

Проект  
по формированию основ здорового образа жизни  
«В здоровом теле – здоровый дух»

Подготовила воспитатель Голубева Г.В.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА.

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Именно в дошкольном возрасте необходимо формировать ЗОЖ, прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закалять организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

Воспитание ценностного отношения к здоровью – одна из важнейших задач дошкольной ступени образования. Актуальность определяется основными задачами в соответствии с требованиями ФГОС ДО:

- пункт 1.6., подпункт 6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни;
- пункт 1.6., подпункт 9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Наш детский сад (корпус 1-19), находится в особых условиях: некоторые дети, посещающие данное учреждение, имеют ограниченные возможности здоровья. С каждым годом в дошкольное учреждение поступает все больше детей со второй и третьей группой здоровья, и ограниченными возможностями в здоровье.

Низкий показатель индекса здоровья и высокая заболеваемость наших воспитанников обусловлены рядом причин:

- большинство воспитанников ДООУ соматически ослаблены;
- большое количество детей входит в группу часто-болеющих;
- частые пропуски детьми посещения утренней гимнастики;
- одежда детей не всегда соответствовала температурному режиму;
- формы работы с родителями малоэффективны.

#### **Характеристика проекта:**

- Тип проекта: практико-ориентированный, творческий.
- Вид проекта: физкультурно-оздоровительный.
- Продолжительность: долгосрочный. Срок реализации проекта: 1 учебный год

**Участники проекта:** воспитанники детского сада 3-7 лет, родители воспитанников (законные представители), педагоги: воспитатели, инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, учителя-логопеды, педагог-психолог, администрация детского учреждения.

### 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

**Цель:** приобщение детей и их родителей (законных представителей) к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- задачи, связанные с развитием детей:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и подвижных играх;
- обобщение и расширение знаний о здоровом образе жизни;
- приобщение к общечеловеческим ценностям.
- задачи, связанные с деятельностью педагога:
  - овладение здоровьесберегающими технологиями;
  - реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с воспитанниками и их родителями;
  - охрана жизни и укрепление здоровья детей.
- задачи по работе с родителями (законных представителей) воспитанников:
  - повышение педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.
  - повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.
  - поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.

### 1.3. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- Принцип «Не навреди». Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий безопасны для здоровья и развития ребенка.
- Принцип доступности и индивидуализации:
  - учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
  - адаптированность материала к возрасту и возможностям ребенка.
- Принцип систематичности и последовательности:
  - постепенная подача материала от простого к сложному;
  - частое повторение усвоенных правил и норм.

### 1.4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ

Для успешной реализации поставленных задач в детском саду созданы условия, обеспечивающие удовлетворение потребности детей в двигательной активности. Оборудован спортивный зал, для занятий имеется различный спортивный инвентарь; мячи, кегли, ракетки, обручи, скакалки, тоннели, и т.д. Проводятся занятия по физической культуре в каждой возрастной группе. В группах старшего дошкольного возраста одно занятие проводится на улице.

В детском саду используются следующие организованные **формы** работы двигательной деятельности детей:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- индивидуальные занятия;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- спортивные праздники, досуги и развлечения.

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия.

**Методы** реализации проекта:

- наглядный метод: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии), имитация (подражание), зрительное ориентиры (предметы, разметка поля);
- наглядно-слуховые приемы: музыка, песни;
- словесный метод: объяснение, пояснение, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, беседа, словесная инструкция;
- практический метод: повторение упражнений без изменения и с изменениями, повторение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме;
- игровой метод: подвижные игры, сенсомоторные игры, оздоровительно-развивающие игры (игры на формирования правильной осанки, игры, игры при заболеваниях горла и носа, направленные на исправление плоскостопия) и т.д.

## II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ПРОЕКТА

### 2.1. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

I этап. Информационно-подготовительный (сентябрь – декабрь)

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

**Проводимая работа:**

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей: исследование состояния здоровья детей; диагностика физической подготовленности дошкольников.
2. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников: опрос, анкетирование родителей.
3. Составление плана реализации проекта.
4. Изучение научно-методической литературы:
  - новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей;
  - анализ существующих инновационных форм работы методической службы;
  - подбор новых более эффективных форм работы с родителями.

**Ожидаемый результат:**

Теоретическая подготовка педагогов: изучение литературы, анализирование ресурсов, планирование работы, проведение мониторинга.

II этап. Основной (январь – декабрь)

**Цель:** формирование потребности воспитанников в здоровом образе жизни.

**Проводимая работа:**

1. Подбор форм и методов оздоровления детей и применение их на практике.
2. Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (методические семинары, консультации, мастер-классы).
3. Внедрение современных форм работы с семьей и социумом по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни.
4. Корректировка системы физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса с внесением здоровьесберегающих компонентов: утренняя ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика по окончании физкультурных занятий, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, релаксация, подвижные игры, игры-эстафеты, закаливающие мероприятия.

**Ожидаемый результат:**

Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. Расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышения психофизических способностей и общего развития, обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей, снижение заболеваемости и заинтересованности родителей данной проблемой.

III этап. Заключительный, оценочный (апрель-май)

**Цель:** Оценка эффективности форм и содержания здоровьесберегающих технологий и мероприятий. Совершенствование результатов проекта.

