

ПРОЕКТ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
(Подготовительная группа)



Подготовила: воспитатель

Пермякова Ж. П.

2022 г.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее.

Показатели здоровья детей, поступающих в школу из дошкольных учреждений, являются крайне неблагоприятными. Прогрессирующее ухудшение состояния здоровья детей делают высокоактуальной проблему разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в образование. В нашем ДООУ накоплен определенный опыт работы в этом направлении, имеет место системный подход к сохранению и укреплению здоровья детей.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

1. Тема: «Здоровый образ жизни»
2. Проект реализован: воспитателем подготовительной группы Пермяковой Ж. П.
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 ДООУ 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".

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 консультирования, 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 чумакая»
- 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 раздражительных 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.

Здоровьесберегающие 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 ДОО 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 используют 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.







