

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Подпорожский детский сад № 9»

Долгосрочный проект
в подготовительной группе по здоровьесбережению
«Хотим быть здоровыми»

Разработчик проекта

воспитатель

Журавлева Ю.В.

г. Подпорожье, 2020г

Актуальность проекта

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его,
Здоровье не купишь, никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.
Ж. Жабаяев.

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

Исходя из выше сказанного одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка, она собирает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

«Здоровье — бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Как помочь подрастающему ребёнку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание — взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребёнка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независимые, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект «Хотим быть здоровыми!» для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

Цель: формирование у дошкольников основ здорового образа жизни через единый комплекс здоровьесберегающей деятельности ДООУ.

Задачи:

- расширение знаний детей о здоровье как о главной ценности жизни, продуктах здорового и нездорового питания.
- формирование знаний об организме человека, о влиянии движений на функционирование органов и систем;
- формирование потребности в физических упражнениях и подвижных играх;
- привлечение родителей, социум к активному участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей;
- воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции;
- развитие познавательных способностей, творческого воображения, коммуникативных навыков.
- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Участники проекта:

- дети подготовительной к школе группы;
- воспитатели группы;
- родители;
- педагоги.

Сроки реализации проекта: долгосрочный (сентябрь 2020г. – май 2021г.)

Тип проекта: познавательный, здоровьесберегающий.

Ожидаемый результат проектной деятельности.

Для детей:

- сформированные навыки ЗОЖ;
- сформированная гигиеническая культура;
- наличие потребности в ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью;
- создание цикла НОД по теме: «Здоровье-это здорово».

Для родителей:

- создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей;
- активное участие в жизнедеятельности Дошкольных групп.

Для педагогов:

- повышение профессионального уровня педагогов в вопросах ЗОЖ;
- качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.

Продукты:

- Создание альбомов «Здоровое питание дома», «Лекарственные растения»;
- Моделирование солнечных часов.
- Выставка стенгазет «Мы за здоровый образ жизни».
- Итоговое мероприятие с детьми и родителями «Физкультурный квест».

Аннотация проекта

Проект направлен на формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.

Этапы проекта:

1 этап – Организационный (сентябрь 2020г):

- изучение справочной, методической, энциклопедической литературы;
- сбор материала необходимого для реализации цели проекта;
- информирование родителей о планировании работы с детьми по проекту «Формирование основ финансовой грамотности у детей дошкольного возраста»;
- подбор художественной литературы для детей по выбранной тематике;
- подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта;
- создание развивающей среды по теме проекта.

2 этап – Практический(октябрь 2020г- апрель 2021г):

- реализация проектных мероприятий в форме совместной деятельности воспитателя с детьми,
- изготовление пособий для занятий и атрибутов для игр;
- чтение художественной литературы;
- просмотр мультфильмов, презентаций, беседы, экскурсии, дидактические игры;
- художественное творчество;
- решение проблемных ситуаций;
- сюжетно-ролевые игры, игровые ситуации;
- продуктивная деятельность.

3 этап – Заключительный(май 2021г):

- подведение итогов о проделанной работы;

- итоговое мероприятие с детьми и родителями «Физкультурный квест», посвященное здоровому образу жизни;
- акция «Мы за здоровый образ жизни»;
- оформление проекта «Хотим быть здоровыми»;
- презентация результатов проекта для родителей.

