

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**  
**«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТВОИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»**



**Тема: «Проектная деятельность как средство формирования  
привычек здорового образа жизни у детей старшего  
дошкольного возраста»**

**Проект подготовила:  
воспитатель  
Бенько Марины Алексеевны**

**г. Нижневартовск**

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА

<b>Наименование проекта</b>	<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТВОИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»</b>
<b>Автор проекта</b>	Бенько Марина Алексеевна – воспитатель МАДОУ г. Нижневартовска ДС№4 «Сказка»
<b>Название организации исполнителя</b>	МАДОУ г. Нижневартовска ДС№4 «Сказка»
<b>Адрес организации исполнителя, телефон/ факс</b>	Россия, Ханты – Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, ул. Комсомольский бульвар – 5А
<b>Целевые группы</b>	2-7 лет
<b>Тип проекта</b>	Образовательная
<b>Объект исследования</b>	Процесс формирования привычек здорового образа жизни у воспитанников.
<b>Сроки реализации программы</b>	5 лет
<b>Цель проекта</b>	Сформировать у дошкольников и семьи основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.
<b>Направленность проекта</b>	<p>ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТВОИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»</p> <p>– комплексная система воспитания и оздоровления дошкольников. Основное содержание работы с детьми по программе строится по нескольким направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Культурно-гигиенические навыки <u>«Чистота – залог здоровья»;</u></li> <li>– Строение тела, правила ухода за ним; культура питания <u>«О себе хочу все знать!»;</u></li> <li>– Основы двигательной культуры <u>«Движение – это жизнь!»</u></li> </ul>
<b>Предполагаемые результаты реализации проекта</b>	<p>В результате поэтапной, систематической, работы с детьми, родителями, педагогами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Повысится количество детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о здоровом образе жизни в повседневной жизни на 30%;</li> <li>– Повысится количество родителей, принимающих активное участие в мероприятиях ДС по вопросам здорового образа жизни на 40%;</li> <li>– Повысится педагогическая компетентность</li> </ul>

	родителей о факторах здорового образа жизни до 80%.
<b>Нормативно-правовое обеспечение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273 – ФЗ (ред. От 23.07. 2013);</li> <li>– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте на 14 ноября 2013г. 30384)</li> <li>– Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 22.11.89);</li> <li>– Концепция дошкольного воспитания;</li> <li>– Сан Пин 2.4.3648-20 от 01.01.2021г.;</li> <li>– Закон ХМАО - Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;</li> <li>– Устав, образовательная программа и программа развития МАДОУ ДС № 4 «Сказка»;</li> </ul>

### **Пояснительная записка**

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня, поскольку изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического и психического развития дошкольника. В частности, в условиях системного рассогласования отношений человека с внешней природной средой, необходим пересмотр педагогических путей и условий валеологического воспитания детей. В силу этого возникает потребность в создании гибких социально – педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях образовательного учреждения. Использование педагогами технологий позволит сформировать основы здорового образа жизни, определенные навыки саморегуляции, позволяющие предупреждать девиантное (отклоняющееся) поведение.

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в этом возрасте происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. В дошкольном образовательном учреждении для этой работы складываются исключительно благоприятные условия. Весь уклад жизни ребенка построен грамотно, с учетом основных научных принципов, последовательности режимных процессов, их длительности, правильным рациональным, сбалансированным питанием, соблюдением двигательного режима, водным, воздушным, солнечным закаливанием. Проведение всех указанных мероприятий носит воспитывающий характер и является основой здорового образа жизни.

Однако необходимо, чтобы ребенок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, т.е. научился понимать важность и необходимость этих процедур для

здоровья, осознанно и активно их использовал в повседневной жизни, как в дошкольном образовательном учреждении, так и в домашних условиях.

Образовательный проект «Полезные привычки твои верные друзья» позволит воспитывать у ребенка, привычку к чистоте, аккуратности и порядку. Будет способствовать овладению основами культурно-гигиенических навыков. Знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Учить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда, и предотвращать их.

В помощь к реализации проекта подобраны модели занятий, дидактические и пальчиковые игры, физкультурные паузы, консультации для родителей на различные темы: здоровье ребенка, занятия спортом, закаливание, игры на свежем воздухе. Художественная литература, загадки, пословицы и поговорки, также будут хорошими помощниками при организации занятий.

### **Актуальность проекта.**

Воспитание здорового ребёнка - приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Здоровье населения России находится в опасности. В последние годы негативные процессы стали угрожать существованию нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше 60 % детей в возрасте 2—7 лет имеют отклонения в состоянии здоровья.

Образ жизни людей, от которого зависит половина их здоровья, складывается из полезных и вредных для здоровья привычек поведения. Но привычки поведения, в большинстве своём, – результат воспитания. Поэтому привлечение педагогов к оздоровлению детей путём воспитания у них привычек здорового образа жизни (ЗОЖ) – это перспективное направление работы по улучшению здоровья.

