

**Краткосрочный проект**  
**на тему:**  
**«Здоровый образ жизни»**

Выполнила:  
Сухомлинова Ольга Александровна  
воспитатель разновозрастной старшей группы  
МДОУ детский сад №4 «Радуга» п. Уразово

Проект по теме:

### **«Здоровый образ жизни»**

**Тип проекта:** познавательного-игровой, краткосрочный, групповой

Участники проекта: дети группы, воспитатель, родители

### **Этапы проекта:**

Подготовительный

Основной

Заключительный

### **Цель проекта:**

Развитие и укрепление физического и психического здоровья детей, сознательного отношения к здоровью, как к основополагающей ценности у всех участников проекта (детей, воспитателя, родителей)

### **Задачи проекта:**

повышение интереса детей к данной теме через разнообразные формы, способы физкультурно-оздоровительной работы;

продолжение знакомства детей с правилами личной гигиены;

формирование знаний о главных правилах укрепления здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;

совершенствование педагогической компетентности родителей по поставленному вопросу;

объяснение важности занятия спортом через познавательную деятельность, организация совместной культурно- досуговой деятельности (дети, воспитатель, родители);

предоставление источников мотивации к ведению здорового образа жизни в рамках и вне проекта;

воспитание высоконравственного поведения;

внедрение технологий, основанных на охране здоровья, в образовательный процесс;

организация среды, направленной на охрану здоровья, для положительного развития физического и психического развития детей.

### **Подготовительный этап**

#### **Обоснование актуальности выбранной темы проекта**

Сейчас очень часто звучат вопросы педагогов, медиков и родителей, связанные с проблемами здоровья детей – поколения будущего нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что все более ухудшается состояние 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 охраны здоровья 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 немислимо 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 о здоровье у каждого ребенка укрепляется желание быть физически крепким, вырасти красивым, активным, уметь вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Таким образом, одна из главных задач процесса воспитания и образования 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 работе улучшения здоровья.

### **Разработка проекта**

**Образовательная среда по осуществлению развития здоровья детей состоит из следующего:**

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения
2. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки
3. Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном учреждении
4. Совершенствование системы физического воспитания
5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса
6. Использование образовательных технологий сохранения и развития физического и психического здоровья детей
7. Широкое использование программ образования в сфере здоровья
8. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий
9. Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей

## 10. Проведение мониторинга здоровья

### **Предполагаемые результаты проведения проекта:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы
2. Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы
3. Активное вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ
4. Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей

**Виды деятельности:** игровая, продуктивная, музыкально-художественная, познавательная, конструктивная деятельность; рассматривание иллюстраций, книг; дидактические игры, беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество и др.

**Интеграция по областям:** «Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы». Создание тематической развивающей среды, постепенно пополняющейся и обогащающейся по мере освоения темы.

**Методы:** словесные, наглядные, практические, игровые.

### **План работы над проектом:**

1. **Сбор информации:** подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам укрепления здоровья
2. **Работа с детьми:**
  - А) Упражнения, игры, чтение стихотворений и загадок
  - Б) Проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье» и т.д.
3. **Закаливающие процедуры:** бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по массажным коврикам с использованием специального оборудования.
4. **Совместная и самостоятельная деятельность:** физкультурный уголок «Мы хотим быть здоровыми!», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей.
5. **Работа с родителями:**
  - А) Выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма
  - Б) 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 массажные коврики»

### **Основной этап**

Реализация проекта:

Поставленные задачи реализуются через применение образовательных технологий укрепления здоровья, таких как:

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру процесса воспитания и образования, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других негативных форм состояния
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

**Тематические беседы с детьми:**

1. «Как можно заботиться о своем здоровье».
2. «Чистота и здоровье».
3. «Полезно – не полезно».
4. «Как надо закаляться».
5. «Личная гигиена».
6. «О здоровой пище»

**Ознакомление с литературой:**

1. К. Чуковский «Доктор Айболит»
2. Стихотворения о здоровье (С. Волков, А. Гришин, О. Матыцина, Ф. Полак и др.)
3. А. Барто «Девочка чумазая»
4. К. Чуковский «Мойдодыр»
5. З. Александрова «Купание»
6. Г. Зайцев «Дружи с водой»
7. Загадки и пословицы о здоровом образе жизни

Интегрированная образовательная деятельность

**Тема и цель:**

1. «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции

2. «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

3. «Кукла купается!»

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

4. «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**

Название игры, цель:

1. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: развивать двигательную активность детей.

2. «Озорной мяч»

Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

3. «Воробышки и автомобиль»

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

4. Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

5. «Кошки - мышки»

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

6. Подвижная игра «Кошечка»

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

7. «Быстрые ножки бегут по дорожке»

Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал.

8. «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.

9. «Развитие движения у детей старшего возраста»

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

10. «В стране здоровья»

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

## **Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:**

1. Рисование карандашами, фломастерами, мелками

2. Творческая работа в нетрадиционных техниках

3. Игры с водой (при благоприятных температурных условиях) в группе

4. Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по массажным коврикам

5. Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе

## **Наблюдения и экскурсии:**

1. 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.

2. Экскурсия в спортивный зал детского сада: беседа с инструктором по физическому воспитанию

Цель: знакомство со спортивным инвентарем и тренажерами.

## **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- 1.Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
- 2.Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.
- 3.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.
- 4.Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
- 5.Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
- 6.Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
- 7.Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- 8.Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
- 9.Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стоп.

## **Формы организации проектной работы:**

- 1.физкультурные занятия
- 2.самостоятельная деятельность детей
- 3.подвижные игры
- 4.утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- 5.двигательно-оздоровительные физкультминутки
- 6.физические упражнения после дневного сна
- 7.физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- 8.физкультурные прогулки (в лес)
- 9.физкультурные досуги
- 10.спортивные праздники
- 11.оздоровительные процедуры и т.д.

## **Заключительный этап**

Проведение итогового собрания с родителями:

- 1.Проведение итогового собрания с родителями по теме «Что дал проект «Здоровый образ жизни» моему ребенку?»

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

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

- 1.У детей старшей группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- 2.Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по массажным коврикам, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.
- 3.Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
- 4.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:**

- 1.У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.
- 2.Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.
- 3.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 технологии укрепления физического и психического здоровья, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.