

Бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования Динской район «Детский сад № 56»

Тип проекта: познавательно - творческий

Вид проекта: групповой

**Тема: «Формирование основ здорового образа жизни у детей
дошкольного возраста»**

Срок реализации: долгосрочный

Возраст детей: 4-5 лет



Разработала:
воспитатель 1 квалификационной категории
Кучеренко Оксана Владимировна

Содержание

1. Введение.....3-4
2. Этапы реализации проекта.....5-8
3. Заключение.....9-10
4. Список использованной литературы.....11

Пояснительная записка

"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".

В.А.Сухомлинский

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма.

Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Поэтому, понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, мы решили целенаправленно работать над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, найти новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использовать в работе передовой опыт.

На базе этих убеждений мы решили разработать проект «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». Который был направлен на практическое внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность, где детский сад, совместно с родителями работают над тем, как помочь сохранить и укрепить здоровье детей дошколят.

Актуальность проекта

Актуальность данной темы выражена в формировании убеждений и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, необходимости воспитания потребности в сохранении и укреплении здоровья. Именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Цель проекта: создать максимально благоприятные условия для формирования первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья детей.

Гипотеза проекта: предположим, что применение здоровьесберегающих технологий будет способствовать формированию убеждений и привычек здорового образа жизни у дошкольников и их родителей.

Паспорт проекта.

Проект предназначен для детей (4-5 лет). В нём отражены темы: ознакомления детей с ЗОЖ, забота о своем здоровье и безопасности, потребности в ежедневной двигательной деятельности, вкусной и здоровой пищи, витамины и их значимость для здоровья человека. Мероприятия реализуются в совместной деятельности взрослого и детей в свободное время в первую или во вторую половину дня.

Все предлагаемые темы связаны между собой логически и вместе представляют целостную картину здоровьесбережения.

Тип проекта: познавательно - творческий.

Вид проекта: групповой.

Срок реализации: долгосрочный

Участники проекта: дети 4-5 лет, родители, педагоги.

Задачи проекта:

Для детей:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы;
- расширять и закреплять знания о здоровом образе жизни;
- дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- формировать у детей ответственность за своё здоровье;
- обогащать знания о витаминах, о здоровых и вредных продуктах питания и их свойствах;

- расширять знания и навыки по гигиенической культуре, о влиянии закаливания на здоровье человека
- совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности;
- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций.

Для родителей:

- заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье;
- способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам ЗОЖ;
- познакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома

Для педагогов:

- сплотить детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Формы реализации проекта с детьми:

1. Непосредственная образовательная деятельность.
2. Чтение художественной литературы.
3. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
4. Наблюдения.
5. Игровая деятельность (дидактические игры, подвижные, сюжетные, самостоятельные).
6. Развлечения, досуги.
7. Продуктивная деятельность.
8. Исследовательская деятельность.
9. Гимнастика для глаз, динамические паузы, дыхательная и пальчиковая гимнастика

Формы работы с родителями.

1. Мониторинговые процедуры (анкетирование родителей);
2. Создание информационного пространства для родителей (консультации, памятки);
3. Участие родителей в создании выставок рисунков, стен – газет, книг, пособий, участие в праздниках здоровья.

Формы работы с педагогами:

1. Создание картотек: подвижные игры; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; гимнастика после сна; гимнастика для глаз; динамические паузы.

План реализации проекта:

№	Мероприятия	Срок реализации
	<i>1. Подготовительный этап</i>	
1.	Мониторинг развития представления о здоровом образе жизни у детей среднего дошкольного возраста на 2020-2021уч.г	Сентябрь
2.	Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни моей семьи»	Сентябрь
3.	Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме: 1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». 2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья». 3. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье».	Сентябрь – октябрь
4.	Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта	В течении года
5.	Создание необходимых условий для реализации проекта.	В течении года
	<i>2. Организационный этап.</i>	
1.	<i>Краткосрочные проекты</i>	
	«Вот я какой» «Если хочешь быть здоровым - закаляйся» «Витамины и полезные продукты» «Спорт друг Неболейки»	Ноябрь Январь Апрель Март
2.	<i>Работа с воспитанниками</i>	
2.1.	<i>Познавательное развитие:</i>	
1.	Беседы с детьми: «Что такое здоровье?», «Правила личной гигиены», «Таблетки растут на грядке», «Береги здоровье смолоду», «Чистота залог здоровья», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок», «Знакомимся со своим организмом», «Наши верные друзья», «Роль лекарств и витаминов», «Скелет – наша опора», «Здоровье – главная ценность человеческой	В течении года