Дошкольный возраст – самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек ЗОЖ. Дети этого возраста интенсивно развиваются физически и психически, они постоянно находятся под присмотром и опекой родителей. Всё это позволяет решать задачи оздоровления не только в учебных заведениях, но и одновременно в домашних условиях с участием родителей.

На основе изучения результатов анкетирования, анализа информированности педагогов и родителей в вопросах охраны и культуры здоровья, социального портрета семей воспитанников, можно сделать вывод, что на состояние здоровья ребёнка в условиях Нижневартовска влияют следующие факторы:

- Климатогеографические: низкие температуры воздуха, недостаток солнца, биоманнитные бури, дефицит двигательной активности;
- Техногенные: неблагоприятная экологическая обстановка;
- Биологические: ухудшение состояния здоровья женщин, неполноценное питание;
- Социальные: падение уровня жизни, стрессы, недостаточная подготовка воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности,

низкий уровень грамотности родителей в вопросах сохранения здоровья детей, недостаточность врачебного контроля в ДС.

В условиях сурового климата нашего региона и экологического неблагополучия важнейшей задачей является формирование мотивов поведения ребенка, необходимость обучения быть здоровым, формирование поведенческих навыков здорового образа жизни, умение применять для укрепления здоровья оздоровительную силу природы своего края.

Учитывая социально-образовательный заказ, проводимую политику в области образования в деле сохранения и укрепления здоровья детей, в 2019 году на базе нашего дошкольного учреждения был разработан проект «Полезные привычки твои друзья».

### **Цели и задачи проекта**

**Цель:** *Сформировать* у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровья, бережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Объект исследования** – процесс формирования привычек здорового образа жизни у воспитанников.

**Предмет исследования** – проектная деятельность как средство формирования привычек здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

1. Изучить и внедрить в практику работы ДС современные технологии обучения здоровому образу жизни, с целью сохранения и укрепления здоровья детей.
2. Помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для осознанного включения в работу по укреплению психофизического здоровья.
3. Формировать навыки саморегуляции поведения ребёнка, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.
4. Автоматизировать выполнение санитарно-гигиенических норм и правил (личная гигиена, гигиена окружающей среды).
5. Продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни; закреплять представления о способах сохранения и укрепления здоровья в условиях региона.
6. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Комплекс условий, обеспечивающих реализацию педагогического проекта:

- материально-техническое обеспечение;
- комплектование Банка методических материалов;
- подготовка нормативных документов - рабочих программ, календарного планирования с включением современных технологий обучения здоровому образу жизни
- изучение контингента воспитанников;
- систематичность работы с детьми;
- работа с родителями по взаимодействию в рамках проекта;
- организация и проведение интегрированных занятий;

- организация и проведение развлечений и досугов;
- организация и проведение открытых занятий для коллег ДС, города;
- организация и проведение семинаров, мастер – классов по обобщению и распространению опыта;
- подготовка учащихся к конкурсам, соревнованиям;
- организация мониторинговых исследований и обработка полученных данных;
- определение эффективности и дальнейших перспектив развития проекта.

### **Содержание проекта**

Ключевые понятия и термины:

*Здоровье* - полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Выделяется несколько компонентов здоровья:

*Здоровьесберегающая технология* - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

*Здоровый образ жизни* - это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях причин здоровья или нездоровья, на выборе такой линии поведения, которая максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья. Это постоянное корректирование своего поведения с учётом приобретённого опыта.

*Культура здоровья* - общая способность и готовность личности ребенка к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанных на знаниях и опыте, которые приобретены в образовательном процессе ДС и семье.

*Навыки и привычки*, имея общие черты, существенно отличаются друг от друга. Навык - это усвоенный способ действия, это умение хорошо и быстро выполнять действие, а привычка - это ещё и потребность, стремление выполнить данное действие.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования. Поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В.Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.). Проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни.



Поиском необходимых методов воспитания привычек издавна занимались педагоги и ученые (Дж. Локк, К.Д. Ушинский, А.С. Макаренко и др.). Между тем, анализ научной и психолого-педагогической литературы показал, что над проблемами улучшения здоровья детей работают многие ученые (В.Г. Алямовская, Г.П. Зарудян, Л.М. Студеникин и др.), но фундаментальных трудов, посвященных проблемам формирования привычек здорового образа жизни старших дошкольников пока нет.

