

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №20 »

Проект на тему:  
«Здоровый ребенок! Здоровая семья! Здоровая Россия!»



г.Курск, 2020 г.

### Тип проекта:

информационно – практически – ориентированный

### Участники проекта:

Дети, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре.

### Продолжительность проекта:

Долгосрочный.

### Актуальность проекта:

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)

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни.

Сегодняшние дети - это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.

На основе данных, полученных в результате анализа заболеваемости и анализа нервно-психического развития детей, мы понимаем, что здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольных образовательных учреждениях. Начинать приучать детей заботиться о своем здоровье необходимо с малых лет.

Актуальность определяется следующим: необходимость в организации эффективного взаимодействия ДООУ и семьи в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни.

### **Проблема:**

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения. На состояние здоровья детей влияют многие негативные факторы: повсеместно ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни в целом по стране, снижение уровня социальных гарантий для детей в сферах духовного и физического развития, недостаток у родителей времени и средств для полноценного удовлетворения потребностей детей, увеличение числа неполных семей.

Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

### **Практическая значимость:**

Повышение качества образовательного процесса.

Создание методической копилки по ЗОЖ.

Создание предметно развивающей среды по теме.

Данный проект может быть использован в работе педагогов ДООУ.

### **Особенностью проекта:**

Является единое воспитательно-образовательное пространство, созданное на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов, а главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

### Цель проекта:

Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни через организованную модель здоровьесбережения в ДООУ.

### Задачи проекта:

#### Образовательные:

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
- Научить детей элементарным приемам сохранения здоровья.
- Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.
- Организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.
- Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.
- Повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «Здоровый образ жизни».
- Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями.
- Организация совместной культурно- досуговой деятельности (педагоги, дети, родители).

### **Развивающие:**

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.
- Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.
- Развитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;

### **Воспитательные:**

- Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.
- Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Воспитание нравственного поведения.
- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста .
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.
- Формировать ведение здорового образа жизни в рамках проекта и вне его.

### **Условия реализации проекта:**

1. Интеграция и дифференциация здоровьесберегающего материала программы «От рождения до школы», разделы: "Воспитание и обучение детей младенческого и раннего возраста", "Воспитание и обучение детей дошкольного возраста", автор Н. А. Арапова-Пискарева, К.Ю. Белая.
2. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и созданию здоровьесберегающей среды в условиях группы.
3. Активное сотрудничество с семьей и социумом.

## Программа реализации проекта

Нормативно-правовая и документальная база

Программы формирования здорового образа жизни дошкольника являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования «17 » октября 2013 г. №1155;

СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года «Требования к приему детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса», «Требования к организации физического воспитания»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";

Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761"О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы".

## Здоровье сберегающая образовательная среда включает в себя следующие компоненты:

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения.
2. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки.
3. Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном учреждении.
4. Совершенствование системы физического воспитания.
5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
6. Использование здоровье сберегающих образовательных технологий.
7. Широкое использование программ образования в сфере здоровья.

8. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
9. Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.
10. Консультирование педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.
11. Проведение мониторинга здоровья.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате реализации данного проекта у воспитанников сформируется понятие о здоровом образе жизни.

Дети овладеют элементарными приемам сохранения и укрепления здоровья через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

Повысится профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «Здоровый образ жизни».

Повысится педагогическая компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Появится интерес у родителей к совместной физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

Повышение качества образовательного процесса в работе воспитателей.

### **Методы и приемы :**

1. Наблюдение за влиянием образовательного процесса на состояние здоровье детей, их развития;

2. Проведение микроисследований в области соблюдения здорового образа жизни, правильного режима дня, двигательной активности детей (анкетирование, опрос, наблюдение);
3. Рассказы и беседы воспитателя; –
4. Заучивание стихотворений;
5. Моделирование различных ситуаций;
6. Рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
7. Сюжетно-ролевые игры;
8. Дидактические игры;
9. Игры—тренинги;
10. Подвижные игры;
11. Пальчиковая и дыхательная гимнастика;
12. Самомассаж;
13. Физкультминутки.

#### Формы работы с родителями:

1. Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОУ;
2. Дни здоровья, совместные праздники и развлечения;
3. Изготовление нестандартного физкультурного - оборудования, зимних построек на участке детского сада.
4. Выпуски семейных газет .
5. Встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДОУ и медицинских работников;
6. Индивидуальные педагогические беседы и консультации, по вопросам здоровья;
7. Наглядная информация.



## Этапы реализации проекта.

### **1. Подготовительный:**

1. Дидактическое и методическое оснащение проекта.

