми на природе» | Сентябрь | Знакомить педагогов с различными играми на природе. |
| Социологическое исследование семей воспитанников ДОУ | Сентябрь | Выявление неблагополучных семей |
| Физкультурно-оздоровительные досуги «Краски осени», «На зарядку становись» | Сентябрь | Повышать двигательную активность, формировать двигательные умения и навыки |
| Создание творческой группы по организации системы работы | октябрь | Инструктор по физической культуре |
| День здоровья «Спорт и мы» | ноябрь | Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье; профилактика заболеваний |
| Создание материально – технической базы | Декабрь | Заведующий ДОУ |
| Консультация для педагогов «Профилактика ОРВИ у детей дошкольного возраста» | январь | Продолжать знакомить педагогов со способами профилактики простудных заболеваний |
| Анкетирование родителей «Физкультура и семейное воспитание» | февраль | Выяснить, какую роль играет физическое развитие в семейном воспитании |
| Досуг «Туристы» | март | Формировать положительное |

| | | |
|---|----------|--|
| | | отношение к физкультуре и спорту |
| Консультация для родителей подготовительной группы «Компьютерная зависимость» | апрель | Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей |
| Провести конкурс рисунков детей на тему «Я люблю двигаться» | май | Педагоги ДОУ |
| 2022-2023 учебный год. | | |
| Провести с родителями серию бесед по ЗОЖ | сентябрь | Инструктор по физической культуре |
| Провести семинар – практикум по обобщению опыта семей, ведущих ЗОЖ | октябрь | Педагоги ДОУ |
| Организовать рекламу спортивных семей через СМИ | ноябрь | Инструктор по физической культуре |
| Консультация для педагогов «Как сохранить здоровье дошкольников» | Декабрь | Знакомить педагогов с новыми технологиями и методиками, помогающими сохранить здоровье детей |
| Анкетирование родителей «О здоровье детей» | январь | Выяснить, какими знаниями обладают родители о ЗОЖ |
| Физкультурно-оздоровительный досуг для детей младшей и средней | январь | Прививать любовь к физическим |

| | | |
|---|----------|---|
| групп «Новогодние приключения Колобка» | | упражнениям |
| Памятка для родителей «Хотите иметь здорового ребёнка?» | февраль | Познакомить родителей с некоторыми здоровьесберегающими технологиями |
| «День здоровой семьи» для родителей и детей старшей и подготовительной групп («Весёлые старты») | март | Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей |
| Анкетирование родителей «О здоровье детей» | апрель | Выяснить, какими знаниями обладают родители о ЗОЖ |
| Консультация для педагогов «Приобщение дошкольников к ЗОЖ средствами физкультуры и спорта» | май | Формировать понимание значения и необходимости спорта и физкультуры |
| 2022-2023 учебный год | | |
| Опыт работы «Формирование привычек к ЗОЖ у младших дошкольников» | сентябрь | Поделиться своим опытом работы с педагогами. |
| Консультация для педагогов «Организация правильного питания дошкольников как основа ЗОЖ» | октябрь | Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания |
| Открытые занятия «Огородные приключения Витаминчика», «Как победить грипп?» | октябрь | Учить самостоятельно следить за своим здоровьем; знать несложные приёмы самооздоровления; прививать любовь к физическим упражнениям |

| | | |
|--|---------|--|
| Фотостенд для родителей «Культура здоровья» | ноябрь | Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей |
| Опыт работы «Профилактика простудных заболеваний как одно из средств формирования ЗОЖ дошкольников» | декабрь | Поделиться своим опытом работы с педагогами. |
| Музыкальное развлечение «Будьте здоровы!» | декабрь | Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких |
| Ширма для родителей «Здоровый быт – здоровый ребёнок» | Январь | Повышение уровня культуры в вопросах ЗОЖ |
| Консультация для родителей «Оздоровление детей в детском саду» | Январь | Привлечь родителей воспитанников к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей |
| Праздник «Зимняя Олимпиада» с детьми старшей и подготовительной групп | Январь | |
| Детская конференция «Для чего нужно вести здоровый образ жизни» (из опыта детей подготовительной группы) | февраль | Формировать положительное отношение к занятию спортом, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, доставлять радость от участия в конференции |

| | | |
|--|---------|--|
| Вечер подвижных игр с детьми младшей и средней групп | февраль | |
| Музыкально-спортивное развлечение, посвящённое Дню Защитника Отечества | Февраль | Инструктор по физической культуре |
| Физкультурный досуг «Масленица» | Март | Формировать положительное отношение к занятию спортом, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, доставлять радость от участия в конференции |
| Организовать фото - выставку | Март | Инструктор по ФИЗО |
| Досуг «Чемпионы среди нас» (ко дню Космонавтики) | Апрель | |
| Провести круглый стол по реализации проекта и дальнейшему его развитию | Апрель | Инструктор по ФИЗО |
| Консультация для педагогов «Как оздоровить детей летом» | Май | Знакомить педагогов с летне-оздоровительной работой. |
| 3-ий этап – презентация проекта | | |
| Познавательный праздник для детей и родителей «Если хочешь быть здоров!» | Май | Закрепить имеющиеся представления о здоровом образе жизни, воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, вызвать положительный |

| | | |
|--|----------------|--|
| | | эмоциональный настрой |
| Создание медиа-коллекции электронной презентации по темам: «Спорт», «ПДД», «ЗОЖ» для дальнейшего использования в образовательном процессе. | Май | Закрепить полученные в процессе реализации проекта знания, развивать творческое воображение, композиционные и технические умения |
| Вручить благодарственные письма партнерам по реализации проекта | Май | |
| Основной этап | | |
| Организовать секционную работу «Клуб выходного дня» (для неорганизованных детей) | Январь - май | Инструктор по ФИЗО |
| Организовать с детьми серию занятий по обучению работе на тренажерах | Январь - май | Инструктор по ФИЗО |
| Провести соревнования между детьми и родителями | Февраль - март | Инструктор по ФИЗО |

6. Условия реализации проекта:

1. Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала с содержанием базовой программы под редакцией М.А. Васильевой «Программа воспитания и обучения в детском саду».
2. Наличие теоретических и практических знаний у педагогов.
3. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в условиях группы.
4. Активное сотрудничество с семьей и социумом.