План реализации мероприятий:

| Период | Мероприятия |
|-------------------------------|--|
| Октябрь 2020г. «Водная» | <ul style="list-style-type: none"> - Беседы «Вода в жизни человека», «Почему нужно беречь воду»; - Проблемная ситуация «Что было бы, если бы на Земле исчезла вся вода?»; - Отгадывание загадок о воде; - Подвижная игра «Ручейки и озера», «Ручеек», «Море волнуется». - Разучивание чистоговорки. - Игровой досуг «День Нептуна» (обливание водой). - Экспериментальная деятельность «Утонет не утонет»; |
| Ноябрь 2020г. «Здоровье» | <ul style="list-style-type: none"> - Беседы «Наши верные друзья», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»; «На зарядку становись!»; «Чистота залог здоровья»; - Чтение художественной литературы К.Чуковский «Мойдодыр», стихотворений о спорте; - Дидактические игры: лото «Валеология», «Что для чего?» (рассматривание гигиенических принадлежностей) - Подвижная игра «Ловишки с лентами»; «Мы веселые ребята»; - Мультзал, просмотр мультфильма «Смешарики» серия «Азбука здоровья»; - Гимнастика для глаз «Белка», «Буратино». - Ритмика «Веселая зарядка»; - Сюжетно-ролевая игра «Больница»; - Обсуждение ситуации «Если вы остались дома одни, правила безопасности»; - Рассматривание презентации «Почему надо чистить зубы?»; - Игровое мероприятие «Путешествие в страну Здоровейка». |
| Декабрь 2020г. «Солнечная» | <ul style="list-style-type: none"> - Беседы «Для чего нужно солнце», «О вреде солнца»; - Рисование «Веселое солнышко», «Среди планет»; - Игра с зеркалами «Солнечные зайчики»; - Разгадывание загадок о солнце. - Дидактическая игра «Звуковые шапочки»; - Пословицы и поговорки о солнце; - Слушание песни «Солнечный круг». - Аппликация отрывная «Солнышко и облака»; - Пальчиковая игра «Солнышко встало, утро настало»; - Чтение албанской сказки «Как солнце и луна друг к другу в гости ходили», К.Чуковского «Краденое солнце»;; - Подвижная игра «Солнечная система». - Чтение стихотворений о солнце; - Моделирование солнечных часов. - Развлечение «Здравствуй, солнце!». |

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>Январь 2021г. «Мое тело»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Беседы «Какие бывают люди?», «Тело человека», «Тело человека: внутренние органы»; - Лепка «Буква моего имени»; - Пальчиковая гимнастика «Рано-рано по утру», «Голова», «Тело»; - Гимнастика для глаз «Понедельник», «Вторник», «Среда», «Четверг», «Пятница». «Суббота». - Дидактические игры «Части тела и лица», «Назови ласково»; - Слушание песни «Из чего же, из чего же, из чего же...» - Чтение стихотворения С.Я. Маршака «Четыре глаза»; - Загадки о разных частях тела, лица; - Заучивание стихотворения А.Барто «Я расту»; - Подвижная игра «Быстрые и меткие»; - Викторина «Наше тело»; |
| <p>Февраль 2021г. «Воздушная»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Беседы «Как мы дышим?», «Как воздух помогает в жизни человека», «Зачем нужно правильно дышать?», «Как сохранить воздух чистым?»; - Пословицы и поговорки про воздух; - Дыхательная гимнастика «Вырасти большой», «Дыхание», «Задухание свечи». - Игры с мыльными пузырями; - Аппликация «Воздушный змей», «Вертушка»; - Чтение художественной литературы К.Д. Ушинский «Ветер и солнце»; - Игры «Поймай воздух», «Дуем на шарик» «Подуй в дудочку»; - Заучивание заклички «Ветер, ветерок»; - Слушание песни «Шарики воздушные»; - Исследовательская деятельность «Где спрятался воздух?», «Как увидеть воздух?», «Воздух – невидимка», «Движение воздуха», «Имеет ли воздух вес?»; |
| <p>Март 2021 г. «Витаминная»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Беседы «Полезная и вредная еда», «Витамины «А», «В», «С»», «Какие продукты вредные?», «Каша – радость наша»; - Дидактические игры «Это можно или нет?», «Витаминкины друзья»; - Чтение художественной литературы Дж.Родари «Приключения Чипполино»; - Рисование «Что растет на грядке?». - Аппликация «Фрукты в вазе»; - Рассматривание альбома «Овощи, фрукты, ягоды»; - Стихи и речевые упражнения по теме «Овощи», «Фрукты». - Игра «Отгадай-ка», «Из чего сделано?»; - Загадки «О полезной и вредной пищи». - Создание альбома «Здоровое питание дома»; - Рассказывание о здоровом питании дома; - Витаминизация; - Фрукты и овощи – какие они? |