Можно выделить основные принципы, на которых строится система «обучения здоровью»:

- *научность* - предлагаемое содержание соответствует современному представлению об анатомо-физиологическом строении организма человека;
- *реалистичность и доступность* - предлагаемый объем представлений адаптирован к восприятию его детьми старшего дошкольного возраста и соответствует их возрастным возможностям усвоения знаний; не должно быть излишней упрощенности или усложненности;
- *ценностное отношение к жизни и здоровью* - весь материал должен доводить до сознания детей, что жизнь и здоровье - это огромные ценности и относиться к ним надо с умом, уважением и трепетом, что от состояния здоровья зависит вся жизнь человека, что здоровый образ жизни - необходимое условие человеческого существования;
- *деловитость и занимательность* - предлагаемый материал должен нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза; нести в себе деловую информацию, вызывать потребность в практической деятельности;
- *лично ориентированная направленность* — основное внимание уделяется личностному развитию воспитанника, воспитанию направленности на сохранение долгой, здоровой, полноценной жизни, а не на болезнь и пессимизм;
- *развивающее обучение* - развивать личность творца собственной жизни;
- *исследовательское познание* - постановка ребёнка в активную позицию исследователя.

Учитывая наглядно-действенный характер мышления дошкольников основной материал дается с помощью **наглядных и практических методов**:

- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- наблюдения;
- игры (дидактические, сюжетно-ролевые);
- игровые обучающие ситуации с игровой мотивацией;
- опыты и эксперименты;
- моделирование;
- игры-тренинги;
- игры-забавы;
- подвижные игры;
- психогимнастика;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;

- самомассаж и др.

### **Формы работы:**

- специально организуемые занятия (различных типов и видов);
- игры (сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные);
- нерегламентированные виды деятельности (познавательные минутки, беседы, чтение художественной литературы)
- развлечения и досуги.

### **Ресурсное обеспечение**

Реализация проекта не предъявляет особых требований к кадровому, методическому и техническому обеспечению. Для реализации проекта разработана система взаимодействия между воспитателями, родителями, медицинским персоналом которая позволяет организовать работу более эффективно.

- Информационные ресурсы - это программно-методическое обеспечение по формированию заботливого, бережного отношения к себе и своему здоровью, информационные ресурсы сети Интернет.
- Человеческие (кадровые) – воспитатели коррекционной группы, учитель-логопед, музыкальный руководитель, физрук, медицинский работник.
- Материально-технические – ТСО, групповые помещения, музыкальный зал, спортивный зал, мини – стадион, групповые площадки, спортивный инвентарь, учебно-методические пособия, нестандартное оборудование для закаливания, массажеры, модели, дидактические игры,

### **Социальные партнеры**

<b>Партнеры</b>	<b>Предмет отношений</b>
Воспитатель – руководитель проекта	Разработка, реализация, руководство проектом
Воспитанники	Осваивают программу
Родители	Современное образовательное учреждение невозможно без системного, осмысленного взаимодействия с семьей. Семья является не только и не столько одним из заказчиков образовательного учреждения и потребителем его образовательных услуг, прежде всего семья – это основа воспитания личности ребенка, неслучайно семья является институтом первичной социализации растущего человека.
Школа	Реализация системы преемственности образования, обучения и воспитания детей

### **Целевая аудитория**

Основными субъектами реализации педагогического проекта являются дети с младшей группы и до подготовительной, родители и воспитатели.

### **План реализации проекта**

Педагогический проект «Полезные привычки твои друзья» реализуются посредством взаимодействия педагога, детей и родителей поэтапно.

<b>Этапы реализации проекта</b>	<b>Задачи</b>	<b>Формы реализации</b>
Подготовительный этап (май 2019 г.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Изучить психолого-педагогическую и методическую литературу по данной теме;</li> <li>* Изучить социальный заказ родителей;</li> <li>* Подобрать диагностический инструментарий, разработать мониторинг;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-психолого-педагогическая, методическая литература;</li> <li>-анкеты;</li> <li>-перспективный план по работе с детьми;</li> <li>-перспективный план по работе</li> </ul>



