

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад 578

Проект
по здоровьесберегающим технологиям
«Здоровье – это здорово»
в старшей-подготовительной группе №6

Составили:
Воспитатель Исакова О.В.,
родители воспитанников.

2021 г.

Актуальность проекта.

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы – это здоровье. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны.

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 выявляется 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 независящие, 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 “Здоровье – это здорово!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

Цель проекта

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

Задачи

- Сохранять и укреплять здоровье детей;
- Формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни
- Научить правильному поведению в экстремальных ситуациях, развивать умение предвидеть опасность;
- Расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

Проблема

- Низкая двигательная активность.
- Эмоциональное неблагополучие.
- Недостаточное пребывание на свежем воздухе
- Замена двигательной активности сидением перед телевизором и компьютером.
- Нездоровая экология.

Паспорт проекта

- **Сроки проведения:** октябрь 2021-май 2022
- **Участники:** воспитанники подготовительной группы №6, воспитатели, родители, инструктор по физическому воспитанию
- **Тип проект:** долгосрочный, творческий педагогический, здоровьесберегающий
- **Используемые технологии:** проектная, личностно-ориентированная

Взаимосвязь образовательных областей

- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Социально-коммуникативное развитие;
- Физическое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие.

Ожидаемые результаты по проекту:

Для детей:

1. Сформированные навыки ЗОЖ.
2. Сформированная гигиеническая культура.
3. Наличие потребности в ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью.
4. Создание цикла занятий по теме: «Здоровье-это здорово».

Для родителей:

1. Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.
2. Активное участие в жизнедеятельности группы.

Для педагогов:

1. Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах ЗОЖ.
2. Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.

Продукты реализации проекта

1. Папка – передвижка «Здоровье – это здорово»
2. Разработка сценариев занятий и развлечений
3. Фотоколлаж «Наши спортивные достижения»
4. Презентация проекта «Здоровье – это здорово»

Этапы реализации проекта.

Подготовительный этап.

- Анкетирование детей и родителей
- Сбор и систематизация информации по теме *«Здоровье-это здорово»*.
- Проведение опроса среди детей *«Что такое здоровье?»*.
- Изучение методической литературы по теме *«Здоровье-это здорово»*.
- Консультация для родителей: *«Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни»*.
- Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов.
- Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр по данной теме.
- Подбор художественной литературы по данной теме.

Основной этап

Социально-коммуникативное развитие

Создание игровых ситуаций:

Сюжетно-ролевые игры: *«Больница»*, *«Доктор Айболит в гостях у ребят»*, *«Аптека»*.

Дидактические игры: *«Полезные и вредные привычки»*, *«Собери картинку»*, *«В страну здоровяков»*, *«Азбука здоровья»*.

Познавательное и речевое развитие:

- Беседа с детьми по темам: *«Что такое режим дня?»*, *«Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться»*, *«Гигиена тела»*, *«Гигиена рта»*, *«Грязные руки грозят бедой»*, *«Береги зрение с детства»*, *«Чтобы зубы не болели»*, *«Движение вместо лекарств»*, *«Режим дня»*, *«О полезных и вредных привычках»*, *«Почему люди болеют»*, *«Гуляем и играем»*, *«Закаляемся»*, *«Почему случаются опасные травмы»*, *«Опасные домашние предметы»*.
- Беседа-размышление с детьми *«Что такое здоровый образ жизни»*

- Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной *«Про девочку Таню и о её режиме дня»*, *«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»*, *«Чистота-залог здоровья»*, *«Полезные и вредные привычки»*.
 - Чтение произведений К.И. Чуковского *«Мойдодыр»*, *«Айболит»*.
 - Чтение стиха А. Барто *«Девочка чумазя»*.
- Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.

Просмотр мультфильмов:

- *«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»*.

Художественно-эстетическое развитие:

- Рисование *«Полезные продукты из сказок»*.
- Аппликация *«Витамины в банке»*.
- Лепка *«Витаминный вклад»*
- Конструирование *«Стадион»*, *«Каток»*, *«Больница для кукол»*.

Физическое развитие:

- Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация;
 - Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;
 - Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику,
 - Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей;
- Спортивные досуги и развлечения с участием родителей: *«Ловкие и умелые»*, *«Путешествие в Спортландию»*, *«Папа, мама, я – спортивная семья»*, выезд на лыжную базу, «Зимние забавы»

Консультации для родителей

- *«Красивая осанка - здоровая спина»*, *«Значение физической культуры в жизни ребёнка»*, *«Позаботимся о здоровье детских ног»*, *«Роль физических упражнений в развитии детей»*, *«Воспитание навыков здорового образа жизни в семье»*, *«Физическая готовность ребёнка к школе»*, *«Роль физкультурно-игровой среды в психическом воспитании ребёнка»*;
- Сообщение на родительском собрании *«Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию детей»*;
- Оформление приёмной группы папками-передвижками по теме ЗОЖ.

Участие родителей в проекте.

- Составление вместе с детьми сказок по соблюдению правил гигиены: *«Путешествие мыльных пузырей»*, *«Сказка о зубной щётке»* с рисунками.

- Подбор информации в книгах по теме проекта, поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты».
- Написание отзывов о проекте.
- Участие в спортивных развлечениях , досугах.

Показатели эффективности:

- Снижение заболеваемости среди детей.
- Знания детей и осознанное понимание значимости ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье.
- Умение детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью.
- Сформирована активная жизненная позиция у большинства участников проекта направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

Промежуточный результат:

- Проведение с детьми спортивного развлечения «Праздник спорта и здоровья»
- Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым – здорово!»
- Проведение с детьми викторины «Счастливый случай»
- Изготовление коллажа «Полезные и вредные продукты»
- Изготовление коллажа «Правила здоровья»
- Составление книги-самоделки рецептов «Вкусные истории»

Заключительный этап:

- Результативное участие воспитанников и родителей в спортивном мероприятии, организованном в детском саду
- Проведение Дня здоровья;

Литература

- Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка – М.: Аркти, 1993
- Веракса Н. Е. «Развитие ребенка в дошкольном детстве» - М.: Мозаика-Синтез, 2014
- «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – М. : Мозаика-Синтез, 2014
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет – М.: Мозаика-Синтез, 2009-20