


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 82»

**Проект**

# **Здоровье детей в наших руках**

**выполненного в подготовительной группе  
комбинированного вида № 8**



**Струкова Л. Н., воспитатель  
МБДОУ № 82**





**Вид проекта**

*познавательно-игровой*

**Участники**

*дети подготовительной группы  
родители  
воспитатели*

**Продолжительность**

*краткосрочный  
1 месяц*





# Актуальность



В настоящее время достаточно быстро происходят изменения природной и социальной среды, а это ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Но важно понимать, что забота о здоровье сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Поэтому здоровье детей в наших руках.





# Проблема



В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Сегодня четко установлено, что 40% заболеваний взрослых своими истоками уходит в детский возраст, в первые 5 -7 лет. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношениях сотрудников ДОО с родителями.



# Цель проекта

Создать необходимые условия и сформировать такие педагогические приемы и методы для сохранения и укрепления здоровья детей, которые будут способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности всех участников проекта.





# Задачи проекта



## Для воспитателей:

- *максимально пополнить предметно-развивающую среду по данной теме;*
- *разработать такой учебно-методический комплект по физическому развитию, который позволил бы создать индивидуальный темп работы для каждого ребёнка по теме проекта и обеспечил бы выход каждого ребёнка на свой уровень;*
- *организовать такое взаимодействие с семьёй, которое поддерживало бы готовность родителей пополнять проект новыми идеями, материалами и ресурсами;*
- *пополнить картотеки подвижных игр, физкультминуток по теме проекта.*







## Для детей:

### Образовательные:

- ✓ сформировать познавательные интересы ребёнка, любознательность, активность;
- ✓ расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни на основе методического материала, доступного их пониманию;
- ✓ сформировать жизненно-необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

### Воспитательные:

- ✓ воспитать потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ выработать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- ✓ воспитать физические качества необходимые для полноценного развития личности.

### Развивающие:

- ✓ расширять и закреплять знания о здоровом образе жизни;
- ✓ развивать у детей самостоятельность и инициативность;
- ✓ обогащать знания детей о физкультурном движении в целом.





## *Для родителей:*

- ✓ способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с детьми через формирование представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- ✓ акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни.





# *Ожидаемые результаты реализации проекта*



- *сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;*
- *совершенствование содержания 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;*
- *повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;*
- *повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;*
- *повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;*
- *создание единого воспитательно-образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями.*



# Подготовительный этап



## Сбор информации:

подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности, знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

## Работа с детьми:

упражнения, игры, чтение стихов, произведений, загадок; проведение бесед по теме проекта, создание проблемной ситуации для включения детей в проектную деятельность, уточнение с детьми темы проекта (Модель трёх вопросов).

## Закаливающие процедуры:

бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла, хождение по коврикам-массажерам.

## Совместная и самостоятельная деятельность:

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

## Работа с родителями:

выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации и анкетирование по теме проекта.



## Модель трех вопросов



<i>Что мы знаем?</i>	<i>Что хотим узнать ?</i>	<i>Как я могу узнать?</i>
<p><i>Чтобы не болеть, нужно заниматься спортом. Лиза М.</i></p> <p><i>Каждое утро надо чистить зубы, делать утреннюю гимнастику.</i></p> <p><i>Максим Ч.</i></p> <p><i>Нельзя есть чипсы, жвачку, пить газировку, а больше есть фруктов.</i></p> <p><i>Сергея С.</i></p>	<p><i>Что значит здоровый образ жизни?</i></p> <p><i>Дима П.</i></p> <p><i>Почему продукты бывают полезные и неполезные?</i></p> <p><i>Кирилл М.</i></p> <p><i>Что будет, если люди не будут заниматься спортом?</i></p> <p><i>Вова Т.</i></p> <p><i>Зачем мыть руки с мылом?</i></p> <p><i>Ксюша Г.</i></p> <p><i>Зачем ходить босиком по коврикам-массажерам? Данил К.</i></p> <p><i>Почему зарядка бывает разная?</i></p> <p><i>Лиза М.</i></p> <p><i>Для чего нужно закаляться?</i></p> <p><i>Родион М.</i></p> <p><i>Почему люди болеют? Ангелина К.</i></p>	<p><i>Прочитать в книгах.</i></p> <p><i>Лиза М.</i></p> <p><i>Посмотреть в интернете. Максим Ч.</i></p> <p><i>Спросить у родителей.</i></p> <p><i>Женя Г.</i></p> <p><i>Пригласить рассказать о спорте преподавателя по физической культуре.</i></p> <p><i>Дима П.</i></p> <p><i>На занятии. Кирилл М.</i></p> <p><i>Пригласить медицинского работника для проведения консультации по ЗОЖ.</i></p> <p><i>Сергея С.</i></p>