	<p>* Разработать систему работы с детьми, родителями, педагогами, направленную на формирование привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством проектной деятельности;</p> <p>* Подобрать практический материал для работы с родителями и детьми;</p> <p>* Провести первое родительское собрание по теме: «Проектная деятельность – как средство формирования привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»</p>	<p>с родителями;</p> <p>-перспективный план по работе с педагогами;</p> <p>-диагностический инструментарий;</p> <p>-здоровье сберегающие технологии;</p> <p>-консультации;</p> <p>-беседы;</p> <p>-памятки;</p> <p>-комплекс непосредственно образовательной деятельности с детьми;</p> <p>-родительское собрание.</p>
<p>Диагностический этап (сентябрь 2019г.)</p>	<p>1. Выявить уровень представления детей о частях тела и органах человека и их функциях.</p> <p>2. Выявить уровень сформированности представлений о способах сохранения и укрепления здоровья</p> <p>3. Выявить у детей уровень сформированности представлений о факторах, влияющих на здоровье человека.</p> <p>4. Выявить уровень сформированности представлений о заболеваниях, причинах их возникновения и мерах профилактики</p> <p>5. Выявить представление о человеке, как о живом организме.</p>	<p>- наблюдение за детьми</p> <p>- мониторинг по выявлению уровня сформированности представлений у детей о человеке и его здоровье.</p>
<p>Основной этап (октябрь 2019 – апрель - 2020г.)</p>	<p>Организовать и провести мероприятия, конкурсы, досуги, занятия согласно перспективному плану работы с родителями и детьми;</p> <p>* Провести беседы, консультации, выпустить памятки для родителей и детей;</p> <p>* Организовать совместные выставки;</p> <p>* Обучать родителей здоровью сберегающим технологиям (дыхательная гимнастика по Стрельниковой, гимнастика для глаз, точечный массаж, «Гимнастика маленьких волшебников», музыкотерапия).</p> <p>* Учить родителей работать с практическим материалом по формированию у детей привычек здорового образа жизни (игры и упражнения);</p> <p>* Знакомить родителей с системой работы по формированию привычек здорового образа жизни.</p>	<p>Мероприятия:</p> <p>- беседы: «Наши верные друзья», «Полезные и вредные привычки», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней», «На зарядку становись»</p> <p>«Чистота – залог здоровья», «Зимние игры и забавы», «Откуда берутся болезни»;</p> <p>- занятия: «Где прячется здоровье», «С утра до вечера», «Да здравствует мыло душистое», «Как устроено тело человека», «Будем стройные и красивые», «Витамины и мое здоровье», «Микробы и вирусы», «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить!»;</p> <p>- познавательные минутки;</p> <p>- обучение детей здоровью сберегающим технологиям;</p> <p>- кукольный спектакль «Волшебная страна»;</p>

		- занятие-игра с родителями «Пейте дети молоко-будете здоровы!»; - развлечение «Глазки уши и носы быть здоровыми должны!»; - занятие-тренировка «Поход по стране здоровья».
Итоговый этап (май 2020г.)	* Выявить уровни представлений о человеке и его здоровье у детей дошкольного возраста посредством диагностического обследования, после проведения различных форм и методов работы; * Выявить эффективность проектной деятельности для формирования привычек здорового образа жизни у дошкольников; * Определить перспективы дальнейшего развития проекта.	- мониторинг по выявлению уровня сформированности представлений у детей о человеке и его здоровье, после проведения различных форм и методов работы в рамках проекта; - выпуск стенгазеты «Береги здоровье смолоду»; - провести праздник «Путешествие в страну спорта и здоровья»; - презентация проекта.

### **Механизм реализации проекта**

Здоровый образ жизни - это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях причин здоровья или нездоровья, на выборе такой линии поведения, которая максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья. Это постоянное корректирование своего поведения с учётом приобретённого опыта.

#### **Основные задачи по данному разделу:**

##### **Вторая младшая группа:**

- формирование культурно-гигиенических навыков
- формирование представлений о том, что причиной возникновения болезней может стать нарушение поведения
- формирование представлений о строении тела человека.

##### **Средняя группа:**

- продолжать формировать представления о значении личной гигиены для здоровья человека
- формировать представления детей об органах человека и их функциях (глаза, уши, рот, нос, сердце, желудок)
- формировать представление о микробах и вирусах. Дать элементарные сведения о наиболее распространенных заболеваниях в нашем регионе, их признаках, причинах возникновения и о простейших способах профилактики заболеваний
- продолжать знакомить с правилами здорового образа жизни. Формировать потребность в движении, закаливании, личной гигиене.
- дать первые представления о том, что человек – живой организм.

##### **Старшая группа:**

- побуждать самостоятельно, выполнять основные санитарно-гигиенические нормы и правила; продолжать формировать понятие о том, что здоровье человека связано с поведением и соблюдением правил личной гигиены
- продолжать знакомить с внутренними органами (мозг, нервы, кишечник, легкие и т.д.)
- учить дифференцировать понятия «здоровье», «болезнь»; продолжать формировать представления о болезнях, их признаках, причинах возникновения и мерах профилактики
- дать представление о том, что нарушение здоровья может произойти из-за ухудшения состояния окружающей среды
- продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни
- уточнять представления о потребностях человека как живого существа.

#### **Подготовительная группа:**

- автоматизировать выполнение санитарно-гигиенических норм и правил (личная гигиена, гигиена окружающей среды)
- формировать представление об основных системах тела человека и органах, образующих эти системы (нервная, кровеносная, дыхательная, пищеварительная и т.д.)
- формировать представления о болезнях, связанных с загрязнением окружающей среды, а также некоторых распространенных заболеваниях нашего региона, причинах их возникновения и способах лечения
- учить связывать охрану окружающей среды со здоровьем человека
- продолжать формировать привычку к здоровому образу жизни; закреплять представления о способах сохранения и укрепления здоровья в условиях региона
- закреплять знания о человеке как биосоциальном существе.