**Проводимая работа:**

Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга:

- исследование состояния здоровья детей за 3 года;
- мониторинг физической подготовленности дошкольников за 4 года;
- мониторинг валеологических знаний и умений детей дошкольного возраста за 2 года;
- проведение спортивных праздников, дней здоровья, викторин по ЗОЖ.

**Ожидаемый результат:**

Проект «Здоровый дошкольник» будет являться результатом творческой деятельности детей, их родителей, педагогического коллектива – моделью организации работы по физическому развитию в нашем учреждении (корпус 1-19).

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ****Сентябрь-ноябрь**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сюжетно-отобразительная игра «Веселая стирка» (игры с водой и прищепками)	Группа раннего развития
2.	Экскурсия в кабинет медицинской сестры	Старшая группа
3.	НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в средней группе «С обручем»	Владимирова Г.А.
4.	НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в младшей группе «С обручем»	Владимирова Г.А.
5.	Всероссийский день хоккея. НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в подготовительной к школе группе «Играем в хоккей»	Владимирова Г.А.
6.	Всероссийский день хоккея. НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в старшей группе «Играем в хоккей»	Владимирова Г.А.
7.	Беседа «Почему следует строго соблюдать режим дня»	Средняя группа
8.	Экспериментальная деятельность: «Воздух»	Подготовительная к школе группа
9.	Лепка из соленого теста: «Овощи, фрукты - полезные продукты».	Младшая группа

**Декабрь-февраль**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Февраль-март. Фотоконкурс «Домашние рецепты полезного питания». Изготовление стенгазеты в каждой группе силами родителей воспитанников.	Родители воспитанников
2.	Беседа: «Как устроено тело человека»	Подготовительная к школе группа
3.	НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в младшей группе «Здравствуй, Зимушка-зима»	Владимирова Г.А.
4.	НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в старшей группе «Здравствуй, Зимушка-зима»	Владимирова Г.А.
5.	НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в средней группе «Здравствуй, Зимушка-зима»	Владимирова Г.А.
6.	Сюжетно-ролевая игра «Магазин»	Младшая группа
7.	Беседа: «Щи да каша – пища наша»	Средняя группа
8.	Беседа: «Кто со спортом дружит, тот живет, не тужит». Рассматривание альбома «Зимние виды спорта»	Владимирова Г.А.
9.	НОД по формированию правил здорового образа жизни. Тема: «В гостях у Мойдодыра»	Группа раннего развития
10.	НОД по физкультуре. Спортивная мероприятие в подготовительной к школе группе «Защитники Родины» (в рамках празднования Дня защитника Отечества)	Владимирова Г.А.
11.	НОД по художественно-эстетическому развитию. Рисование на тему «Мы со спортом крепко дружим!»	Старшая группа

**Март-май**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Инсценировка стихотворения А. Барто «Девочка-чумахая»	Группа раннего развития
2.	День здорового питания. Дидактическая игра «Что едят сырым, а что вареным»	Младшая группа
3.	Викторина «Знатоки спорта»	Средняя группа
4.	Игра-развлечение «Нам болезни не страшны, со здоровьем мы на ты!»	Подготовительная к школе группа
5.	Выставка рисунков «Берегите здоровье!»	Старшая группа
6.	НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в младшей группе «Веселые эстафеты»	Владимирова Г.А.
7.	НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в средней группе «Веселые эстафеты»	Владимирова Г.А.
8.	НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в старшей группе «Космическое путешествие»	Владимирова Г.А.
9.	НОД по физкультуре. Развлекательное мероприятие в подготовительной к школе группе «Космическое путешествие»	Владимирова Г.А.
10.	Международный Олимпийский день Беседа «Олимпийские игры – символ спорта и мира»	Владимирова Г.А.

**2.2.ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Главным результатом реализация проекта является не достижение высоких результатов за короткий отрезок времени, а помощь детям в проявлении их собственных потенциальных возможностей, чтобы, взрослея, они были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

Ожидаемые результаты проекта:

- снижение заболеваемости среди воспитанников и сотрудников ДОУ;
- сформирование желания у дошкольников и их родителей (законных представителей) вести здоровый образ жизни, формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой и освоения культурно-гигиенических навыков;
- появление у детей возможности активного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса;
- совершенствование уровня профессионального мастерства воспитателей по физическому развитию детей дошкольного возраста;
- расширение сотрудничества детского сада с родителями воспитанников (законных представителей), повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья, активизация участия родителей в физкультурно-оздоровительном процессе;
- обновление и пополнение развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с требованиями ФГОС ДО;
- разработка (корректировка) перспективного планирования по физическому развитию детей 3-7 лет, методических материалов (конспектов НОД, сценариев спортивных праздников, досугов и развлечений, видео презентаций для детей и родителей, консультаций для родителей и педагогов и др.).

### **III. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Агапова И. А. Спортивные сказки и праздники для дошкольников. – Москва, 2011.
2. Кареева Т.Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование. Система работы. – Волгоград, 2014.
3. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. – Москва, 2010г.
4. Новикова И.М., «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва, 2014.
5. Яковлева Т.С., Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ. – Москва, 2006.
6. Методический журнал «Инструктор по физкультуре». – Москва, 2010-2016.
7. Журнал «Дошкольное воспитание». – Москва, 2011-2016г.
8. Учебно-методический журнал «Обруч». – Москва, 2021
9. Интернет-ресурсы.