Анализ научно-методической литературы.

2. Разработка программы «Здоровье». Подбор профилактических и оздоровительных мероприятий для работы с детьми. Подбор комплекса закаливающих и оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах и в разные сезоны года.

3. Создание материально-технических, кадровых, организационных, научно-методических условий;

4. Оценка степени развития заболеваний и имеющихся морфофункциональных нарушений в развитие детей;

5. Пополнить развивающую среду:

- подбор художественной литературы по теме;
- подбор энциклопедий, карт, схем;
- подбор фотографий, иллюстраций, видео;
- составление карточек загадок, ребусов, стихов, поговорок, песен;
- подбор подвижных, дидактических игр и других.

3. Анализ научной литературы, нормативно-правовых и программно-методического материалов, продуктов деятельности детей и педагогов;

4. Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровья сбережения.

4. Подготовка конспектов НОД по теме.
5. Подготовка консультаций для родителей по теме.
6. Анкетирование родителей.
7. Привлечение родителей к работе по теме (подбор художественной литературы, иллюстраций, игр, фотографий по теме).

## **2. Основной этап.**

### **1. Ознакомление с предметным окружением и социальным миром.**

**Презентации** «ЗОЖ дома», «Как стать здоровы», «Спорт-как ЗОЖ», «Мы за ЗОЖ», «Важность формирования у детей ЗОЖ».

**Видеофильмы** «Азбука здоровья», «Детям о ЗОЖ», «Здоровые дети в здоровой семье», «Закаляйся, если хочешь быть здоровым», мультфильм «Смешарики»- серии «Азбука здоровья», сборник мультиков про здоровье, доктора, гигиену, Веселые мульт-зарядки.

#### **Интегрированная образовательная деятельность:**

1.«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции.

2.«Добрый доктор Айболит в гостях у детей»

Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах.

3. «Кукла купается!»

Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.

#### 4. «Дружим с водой»

Цель: познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья

#### 5.Тема «Тема «Цветок здоровья».

Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя современные здоровые берегающие технологии непосредственно образовательной деятельности (крио - терапии, арттерапии, сказка- терапия).

#### 6.Тема «Микробы»

Цель: Формировать представление детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов.

#### 7.Тема: «Путешествие в страну ОБЖ»

Цель: Закрепить понятие ОБЖ, формировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях, обобщить знания о правилах техники безопасности в быту и правилах поведения на улице.

#### 8.Тема: « Все профессии важны, все профессии нужны».

Цель: расширять и обогащать представления детей о профессиях, орудиях труда, трудовых действиях.

#### 9.Тема: «Здоровье и питание»

Цель: расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересовать детей в сохранении и укреплении собственного здоровья и вести здоровый образ жизни.

10.Тема: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»

Цель: Познакомить детей с органами дыхания, функцией легких у человека. Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание. Дать детям возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

**Сюжетно ролевые игры:** «Поликлиника», «Аптека», «Скорая помощь», «Центр здоровья», «Кафе», «Детский сад», «Семья», «Больница».

## 2. «Речевое развитие»

**Беседы:** «Как можно заботиться о своем здоровье». «Чистота и здоровье». «Полезно – не полезно». «Как надо закаляться». «Личная гигиена». «О здоровой пище». «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Как помочь себе и другому?», «Как устроено наше тело?», «Почему люди болеют?», «Как работает наш организм?», «Кто и как заботится о твоём здоровье?», «Как создать хорошее настроение?», «Если хочешь быть здоров?»»

**Чтение детям сказок, рассказов, стихотворений :** К. Чуковский «Доктор Айболит» ,А. Барто «Девочка чумазая» , «Я расту»,К. Чуковский «Мойдодыр», Александрова «Купание», Г. Зайцев «Дружи с водой», В.Радченко «Олимпийский учебник», С.Прокофьев «Румяные щеки, М. Безруков «Разговор о правильном питании», Г. Зайцев «Приятного аппетита».

**Дидактические игры и развивающие игры:** «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» «Часы здоровья», «Умею - не умею», «Угадай, кто позвал», « Найди пару», «Угадай на ощупь», «Правила гигиены», « Хорошо или плохо», «Вредные или полезные», « Это можно или нет», «Мой день», «Опасно не опасно».

**Загадывание загадок, чтение пословиц о ЗОЖ.**

**Разучивание стихотворений, песен, физических минутках о ЗОЖ.**

### **3.Физическое развитие.**

**Подвижные игры** «Солнышко и дождик», «Озорной мяч», «Воробышки и автомобиль», «Кошки - мышки», «Кошечка», «Быстрые ножки бегут по дорожке», «Волшебный лес» – комплекс подвижных игр, основанных на подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр.