	жизни», «Витамины вокруг нас», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Секреты здоровья», «Как уберечься от инфекций», «Травма: как ее избежать?», «О вкусной и здоровой пище»;	
2.	НОД: «Путешествие в страну здоровья», «Полезные и вредные привычки», «Здоровый образ жизни», «Путешествие на воздушном шаре в страну Здоровья», «Путешествие в сад Здоровья», «Если хочешь быть здоров», «Береги свое здоровье», «Пейте, дети, молоко – будете здоровы», «Мое тело», «Органы – помощники», «Лекарственные растения», «Микробы и вирусы». «Опасные предметы в нашем доме», «Ядовитые грибы и ягоды». «Экскурсия в медицинский кабинет.	Сентябрь - апрель
3.	Опытно – экспериментальная деятельность: Опыты с кока-колой, «Почему нельзя есть снег?», «Наши помощники – органы чувств», «Фруктовая лаборатория» (см. Приложение 2), дегустация витаминных напитков (шиповник, имбирный чай, лимонный напиток), дегустация отваров целебных трав (ромашка, чабрец, Melissa), приготовление молочного коктейля, витаминного салата.	Октябрь - апрель
4.	Мультсеансы: <ul style="list-style-type: none"> • «Мойдодыр», «Айболит»; • «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»; • «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус». 	В течении года
2.2.	<i>Речевое развитие.</i>	
1.	Составление рассказов на тему «Чтобы быть здоровым...», «Как моя семья выезжала на отдых».	Ноябрь - декабрь
2.	Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Н. Рыжкова «Как люди речку обидели»; В.П. Катаев «Грибы»; К.И. Чуковский «Айболит», Г. Остер «Про Петьку – микроба».	В течении года

3.	Пословицы и поговорки о здоровье.	В течении года
4.	Загадывание и разгадывание загадок по теме, придумывание своих загадок.	В течении года
2.3.	<i>Художественно – эстетическое развитие:</i>	
1.	Рисование «Мой полезный завтрак», «Я дружу со спортом», «В нашем саду растут витамины», «Микробы на ладошках», «Человек», «Лекарственные травы», коллективная работа «Парад полезных продуктов»	Ноябрь - апрель
2.	Лепка: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Чемоданчик доктора Айболита».	Февраль-апрель
3.	Аппликация: «Наши органы», коллективная работа: «Большая книга об овощах и фруктах», «Веселая зарядка», «Витаминная корзина для Дяди Фёдора»	Ноябрь -апрель
4.	Конструирование: «Спортивная площадка», «Каток», «Фрукты», «Огород».	Ноябрь - апрель
2.4	<i>Физическое развитие:</i>	
1.	Оздоровительные упражнения: «Дирижёр», «Птичка», «Подсвечник», «Посмотри на часы», «Кто сумеет», «Ноги за голову», «Ножницы», «Собирание предметов», «Марионетка», «Собачка такса», «Ласточка», «Аист».	В течении года
2.	Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация.	В течении года
3.	Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения.	В течении года
4.	Дыхательная гимнастика (по методике А. Н. Стрельниковой): «Ладочки», «Погончики», «Насос» и др.	В течении года

5.	Пальчиковая гимнастика: «Я хочу построить дом», «Наши друзья», и др.	В течении года
6.	Массаж и самомассаж (массаж активных точек, ходьба по массажным коврикам, упражнения с массажными мячиками, су – джок и др).	В течении года
7.	Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Ловля обезьян», «Бездомный заяц», «Ручеек»;	В течении года
8.	Спортивные досуги и развлечения	В течении года
2.5	<i>Социально- коммуникативное развитие:</i>	
1.	Сюжетно – ролевые игры: «Игрушки на приеме у врача», «Поликлиника», «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», «Семья», «Фитнес - клуб», «Аптека», «Санаторий», «Оздоровительный центр».	В течении года
2.	Игра-путешествие «Комната снов»;	Октябрь
3.	Дидактические игры: «Азбука здоровья», «Полезно – вредно», «Поможем Мойдодыру», «Оденем куклу на прогулку», «Ты – моя частичка», «Угадай на вкус», «Угадай по запаху», «Угадай по звуку», «Что сначала, что потом», «Аскорбинка и ее друзья», «Таня простудилась», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?» «Вылечи больной зуб», «Разложи полезные продукты», «Что было бы, если бы...», «Какого помощника не хватает?», «Так или не так», «Если кто-то заболел», «Если ты поранился», «Здоровый малыш», «Лабиринты здоровья», «Чудесный мешочек», «Назови правильно»;	В течении года
4.	Театрализованные игры: «Айболит», «Мойдодыр», «В сказку за здоровьем»,	Ноябрь - март
3.	<i>Взаимодействие с родителями воспитанников</i>	
1.	Папки-передвижки: «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!», «10 правил здорового образа жизни»	В течении года
2.	Консультации: «Как заставить ребенка есть фрукты и овощи», «Компьютер - плюсы и минусы», «Закаливание, методика, противопоказания», «Больше внимания осанке»; консультация-практика «Двигательные игры-разминки», «Если ребенок носит очки».	В течении года

