Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение -

детский сад № 230 «Солнышко»

Проект «Мы за здоровый образ жизни!»

Выполнила:

Омурова О.С.

Воспитатель 1КК

2023

Проект «Мы за здоровый образ жизни!»

«Здоровье – это драгоценность, и
при том, единственная, ради
которой стоит не жалеть времени,
сил, трудов и великих благ»
Мишель де Монтень

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физического развития детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения, в то же время более чем на половину – от его образа жизни.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.
4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций
- Формирование понятия "не вреди себе сам"

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимают, что для нормального

роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье. Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие, от качества которого зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и воспитание детей. Родители и педагоги - это те люди, которые помогают становлению личности каждого человека. Как хочется сделать родителей настоящими и искренними помощниками! Ведь от того, как родители относятся к детскому саду, а затем к школе, зависит и отношение к ней их детей. Современным, очень занятым родителям, порой не всегда удается много времени уделять своим детям. Это горько, но это факт. Из общения с родителями я пришла к выводу, что они хотят, но не умеют воспитывать, поэтому у них с детьми есть проблемы и таких родителей большинство. Нужно им помогать. Таким помощником могут стать совместные спортивные праздники. Они нацелены на укрепление семьи, вовлечение взрослых, педагогов совместно с детьми в творческий процесс, во время которого происходит их плодотворное общение и единение. После завершения проекта мы надеемся, что дети и родители будут активнее принимать участие в спортивных мероприятиях ДОУ и в районных соревнованиях.

Актуальность

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

В общей системе физического развития детей двигательная деятельность занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Великая ценность каждого человека – здоровье. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Понимая важность здорового

образа жизни, мы, воспитатели средней группы, решили запустить проект «Мы за здоровы образ жизни!». Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед ДОУ. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Проблема

Как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников?

Эта проблема современной системы дошкольного образования, актуальная на сегодняшний день и волнующая педагогов. Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

В настоящее время существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс таких мер получил название здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей.

В последние годы при организации учебно-воспитательного процесса большое внимание стала уделять здоровьесбережению воспитанников.

Новизна проекта

Одним из основных направлений в моей работе является охрана и укрепление здоровья детей.

Цель здоровьесберегающей технологии: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Чтобы продуктивно применить на практике здоровьесберегающие технологии я в первую очередь постаралась грамотно обеспечить организацию предметно- пространственной среды ребенка в детском саду. Потому что весь режим дошкольного учреждения, характер отношений и методы воспитательной работы, разные виды деятельности – все это должно способствовать формированию осознанного отношения ребенка к своему здоровью.

2.Содержание проекта

Цель и задачи проекта

Тип проекта: познавательно – долгосрочный.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

По длительности: 2 недели

Цель проекта: Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания и использования здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

- сформировать у детей и родителей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём;
- формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни; - привить потребность в здоровом образе жизни, умение использовать здоровьесберегающие технологии на практике;
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
- подбор специальных игр, направленных на формирование здорового образа жизни, и ознакомление родителей с ними на практических занятиях и развлечениях совместно с детьми.
- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Предполагаемые результаты:

Дети	**Педагоги**	**Родители**
1. Пробудить у детей интерес к своему здоровью.	1. Приобретение педагогами нового опыта работы с использованием здоровьесберегающих технологий.	1. Повысить компетентность членов семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка.
2. Научить детей правильно использовать различного рода гимнастики на практике.	2. Пополнить развивающую среду в группах детского сада.	2. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни. 3. Привлечение к пополнению предметно-развивающей среды по ЗОЖ.

3.Расширить представления детей о значении здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни.	3.Сформировать банк методических материалов по теме проекта.	4. Участие в совместных мероприятиях по ЗОЖ.

Необходимое оборудование: картотеки игр, пальчиковых гимнастик, гимнастик для глаз, релаксационных упражнений, оборудование для дыхательной гимнастики, предметы для использования зрительной гимнастики, физоборудование для двигательной активности детей.

3.Реализация проекта

Перспективный план по работе над проектом

№ п/п	Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность	Работа с родителями
1.	Беседа с детьми на тему: «Чтобы быть здоровыми…» (с использованием личного опыта детей).	Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.	Анкетирование родителей «Сохраним и укрепим здоровье ребёнка в семье».
2.	Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).	Подвижная игра: «Делай, как я».	Оформление стенгазеты в группе «Здоровый образ жизни детей».
3.	Сюжетно-ролевая игра «Прогулка всей семьей».	Подбор материала и необходимых атрибутов к игре.	Изготовление атрибутов для с/р игры.
4.	НОД «Где прячется здоровье? »	Рисование «В каких овощах и фруктах есть витамины?»	Оформление картотеки «Сундучок бабушкиных рецептов».
5.	Чтение К.Чуковского	Расскажем стихи руками.	Памятка «Развитие ручной умелости».

	«Мойдодыр».		
6.	Чтение произведения Михалкова С. «Про девочку, которая плохо кушала»	Просмотр с детьми в группе мультфильма «Айболит».	«Досуг – конкурс «Весёлый мяч».
7.	Экспериментальная деятельность: «Где прячутся микробы?».	Д\И «Полезные продукты»	Родительское собрание «Приобщение детей к здоровому образу жизни».
8.	Чтение Токмаковой И. «Мне грустно – я лежу больной».	Игра-драматизация «Айболит».	Папка-передвижка «Как приучить ребенка к зарядке».
9.	НОД «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».	Театрализованная игра: «Медвежонок - спортсмен».	Проведение развлечения: «Весёлые старты».
10.	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.	Дидактическое упражнение: «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?»	День открытых дверей для родителей - участие родителей в утренней гимнастике, на ФИЗО занятии, на прогулке, в гимнастике после сна.
11.	НОД «Путешествие в сказку».	Д/и «Чудесный мешочек».	Изготовление нестандартного оборудования для дыхательной и зрительной гимнастик.
12.	Диагностика детей по задачам проекта		Презентация проекта для родителей.
13.	Ежедневная профилактическая работа: - Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения). - Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья». - Воздушное контрастное закаливание. - Облегченная одежда в группе. - Прогулки каждый день с подвижными играми. - Хождение босиком до и после сна. - Закаливание обширное умывание после сна. - Фитонциды – лук, чеснок. - Психогимнастика. - Игровой самомассаж. - Сказкотерапия.		

	- Коммуникативные игры. - Музыкотерапия. - Пальчиковая гимнастика. - Физкультминутки. - Подвижные и спортивные игры со всей группой.