Педагогические условия, способствующие решению вышеперечисленных задач, формированию у дошкольников представлений о человеке и его здоровье:

1. Создание развивающей среды в ДС.
2. Компетентность педагогов.
3. Система работы с детьми. Работу по формированию заботливого, бережного отношения к себе и своему здоровью надо начинать с младшего дошкольного возраста, когда сведения усваиваются самым экономным способом – путем запечатления. В дальнейшем это станет фундаментом будущих понятий, представлений, которые будут дополняться, усложняться и развиваться.
4. Сотрудничество с родителями. Родители должны быть хорошо осведомлены о содержании работы с детьми в каждой возрастной группе. Выработанные в саду навыки и сформированные понятия закрепляются в семье. Родители должны служить образцом для подражания, подавать личный пример бережного отношения к своему здоровью.

Диагностические материалы, позволяют диагностировать уровень:

- сформированности представлений детей о человеке и его здоровье;
- компетентности педагогов по данному направлению

- осведомленности родителей о содержании работы по формированию у дошкольников представлений о человеке и его здоровье.

Исходя из этого, я считаю, что у ребёнка-дошкольника необходимо формировать навыки здорового образа жизни посредством формирования элементарных знаний о своём организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше ребёнок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

### **1 этап – подготовительный (май 2021г.)**

На первом этапе работы я изучила психолого-педагогическую, методическую литературу по данной теме. Выяснив, что существуют проблемы в формировании привычек здорового образа жизни дошкольников, я провела анкетирование родителей и выявила, что родительская общественность так же заинтересована в решении данной проблемы. Далее я систематизировала диагностический инструментарий: мониторинг по выявлению уровня сформированности представлений у детей о человеке и его здоровье, здоровом образе жизни. Составила перспективный план работы с родителями, детьми, педагогами направленный на формирование привычек здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Далее осуществила подбор практического материала для работы с родителями и детьми: консультации, дидактические игры и упражнения, памятки, беседы, сценарии (праздники, досуги, театрализованная деятельность, КВН, викторины).

Провела первое родительское собрание по теме моей работы, на котором я познакомила родителей с существующей проблемой: у детей не сформированы представления о здоровье человека, способах его сохранения и укрепления; дети негативно относятся к закаливанию и утренней гимнастике, не следят за чистотой своего тела и вещей. Показала, как эту проблему можно решать посредством проектной деятельности.

Родители активно включились в работу, и в дальнейшем было решено работать по данному направлению во взаимосвязи со всеми специалистами дошкольного образовательного учреждения, оказывая поддержку и помощь в формировании у детей привычек здорового образа жизни. На собрании я продемонстрировала весь материал, подготовленный для предстоящей работы, методы работы с играми, художественной и методической литературой; были предложены памятки по проведению закаливания, гимнастики для глаз, точечного массажа.

### **2 этап – диагностический (сентябрь 2021г.)**

Проведя диагностическое обследование, я сделала вывод, что у большинства детей представления о роли организма в общем плане соответствуют действительности. Рассуждения старших дошкольников основаны на практическом опыте и физиологических ощущениях. Значение и роль организма в жизни человека дети понимают очень односторонне. Они недооценивают всей важности режима дня, физических упражнений, закаливания, рационального питания, соблюдение личной гигиены.

### **3 этап – основной (октябрь 2021 – апрель 2022г.)**

Создавая комплекс непосредственно образовательной деятельности, я опиралась на следующие положения:

