Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение

детский сад № 6 «Ягодка» г. Ворсма

**ПРОЕКТ**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**(Подготовительная группа)**



.

Подготовил: воспитатель

Самоварова М. В.

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА:**

1. Тема: «Здоровый образ жизни»

2. Проект реализован: воспитателем подготовительной группы Петракович Н. В.

3. Вид проекта: познавательно – игровой

* по характеру координации: открытый
* по количеству участников: групповой

4. Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели, родители воспитанников.

5. Срок проекта: краткосрочный – 1 (один) месяц.

Риски при реализации проекта минимальные, так как практически отсутствует зависимость от внешних факторов.

Проект доступен в реализации, но требует привлечение специализированных кадров.

**АКТУАЛЬНОСТЬ:**

Одним из основных направлений работы в образовательном учреждении – это создание и развитие здоровьесберегающей среды.

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно – образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в зимний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно – оздоровительной работе.

**АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА**

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

В течении месяца с детьми подготовительной 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.

В течение реализации проекта проводилась работа по закаливанию ребят: умывание контрастной водой, хождение босиком по коврикам – массажёрам, 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, организовывались праздники и соревнования "Папа, мама, я – спортивная семья", "Веселые старты", "Зимняя олимпиада".

**I ЭТАП: РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА**

***Цель проекта:***сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта.

***Задачи проекта:***

* повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные

формы и методы физкультурно – оздоровительной работы;

* продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
* способствовать укреплению здоровья детей через систему

оздоровительных мероприятий;

* повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу

сохранения и укрепления здоровья ребенка;

* привитие интереса к разным видам спорта через познавательную

деятельность;

* организация совместной культурно – досуговой деятельности (педагоги,

дети, родители);

* мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его;
* воспитание нравственного поведения;
* внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.;
* организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического

развития детей.

**Здоровьесберегающая 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.

1. Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном

учреждении.

1. Совершенствование системы физического воспитания.
2. Обеспечение психологического комфорта всем участникам

образовательного процесса.

1. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
2. Широкое использование программ образования в сфере здоровья.
3. Интеграция в учебно – воспитательный процесс оздоровительных

мероприятий.

1. Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультиро -

вания, ориентированного на укрепление здоровья детей.

10. Проведение мониторинга здоровья.

**Предполагаемые результаты проекта:**

* Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной

физкультурно – оздоровительной работы;

* Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей

эффективность оздоровительной работы;

* Активное вовлечение родителей в физкультурно – оздоровительную

Работу ДОУ;

* Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями

с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и  
сохранения здоровья детей.

***План работы над проектом:***

* Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений

различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

* Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение

бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

* Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика после сна, пребывание на

свежем воздухе, полоскание горла, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам – массажерам с использованием нестандартного оборудования.

* Совместная и самостоятельная деятельность: физкультурный уголок «Мы

хотим быть здоровыми!», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей.

* Работа с родителями: выставка познавательной литературы по

физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, 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», оформление презентации «Здоровый образ жизни», изготовление нестандартного оборудования.

**II ЭТАП: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА**

Поставленные задачи реализуются через применение здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как:

* Организационно – педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно – образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
* Психолого – педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
* Учебно – воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

***Тематические беседы с детьми:***

* «Как можно заботиться о своем здоровье».
* «Чистота и здоровье».
* «Полезно – не полезно».
* «Как надо закаляться».
* «Личная гигиена».
* «О здоровой пище».

***Ознакомление с литературой:***

* К. Чуковский «Доктор Айболит»
* Стихотворения о здоровье
* А. Барто «Девочка чумазая»
* К. Чуковский «Мойдодыр»
* Александрова «Купание»
* Г. Зайцев «Дружи с водой»
* Загадки и пословицы о здоровом образе жизни

**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.

1. *«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.

1. *«Кукла купается!»*

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

1. *«Дружим с водой»*

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

***Игровая деятельность:***

1. *Подвижная игра «Солнышко и дождик»*

Цель: развивать двигательную активность детей.

1. *«Озорной мяч»*

Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

1. *«Воробышки и автомобиль»*

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

1. *Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови*

*овощи»*

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

1. *«Кошки - мышки»*

Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.

1. *Подвижная игра «Кошечка»*

Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.

1. *«Быстрые ножки бегут по дорожке»*

Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал.

1. *«Волшебный лес» – комплекс подвижных игр, основанных на*

*подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр.*

Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.

1. *«Развитие движения у детей старшего возраста»*

Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.

1. *«В стране здоровья»*

Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.

**Самостоятельная и совместная художественно – продуктивная деятельность:**

* Рисование карандашами, фломастерами, мелками.
* Творческая работа в нетрадиционных техниках.
* Игры с водой (при благоприятных температурных условиях) в группе.
* Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные

ванны, хождение босиком по коврикам – массажерам;

* Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

**Наблюдения, экскурсии:**

* 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.

* Экскурсия в спортивный зал детского сада: беседа с инструктором по

физическому воспитанию, знакомство со спортивным  
инвентарем и тренажерами.

**Здоровьсберегаюшие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

* 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.

* Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на

прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

* 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.

* Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с

речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

* Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в

зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

* Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно -

оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

* Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
* Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно -

оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

* Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно -

оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стоп.

**Формы организации здоровьесберегающей работы**:

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* физкультурные прогулки (в парк, в лес)
* физкультурные досуги
* спортивные праздники
* оздоровительные процедуры и т.д.

***Ожидаемые результаты:***

* Обустройство территории ДОУ спортивными объектами.
* Разработка и публикация комплекса закаливающих мероприятий.
* Создание и публикация брошюр по распространению результатов проекта.
* Рост процент занятости воспитанников в спортивных секциях, участие в

конкурсах разного уровня и мероприятиях спортивно-оздоровительного направления.

* Рост индекса здоровья воспитанников.
* Распространение педагогического опыта.

**III ЭТАП: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА**

***Проведение итогового собрания с родителями:***

Проведение итогового собрания с родителями по теме: «Что дал проект «Здоровый образ жизни» моему ребенку» осуществлялось в форме круглого стола.

Родителям воспитанников было рассказано о методах реализации проекта, о каждом конкретном ребенке (с какими трудностями мы столкнулись в течение прошедшего года, каких результатов добились).

Показана презентация «Здоровый образ жизни» с использованием фотографий детей в разных режимных моментах. Некоторые из родителей выступили по теме собрания.

***В ходе проведения проекта «Здоровый образ жизни» были получены следующие результаты:***

* У детей подготовительной группы появился интерес и желание вести

здоровый образ жизни.

* Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по

коврикам - массажерам, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, охотно использую тренажеры, изготовленные родителями, испытывая при этом удовольствие, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.

* Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают,

прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.

* Резко снизились показатели заболеваемости детей.

***Воспитательная ценность проекта:***

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

***Познавательная ценность проекта:***

* У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.
* Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.
* Проявилось творчество и фантазия при изготовлении нестандартного

оборудования.

***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 здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