# Системная паутинка



## Здоровый образ жизни

Центр движения  
Подвижные игры, физкультминутки, игры со спортивными атрибутами, проведение гимнастик.

Центр конструирования  
Конструктор кубики для постройки стадионов, больниц.

Литературный центр и центр речевого развития  
Чтение произведений. Составление творческих рассказов по ЗОЖ. Составление рассказов по сюжетным картинкам по ЗОЖ. Разгадывание загадок, заучивание считалок.

Театральный центр  
Игры – драматизации: «Девочка чумазяя», «Федорино горе», «Доктор Айболит».

Центр математики  
Работа со счетными палочками. Составление разрезных картинок. Моделирование цифр 0, 1, 2, 3.

Центр детского творчества  
Рисование, раскраски, трафареты, аппликация, лепка по теме ЗОЖ.

Музыкальный центр  
Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать». Слушание музыкального произведения «Витаминные сказки».



# Содержательный этап



<b>Образовательная область</b>	<b>Совместная деятельность взрослых и детей</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с семьей</b>
<b>Речевое развитие</b>	<p>Чтение произведений К.И. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»; И.А. Крупнов «Витаминная сказка»; В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»; С.Мили «Воспаление хитрости».</p> <p>Разгадывание загадок. Разучивание считалок. Заучивание стихов, пословиц и поговорок о спорте.</p>	<p>Составление творческих рассказов по ЗОЖ «Как я ухаживаю за собой».</p> <p>Составление рассказов по сюжетным картинкам «Почему ребята заболели».</p>	<p>Организация выставки книг о спорте.</p>
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	<p>Проблемная ситуация по безопасности детей на улице, дома.</p> <p>Разгадывание кроссворда «Предметы гигиены».</p> <p>Беседа «Я и мое поведение».</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры «Парикмахерская» следим за своим внешним видом), «Больница», «Прачечная», «Семья».</p> <p>Игры – драматизации: «Девочка чумазая», «Федорино горе», «Доктор Айболит».</p>	<p>Консультация: «Двигательная активность и здоровье дошкольников».</p>



**Познавательно  
е развитие**

*Познавательные беседы:*

- «Чтобы быть здоровыми, надо быть чистыми»,
- «Правильная здоровая пища»,
- «Как мы дышим и зачем»,
- «Моя правильная осанка»,
- «Полезные и вредные привычки»,
- «Если хочешь быть здоровым»,
- «Первая помощь при травмах».

*Спортивные игры.*

*Экскурсия в кабинет*

*медсестры: «Поговорим о витаминах»*

*Дидактические игры:*

- «Вредно, полезно»,
- «Сложи, узнай, обведи, покажи»,
- «Угадай по вкусу»,
- «Угадай на ощупь».