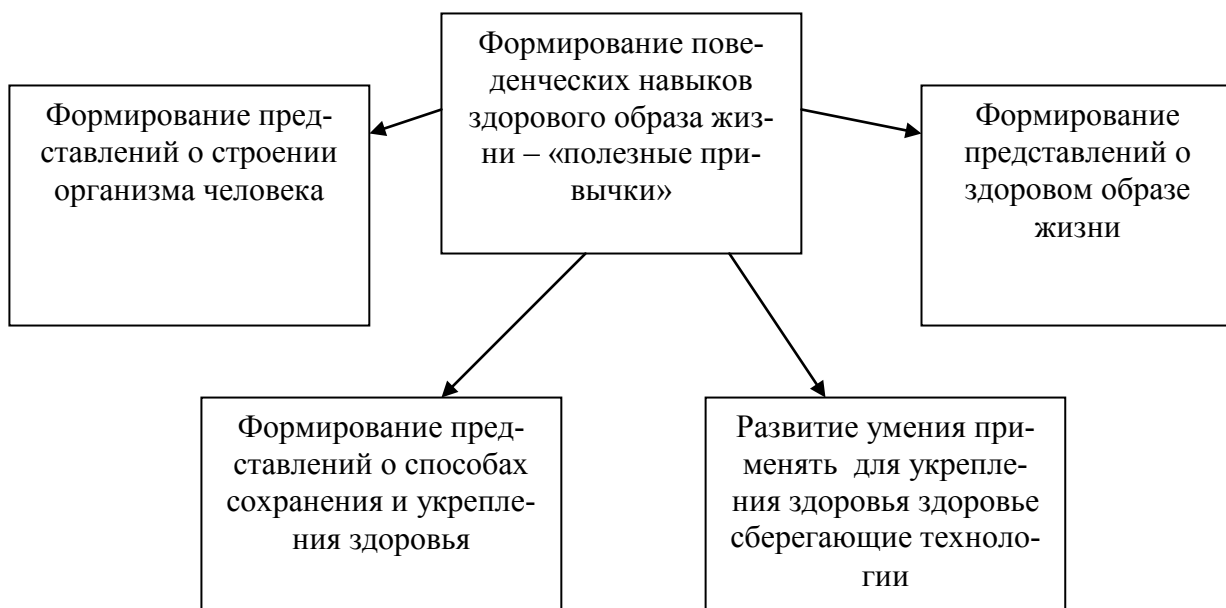
1. Проведение социально-организованной, непрерывной и целенаправленной работы дошкольного учреждения и семьи.

2. Логичное и последовательное использование всех основных зарекомендовавших себя в практике путей формирования привычек здорового образа жизни дошкольников. К ним относятся режим дня, физические упражнения, закаливание, рациональное питание, соблюдение личной гигиены.

3. Совершенствование формирования привычек здорового образа жизни у старших дошкольников через тематическое планирование. Тематическое планирование отражает взгляд на процесс образования как сложную систему, включающую в себя задачи развития, формы организации образовательного процесса и развивающую предметную среду.

4. Использование разнообразных форм организации работы с детьми: фронтальные – командные, подгрупповые – командные, индивидуальные – парные.

**Систему работы я построила по следующим направлениям:**



В системе работы с детьми по обучению здоровому образу жизни можно выделить два этапа:

1. Информативный - ребенку даются базовые представления о строении своего организма, о здоровье, связях с окружающей средой, правилах сохранения и укрепления своего здоровья, правилах здорового образа жизни.
2. Деятельный - приобретение опыта ведения здорового образа жизни в условиях сурового климата и экологического неблагополучия, умение применять для укрепления своего здоровья оздоровительную силу природы родного края, здоровые берегающие технологии.

Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в дошкольном учреждении и поддерживается родителями дома. Формы организации обучения: занятия (уроки здоровья), игры, игровые ситуации, беседы, ак-



ции, театрализованные представления, чтение художественной литературы, рисование.

При организации непосредственно образовательной деятельности по этим этапам мной использовались различные методы и приемы.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Выбор произведений обуславливался их содержанием. Например, чтение С.Черного «Про Катюшу» - воспитывает привычку содержать одежду в чистоте. В.Сутеева: «Кто сказал мяу?» - формирует представления об органах слуха и зрения. Т.Воронкова «Маше – растеряша». В.Бианки «Купание медвежат» - формирует привычку к здоровому образу жизни и КГН, опрятность, чистоту, аккуратность. Сказки «Как Андрейка победил кариес», «Приключение микроба» - формируют представление о микробах и КГН. К.Чуковский «Айболит» - формирует представления и уважение к людям медицинской профессии.

Эффективно использование в работе приема разрешения проблемных ситуаций. Например, воспитатель рассказывает детям короткую историю с простым сюжетом, где герои сталкиваются с несложными трудностями (попадают под дождь, переохлаждаются и т.д.). Детям предлагается разрешить эти трудности и помочь героям выйти из сложной ситуации. Но воспитатель не просто рассказывает историю, а одновременно рисует (упрощенно) происходящее карандашом или мелом. Предложенные детьми ответы также дорисовывают либо воспитателем, либо детьми. Таким образом, проблема разрешается.

В своей работе я учитывала, что игра является ведущей деятельностью в жизни детей дошкольного возраста, кроме того, игра это эмоциональная деятельность: играющий ребенок находится в хорошем расположении духа, активен, доброжелателен. При формировании представлений о человеке, его организме и здоровом образе жизни я использовала дидактические, подвижные и сюжетно-ролевые игры с определенно дидактической целью - игровые обучающие ситуации (ИОС).

При использовании метода ИОС применяла прием игровой мотивации. Это позволяет с раннего детства формировать гуманное отношение к окружающему, развивать активную позицию по отношению к другим (помочь, защитить, позаботиться и т.д.). Например: постирать одежду, напоить чаем, вылечить, помочь одеться. Из ИОС и личного опыта дети переносят сюжет и сюжетно-ролевую игру, закрепляя, положительное отношение друг к другу, профессии врача, привычку к здоровому образу жизни.