3.	Буклеты: «Сказка ложь – да в ней намёк» (терапевтическое значение сказок), «Комплекс зрительной гимнастики на каждый день», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия».	<i>Декабрь - Апрель</i>
4.	Фотовыставка «Со спортом дружить – здоровым быть», «Я люблю овощи и фрукты!», «Мой активный отдых», «Мама, папа, я – здоровая семья!».	<i>Декабрь - март</i>
5.	Конкурс «Нестандартное физкультурное оборудование».	<i>Ноябрь</i>
6.	Родительские собрания используя интернет ресурсы «Мы то, что мы едим», «Здоровый образ жизни – хорошая привычка», «Ценности здорового образа жизни», «Забота о здоровье ребенка», «Здоровая семья – здоровый ребёнок», «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни», «Сохранение здоровья — важнейшая составляющая защиты детей».	В течении года
4.	<i>Взаимодействие с инструктором по физической культуре:</i>	
1.	Утренняя гимнастика с использованием точечного массажа	<i>В течении года</i>
2.	Упражнения направленные на профилактику плоскостопия	<i>В течении года</i>
3.	Упражнения направленные на профилактику сколиоза	<i>В течении года</i>
4.	Развлечения:	
	«В поисках здоровья»,	<i>Сентябрь</i>
	«Мы здоровыми быть хотим»	<i>Октябрь</i>
	«В гостях у Витаминки»,	<i>Ноябрь</i>
	«Нам болезни ни по чем»,	<i>Декабрь</i>
	«Петрушка Веселушка»,	<i>Январь</i>
	«Веселые старты»	<i>Февраль</i>
	«Будущие олимпийцы – ходят в детский сад»	<i>Март</i>
	«Олимпийские игры»	<i>Апрель</i>
5.	Организация пешей прогулки по определенному	<i>Апрель</i>

	маршруту (терренкур).	
5.	<i>Взаимодействие с педагогами и со специалистами ДОУ</i>	
1.	Создание картотек: подвижные игры; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; гимнастика после сна; гимнастика для глаз; динамические паузы	<i>В течении года</i>
2.	Открытые занятия и режимные моменты с детьми	<i>В течении года</i>
6.	<i>Работа с социальными партнерами используя интернет ресурсы:</i>	
1.	Поликлиника Библиотека Магазин Школа	<i>Октябрь Декабрь Февраль Март</i>
2.	Организация встреч с врачом-педиатром	<i>Ноябрь</i>
7.	<i>Совершенствование предметно – пространственной развивающей среды:</i>	
1.	Оборудование уголка здоровья	Сентябрь - октябрь
2.	Оформление картотек: дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастики мозга, утренней гимнастики и гимнастики пробуждения.	Сентябрь - октябрь
3.	Подбор иллюстраций и картин, имеющих отношение к здоровью (микробы и вирусы, строение тела человека, полезные и вредные продукты и др).	Сентябрь - октябрь
4.	Изготовление макета тела человека.	Октябрь
5.	Изготовление лэпбуков по теме	Сентябрь - октябрь
	<i>3. Заключительный этап</i>	
1.	Мониторинг развития представления о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста на II полугодие 2021 уч.г.	Апрель
2.	Итоговые мероприятия: «Путешествие в страну Здоровья», «Неболейки вперед»	Май

3.	Обобщение результатов работы на заседании педагогического совета БДОУ (в виде отчета-презентации).	Май
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Ожидаемый результат:

Предложенный комплекс мероприятий позволит **детям:**

- сформировать представление о своем здоровье, мерах его сохранения и укрепления.
- сформировать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих.
- повысить сопротивляемость организма к заболеваниям.

Для родителей:

- повысится компетентность родителей в вопросах сохранения здоровья своего ребенка;
- информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию, вызовут интерес к данному вопросу.
- родители получают необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также облегчится общение родителей и педагогов ДОУ.
- Родители будут сориентированы на совместное с педагогом приобщение детей к здоровому образу жизни.

Для педагогов:

- обеспечится преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысится эффективность работы по оздоровлению детей.

Заключение

Здоровье человека – жизненно важная ценность. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо научиться управлять своим организмом. Но для того, чтобы управлять организмом, надо, прежде всего, знать его: как он устроен, как работает, что для него полезно, а что вредно, понимать его ценность.

В настоящее время и воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. Очень важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Как это сделать? Как нацелить ребёнка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги? Как научить его следовать определённому режиму дня, заботиться о сне, о питании? Как помочь ему уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей?

Данный проект разработан с целью решения этой проблемы, а именно с целью создания необходимых условий для понимания ценности здоровья и способов его сохранения детьми дошкольного возраста.

Таким образом, путем реализации проекта будет осуществлен комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДООУ.

Данный проект будет интересен педагогам ДООУ. Ведь долг педагогов и родителей заключается не только в том, чтобы дать качественные знания детям, но и в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающими миром.

Список использованной литературы.

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010. – 156 с.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. – 132 с.
3. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011. – 124 с.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003. – 89 с.
5. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с.