*Рассматривание книг, иллюстраций по разным видам спорта.*

*Настольно-печатная игра «Гигиена здоровья».*

*Подбор иллюстраций по видам спорта.*

*Создание мини-альбома «Я делаю зарядку» с фотографиями детей.*

*Информация для родителей «Профилактика зимнего травматизма и здоровье детей зимой»*

*Папка-передвижка «Здоровый образ жизни семьи».*

*Изготовление лэпбука по ЗОЖ.*

**Физическое  
развитие**

*Подвижные игры, эстафеты, дидактические игры с мячом «Виды спорта», физкультминутки.*

*Организация пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, динамические паузы.*

*Подвижные игры со спортивными атрибутами. Катание на санках.*

*Консультация «Здоровый образ жизни формируется в семье». Памятки для родителей: «Дыхательные упражнения», «Речевки к утренней гимнастике», «Гимнастика для глаз», «Изготовление шапочек».*



**Художественно-эстетическое развитие**

Рисование на темы «Виды спорта», «Зимние забавы», «Мой дом».

Аппликация «Полезные продукты».

Лепка «Фигура человека в движении».

Конструирование зданий больниц, стадионов.

Раскраски, трафареты по ЗОЖ.

Дидактические игры «Что перепутал художник».

Слушание музыкального произведения «Витаминная сказка».

Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать».

Изготовление масок к подвижным играм.





# *Подведение итогов проекта*

- *У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, т.е. вести здоровый образ жизни.*
- *Дети с удовольствием ходят босиком по коврикам - массажерам, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, умывают руки по локоть.*
- *Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.*
- *У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.*
- *Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.*
- *Проявилось творчество и фантазия при изготовлении нестандартного оборудования.*



# Делаем зарядку



*Для чего нужна зарядка? –  
Это вовсе не загадка –  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.*







# *Наши увлечения*







*Подвижные игры на  
прогулке летом*







*Хорошо, когда дети играют:  
Будни серые вмиг расцветают,  
В то же мгновение мир наступает –  
И игра забияк примиряет.*

## *Подвижные игры на прогулке зимой*







***Физкультминутки,  
пальчиковая гимнастика***







*Руки с мылом надо мыть,  
Чтоб здоровенькими быть.  
Чтоб микробам жизнь не дать,  
Руки в рот не надо брать.*



## *Правильное питание и личная гигиена*



*Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем.*





*Продуктивная деятельность,  
чтение, беседы*







## *Физкультурные занятия*



*Любим спортом  
заниматься:  
Бегать, прыгать,  
кувыркаться.*





*Утренняя гимнастика,  
гимнастика после сна*







## *Самостоятельная двигательная деятельность*

*Незаметно, не вдруг, но игра помогает –  
Шаг за шагом детей развивает,  
Их мышление, память, внимание,  
Углубляет и мира познание.*







***Игра-драматизация  
«Доктор Айболит»***







*Мы работать с Вами рады,  
Дети ваши нам отрада!  
Друг другу будем помогать:  
Как научить и как сказать,  
Что сделать и к чему стремиться...  
Так много надо научиться!*

## *Работа с родителями*







## *Изготовление лэббука*



*Мы стараемся для детей,  
Чтобы было им веселей.  
Организм свой укреплять,  
И здоровье сохранять!*





# Литература:

- *Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. М.:Вентана-Граф, 2010*
- *Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2014*
- *Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. (под ред. З.И.Бересневой) - М.: ТЦ Сфера, 2003*
- *Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. ( Программа для ДОУ). - М.: ТЦ Сфера. 2013*
- *Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. \ Под ред. В.И.Орла, С.Н.Агаджановой. – СПб.: «Детство-Пресс», 2006.*
- *Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. Авт.-сост. А.К.Сундукова, Г.Н.Калайтанова, Е.В.Майгурова. - М.: Аркти, 2008*
- *Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-7 лет. (Популярное пособие для родителей и педагогов). - Ярославль: Академия развития, Академия холдинг, 2003*
- *Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. \ составитель Моргунова О.Н. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С. – М., 2012*
- *Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. ТЦ Сфера Москва 2011*





## ***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.*





**Будьте здоровы**