Используя дидактические игры, систематизировала и закрепляла полученные детьми знания: Д/и «Собери правильно», «Какие органы потерял человек» - закрепляют представления детей об органах человека, Д/и «Да и нет» - закрепляют навыки ухода за зубами, Д/и «Здоровье из корзинки» - формируют представления о полезных продуктах и т.д.

Опыты позволяют развивать наблюдательность, и учат детей заботиться о своем здоровье, выявляя причинно-следственные связи, например: опыт со снегом дает возможность показать, что если есть снег, то можно заболеть (снег грязный, холодный), опыт «кожа» показывает детям, что кожа чувствительна и легко травмируется.



Подвижные игры развивают детей физически и эмоционально дают заряд бодрости и являются методом познания самого себя, формируют привычку к здоровому образу жизни.

В структуру оздоровительных режимов группы вплетены спектры медико-восстановительных методик, приемов, способов: закаливающие мероприятия, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, точечный массаж, игры и упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки. Здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Работа с родителями.** Особое место уделяю работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДС является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги).

**Работа с родителями строилась поэтапно:**

1 этап – изучение социального заказа родителей - анкетирование; ознакомление с проблемой формирования привычек здорового жизни в данной группе – проведение родительского собрания.

2 этап – обогащение реального опыта родителей в активном сотрудничестве с педагогом – проведение консультаций, бесед.

3 этап – обучение способам и методам формирования привычек здорового жизни посредством здоровьесберегающих технологий.

4 этап – организация среды – изготовление нетрадиционного оборудования для закаливания, приобретение игр.

5 этап – активизирующее сотрудничество воспитателя и родителей - занятие-игра с родителями «Пейте дети молоко – будете здоровы», развлечение «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны», занятие-тренировка «Поход по стране здоровья».

Для родителей был проведён вечер вопросов и ответов «Гостиная почему-чек» где родители и педагог делились успехами и трудностями в формировании привычек здорового образа жизни.

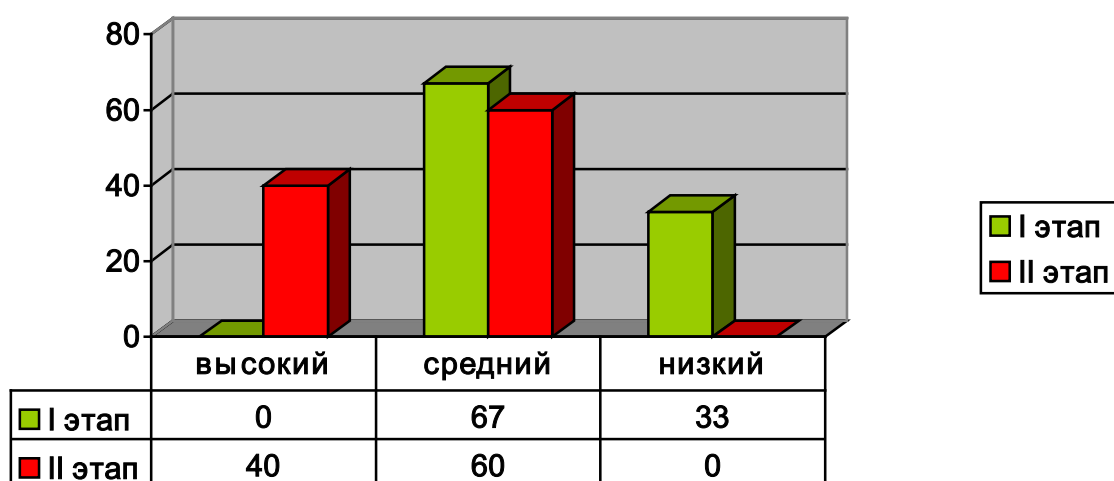
Все формы работы с родителями были восприняты положительно. Итогом работы был выпуск стенгазеты «Береги здоровье смолоду», проведение праздника «Путешествие в страну спорта и здоровья», презентация проекта.

**Работа с воспитателями.** Для воспитателей дошкольного образовательного учреждения были предложены консультации «Что такое метод проектов», «Современные методы работы образовательного учреждения с семьёй по формированию привычек здорового образа жизни».

Воспитателям дошкольного образовательного учреждения был представлен опыт работы на семинаре по теме «Проектная деятельность как средство формирования привычек здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста», был предложен просмотр непосредственно образовательной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий.

**4 этап – итоговый (май 2022г.)**

Общие сведения об уровнях представлений о человеке и его здоровье у детей старшего дошкольного возраста можно представить в виде диаграммы следующим образом:



Проведя качественный анализ результатов, я увидела, что количество детей с высоким уровнем сформированности представлений о человеке и его здоровье увеличилось на 40%, низкий уровень отсутствует.