| | |
|--|---|
| <p>Апрель 2021г. «Лекарственная»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Путешествие в страну трав», «Подорожник», «Ромашка», «Мята»; - Слушание музыки П.И. Чайковский «Вальс цветов»; - Зарисовка «Как растет лук»; - Подвижная игра «Цветы и дождик». - Рисование «Растение улыбается» (портрет); - Упражнение «Я цветок», «Я бутон»; - Загадки о цветах. - Сюжетно-ролевая игра «Аптека»; - Гимнастика «Цветы волшебники»; - Чтение художественной литературы В.Бианки «О травах». - Изготовление альбома «Лекарственные растения»; - Презентация «Лекарственных растений»; - Загадки «Лекарственные растения». - Презентация детям старшего возраста «Лекарственные растения». |
| <p>Май 2021г. «Отчетная»</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Акция «Мы за здоровый образ жизни» - Оформление презентации «Хотим быть здоровыми». - Выставка стенгазет «Мы за здоровый образ жизни». - Итоговое мероприятие с детьми и родителями «Физкультурный квест». |

Ресурсы:

Материально-техническое обеспечение:

В детском саду созданы условия для двигательной активности воспитанников, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения возможности детского организма, развития физических качеств и способностей. Для этого оборудован спортивный и музыкальный зал, где проводятся музыкальные и физкультурные занятия, досуги, праздники и развлечения. Для занятий, проведенных спортивных мероприятий и досугов на улице на территории ДОУ оборудована спортивная площадка.

Имеющееся оборудование в спортивном зале: скамейки, маты, мячи, палки, кегли, обручи, скакалки, ленты, флажки, канаты, нестандартное оборудование, дуги для подлезания, оборудование для прыжков и метания, массажные дорожки, лыжи, ракетки.

Мультимедийное оборудование: интерактивная доска, проектор, ноутбук, музыкальный центр.

Спортивный уголок в группе: мячи разные, обручи, гимнастические палки, скакалки, ленты, флажки, кегли, мешочки для метания, набивные мячи, нестандартное оборудование, шапочки для подвижных игр.

Информационно – методическое обеспечение:

- Интернет-ресурсы,
- библиотека детской художественной литературы;
- инновационная методическая литература;
- дидактический материал по физическому воспитанию дошкольников, формированию здорового образа жизни;
- презентации;
- фотоальбомы;

- плакаты.

Риски и пути преодоления рисков

Риски: слабая заинтересованность детей и родителей.

Пути преодоления:

Индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток, информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали.

Совместные мероприятия с детьми и родителями.

Информирование родителей с помощью информационных стендов.

Выводы

В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в ДОУ, по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками.

В ходе реализации проекта педагогический опыт вызовет интерес у коллег, что простимулирует педагогические коллективы к его широкому применению, продемонстрирует ценность взаимодействия родителей воспитанников и педагогического коллектива ДОУ.

Расширение знаний родителей в вопросе здорового образа жизни позволит активировать их деятельность в условиях семейного воспитания.

Список литературы

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозаика-Синтез, 2009 г.
2. Лавров Н.Н., Бубличенко М.М. Дыхание по Стрельниковой издательство Феникс 2005
3. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007г.
4. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка. М.: «Просвещение», 2006
5. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии.» Москва ООО «Планета» 2011г.
6. Карпова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2010 г.
7. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез
8. Н.Н.Лазарева, А.А.Асташкина и др., «Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребенка», Тольятти, типография ВУИТ, 2001
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2014.

10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2014.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2014.
12. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль, 2003.
13. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009.
14. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой М.- Метафора 2007