Методы реализации:

1. Наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровья детей, их развития;
2. Проведение микроисследований в области соблюдения здорового образа жизни, правильного режима дня, двигательной активности детей (анкетирование, опрос, наблюдение);
3. Анализ научной литературы, нормативно-правовых и программно-методических материалов, опыта деятельности, продуктов деятельности детей и педагогов;
4. Мониторинг

7. Программа реализации проекта.

Нормативно-правовая и документальная база

Программы формирования здорового образа жизни дошкольника являются:

- Проект закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования - 2;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) 2.9.;
- Конвенция по Правам ребёнка.

8. Рабочий план реализации проекта.

ЭТАПЫ

ЭТАП I

Подготовительный

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

Задачи:

- Проанализировать характер лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий;
- Изучить возможности качественной реализации мероприятий в системе образовательного процесса;
- Изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;
- Осуществить отбор критериев диагностики и мониторинга эксперимента

Содержание I этапа:

- Анализ научно-методической литературы;

- Разработка программы «Здоровье»;
- Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;
- Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитии детей;
- Анкетирование родителей.

Ожидаемый результат

Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг, разработана комплексная программа «Движение-жизнь»)

ЭТАП II

Прогностический

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

Задачи:

- Подобрать профилактические и оздоровительные мероприятия для работы с детьми, оформить их в комплексы;
- Подобрать комплекс закаливающих и оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах и в разные сезоны года;

Содержание II этапа:

- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары, консультации, мастер-классы);
- Разработка закаливающих мероприятий для всех возрастных групп;
- Разработка моделей обновления комплекса мероприятий по оздоровлению детей;

Ожидаемый результат.

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. В детском саду появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента.

Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей.

Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Дети получили представления о том, чему учат в школе, о многообразии пространственных отношений в окружающем мире, о роли времени в природе и в жизни людей, о важности мышления для учёбы.

ЭТАП III

Практический

Цель: Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

- Создать и поддерживать условия для творческой работы педагогов;
- Разработать и внедрить рабочую программу «Движение-жизнь» с элементами валеологии;
- Разработать занятия с включением здоровьесберегающего компонента;
- Постоянно анализировать результаты работы по здоровьесбережению.

Содержание III этапа:

- Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий;
- Организация кружка «Движение-жизнь»;
- Занятия с детьми с введением здоровьесберегающих технологий;
- Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика);
- Организация логопедической работы с детьми;
- Приобретение дополнительного физкультурного оборудования в спортивный зал.

Ожидаемый результат.

Уменьшение количества детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата. Увеличение посещаемости в том числе в период эпидемии гриппа. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой.

ЭТАП IV

Заключительный

Цель: Совершенствование результатов проекта.

Задачи:

- Содействовать развитию физических, творческих, познавательных, музыкальных возможностей детей;
- Развивать познавательную активность дошкольников;
- Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни;

Содержание IV этапа:

- Повторная диагностика;
- Обобщение опыта педагогов;
- Отчёт о проделанной работе;
- Выпуск методических рекомендаций.

Ожидаемый результат

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности ими за своё здоровье.

9. Прогнозируемые результаты.

| Дети должны знать | Уметь |
|---|---|
| Здоровье и здоровый образ жизни | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Сущность понятия “здоровье”. - Факторы, оказывающие влияние на не только жизнь и здоровье человека, но и всего живого на Земле. - О роли правильного питания . - Значение гигиенических процедур для здоровья. | <ul style="list-style-type: none"> - Распознавать факторы риска во внешней и внутренней среде организма. - Соблюдать правила питания - Выполнять гигиенические процедуры |
| Спорт – это жизнь | |
| <ul style="list-style-type: none"> - О роли двигательной активности в повышении работоспособности. - Правила закаливания организма. - О влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия. | <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и для разминок на занятиях. - Выполнять доступные виды закаливания. |
| Твой выбор | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Полезные и вредные привычки. - Привычки укрепления здоровья. - О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье. | <ul style="list-style-type: none"> - Критически относиться к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ. |

| | |
|--|---|
| . | |
| Саморазвитие | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Знать самого себя и свои возможности. - Способы взаимодействия с людьми. - Качества, достойные человека. - Черты характера людей. - Причины неуверенности в себе. - Виды давления. - Причины неуверенности в себе. | <ul style="list-style-type: none"> - Оценивать самого себя. - Отстаивать свою точку зрения. - Принимать решения в ситуациях, связанных с соблазном. - Говорить “нет” в опасных ситуациях. - Искать способы сотрудничества с людьми в различных ситуациях. - Находить друзей по интересам. |

10. Дальнейшее развитие проекта.

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья). Поэтому работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя все направления

11. Список используемых источников.

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 01.12.2007 № 309 – ФЗ и приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 № 655 « Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
2. Конвенция по правам ребёнка.
3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
4. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
6. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
7. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002

8. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
11. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004