#### **Все дети:**

- имеют представление о значении и функциях некоторых внутренних органах: кожа, кишечник, кровь, мозг, нервы, легкие;
- имеют представление о витаминах, рациональном питании;
- понимают необходимость санитарно-гигиенических процедур: проветривание помещения, поддержание чистоты в помещении, мытье рук, чистота предметов личной гигиены.
- знают названия некоторых болезней, их признаки и причины их возникновения.
- владеют приемами самомассажа, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики;
- понимают, что здоровье необходимо беречь самому;
- имеют представление о необходимости вести здоровый образ жизни.

Дети активно применяют свои знания, навыки для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья окружающих.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что разработанная система применения проектного метода оказывает положительное влияние на формирование привычек здорового образа жизни у старших дошкольников.

Это стало возможным благодаря изменению подходов к содержанию, формам и способам организации образовательного процесса. Проектно-исследовательская деятельность связана с развивающим, личностно-ориентированным обучением. Проекты позволяют интегрировать сведения из разных областей знаний для решения одной проблемы и применять их на практике.

Особую педагогическую значимость метода проектов я вижу в том, что он, являясь методом целенаправленного практического действия, открывает возможность формирования собственного жизненного опыта ребенка. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

#### **Ожидаемые результаты и социальный эффект**

- Получение детьми первичных представлений о некоторых внутренних органах, коже, желудке, кишечнике, их значении и функции.
- Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Формирование представлений о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
- Снижение уровня детской заболеваемости.
- Повышение сопротивляемости организма ребенка.
- Овладение детьми элементами оздоровительных технологий (точечный массаж, дыхательная гимнастика)

Результаты работы по педагогическому проекту подтверждают направленность педагогического процесса на укрепление физического, соматического, психологического здоровья ребёнка и снижению роста заболеваемости.

#### **Перспективы дальнейшего развития проекта**

- продолжать исследовательскую деятельность по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни;
- пополнять практическую и теоретическую базу проекта;
- организовать родительский клуб «Будь здоров, малыш!»;
- опубликовать статью «Роль взаимодействия педагога и родителей в формировании привычек здорового образа жизни у детей».

#### **Литература**

1. Афонькина С. Ю. Анатомия человека / С. Ю. Афонькина. - СПб., 2005.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. М., 2009.
3. Бочарова Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми. М., 2003.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010.
5. Гончарова Е.В. Экология для малышей. Региональная программа экологического образования дошкольников Ханты – Мансийского автономного округа / Под ред. Гребенюк Г.Н., Тюмень, 2000.
6. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду. СПб., 1995.
7. Евдакимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004, №1.

8. Зарипова Т.П., Ушакова Т.А. Планирование оздоровительной работы // Управление ДОУ. 2004. №1.
9. Змановский Ю.Ф., Кузнецова М.Н. Комплексное закаливание в дошкольных учреждениях. Методические рекомендации Минобразования РФ. - Нижний Новгород, 1992.
10. Змановский К. Ф. Здоровый дошкольник // Дошкольное воспитание. 1995. № 6.
11. Иванова А. И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду: человек. М., 2005.
12. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Ярославль, 2005. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. М., 2004.
13. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М.: Сфера, 2004.
14. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М., 2010.
15. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления. М.: Линка-пресс, 2000.
16. Кузнецова В.М. В поиске ради здоровья. Мурманск, 1996.
17. Логинова Л. Мой замечательный нос // Обруч. 1999. № 6.
18. Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка// Управление ДОУ. 2005, № 5.
19. Моргунов О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005.
20. Мурзабаева А.А., Игнатова Е.В. Учимся быть здоровыми // Воспитатель ДОУ. 2007. № 3.
21. Нищева И. В. Играйка: восемь игр для развития речи дошкольников. СПб.: Детство-пресс, 2003.
22. Нищева Н. В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи. СПб.: Детство-пресс, 2003.
23. Панкратова И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. №1
24. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Владос, 2002.
25. Петров В., Гришина Г., Короткова Л. Летние праздники, игры и забавы для детей. М., 1998.
26. Пожиленко Е. А. Артикуляционная гимнастика. СПб.: КАРО, 2004.
27. Савина Л. Пальчиковая гимнастика. М., 1999.
28. Тихомирова Л. Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль, 2003.
29. Фомина. А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М: Просвещение, 1984.
30. Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006. №4.
31. Чеботарева О.В. Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога». Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Шорыгина Т. А. Стихи к детским праздникам. М: ГНОМ и Д, 2005.
32. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2004.
33. Шукшина С. Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практиче-

- скими заданиями и играми. М.: Школьная пресса, 2004.
- 34.Шумихина Ю. В. Клуб «Здоровая семья» // Воспитатель ДООУ. 2009. № 3.
- 35.Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. М., 2004.
- 36.Щербак А. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. М., 1999.