**Эстафеты** «Развитие движения у детей среднего возраста»,

«В стране здоровья».

### **4.Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная**

#### **деятельность:**

1. Рисование карандашами, фломастерами , мелками.
2. Творческая работа в нетрадиционных техниках.
3. Игры с водой (при благоприятных температурных условиях) в группе.
4. Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по коврикам - массажерам;
5. Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.
- 6.Наблюдения:
7. Наблюдение за играми других детей на прогулке.

Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

### Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1. Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

2. Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

3. Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

4. Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

5. Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

6. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

7. Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

8. Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

9. Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стоп. Формы организации здоровьесберегающей работы:

10. физкультурные занятия

11. самостоятельная деятельность детей

12. утренняя гимнастика

13. физические упражнения после дневного сна

14. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

15. физкультурные досуги

16. спортивные праздники

17. развивающие игры с использованием интерактивного пола

18. оздоровительные процедуры и т.д.

### **Работа с родителями :**

1.Выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма.

2.Консультации по темам «Семейные виды спорта», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», «Для чего нужны

коврики - массажеры», «Профилактика ОРВИ и ГРИППА», «Правильное питание ребенка», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Тепловой и солнечный удары, профилактика», «Значение дневного сна для ребенка», «Эмоциональное благополучие ребенка, как необходимое условие для гармоничного физического развития» и др.

3. Прогулки с детьми на улице, конструирование с детьми из снега.

4. Оформление презентации «Здоровый образ жизни».

5. Родительские собрания «Азбука здоровья» с привлечением специалистов ДООУ и медицинских работников.

6. Изготовление нестандартного оборудования.

7. Выпуски семейных газет.

8. Создание семейного фотоальбома «Здорово жить здоровым».

9. День открытых дверей «Мы за ЗОЖ».

10. Сдача норм ГТО (Готов к труду и обороне).

11. Изготовление книжек-малышек по здоровому образу жизни.

12. Зарядка дома.

### **3. Заключительный этап.**

1. Презентация для детей «Мы за ЗОЖ»

2. Презентация для родителей «Важность формирования у детей ЗОЖ».

3. Инсценировка детьми для родителей сказки «Мишка-Топтыжка» (история о том, как Мишка стал сильным, ловким и здоровым).

4. Создание семейного фотоальбома «Жить здорово здоровым!».

5. Изготовление родителями нестандартного оборудования.

### **Анализ работы проекта**

Основа проекта была взята из интернет-ресурса для реализации с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни.

В ходе реализации проекта с детьми группы проводились



тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека. В непосредственной образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

Большое внимание уделялось работе по закаливанию ребят: умывание контрастной водой, хождение босиком по коврикам-массажерам, полоскание рта водой комнатной температуры, проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Совместно с родителями были оформлены выставки детских рисунков, аппликаций, творческих работ. Кроме этого, для родителей проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей старшего возраста, мастер-класс по изготовлению нестандартного оборудования оформлялся наглядный материал в родительском уголке о значении режима и здорового питания для детей.

### **В ходе проведения проекта «Здоровый ребенок! Здоровая семья! Здоровая Россия! Были получены следующие результаты:**

1. У детей появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
2. Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам - массажерам, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, охотно используют тренажеры изготовленные родителями, испытывая при этом удовольствие, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
4. Снизилась заболеваемость детей.
5. У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.
6. У родителей повысились знания о значимости здорового образа жизни, расширилось представление о закаливающих мероприятиях, появился интерес к совместной физкультурно- оздоровительной работе в ДОУ.
- 7.Повысилось качество образовательного процесса в работе воспитателей.

## Перспектива проектной деятельности в данном

### направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровые сберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

### Рекомендации:

Материалы проекта могут быть использованы в педагогической деятельности различных образовательных учреждениях для повышения уровня интеллектуального развития детей. Опыт внедрения проекта может быть интересен другим работникам дошкольного образовательного учреждения. Опыт может быть использован для создания подобных проектов, имеющих проблемы в других направлениях.

### Список используемой литературы:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
3. Арапова-Пискарева Н.А. , Белая К.Ю. разделы: "Воспитание и обучение детей младенческого и раннего возраста", "Воспитание и обучение детей дошкольного возраста", программа «От рождения до школы».
4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
5. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
6. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001

7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования";
11. СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года «Требования к приему детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса», «Требования к организации физического воспитания»;
12. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы".
13. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
14. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования «17 » октября 2013 г. №1155.