

*Горелова Е.Ю.*

*воспитатель*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*детский сад № 17 «Елочка», город Кулебаки*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Аннотация***

Формирование здорового образа жизни – важное направление в работе с дошкольниками, которое лучше всего реализуется посредством проектной деятельности.

***Ключевые слова:*** здоровый образ жизни, дети дошкольного возраста, проектная деятельность, здоровье.

Одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами в настоящее время, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, так как важной предпосылкой обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье.

В соответствии с п. 2.5. ФГОС ДО, физическое развитие детей должно включать овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [6, с. 9]

На данный момент существует огромное количество противоречий: с одной стороны, все дети хотят быть здоровыми, но с другой стороны – почти ни у кого нет мотивации укреплять свое здоровье; родители обладают значительным багажом теоретических знаний по вопросам сохранения здоровья детей, но

конкретные практические действия с их стороны по данному направлению отсутствуют; общество заинтересовано в воспитании здоровой личности, но, по данным социологических исследований, наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей.

Отсюда возникает необходимость формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

По мнению Н.Е. Веракса, эффективным методом работы с детьми старшего дошкольного возраста является технология проектной деятельности. [1]

Проект – это комплекс действий, организованных взрослыми по реализации значимой для ребенка проблемы, на основе общего интереса, соучастия в творческой деятельности, завершающейся реальным практическим результатом. [5, с. 37]

Проект призван научить детей самостоятельно мыслить, находить и решать проблемы, привлекая для этой цели знания из разных областей, умения прогнозировать результаты и возможные последствия разных вариантов решения (Е.С. Полат, Л.С. Киселева, Т.А. Данилина).

Мною была внедрена система работы по формированию основ здорового образа жизни у детей 6-7 лет посредством проектной деятельности по следующим направлениям:

1. Правильное питание. В рамках данного направления был разработан и апробирован проект «Здоровое питание – основа процветания», направленный на формирование представлений детей о полезной и вредной пище, которая влияет на здоровье человека; уточнение и обогащение знаний детей о пользе витаминов; воспитание правильного отношения к питанию, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья.

2. Полезные привычки. По данному направлению было внедрено два проекта:

- 2.1. Проект «Гигиена – залог здоровья», включающий в себя формирование представлений детей о правилах личной гигиены, как о ценности здоровья; систематизацию знаний детей о необходимости гигиенических процедур и вреде

микробов; формирование навыков самостоятельного обслуживания, умение правильно пользоваться расческой, носовым платком; воспитание желания выглядеть чистыми и опрятными.

2.2. Проект «Если хочешь быть здоров – закаляйся», предполагающий знакомство детей с правилами, приемами закаливания; необходимостью применения закаливающих процедур для укрепления здоровья; воспитание положительного отношения детей к средствам закаливания.

3. Двигательная активность. Данное направление реализовывалось в трех проектах:

3.1. Проект «В подвижные игры играем – здоровье укрепляем», включающий в себя формирование представлений детей о пользе подвижных игр для здоровья человека; развитие игровой деятельности; формирование умений и навыков игр с правилами; воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой деятельности; развитие творческой самостоятельности.

3.2. Проект «Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна», предполагающий формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека и ее позитивном влиянии; формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости); умение регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий и планировать их содержание в режиме дня.

3.3. Проект «Движение день за днем», направленный на поддержание интереса детей к занятиям физическими упражнениями и спортом, повышение двигательной активности и инициативности детей; физическое развитие детей, путем использования различных спортивных игр, нестандартного физкультурного оборудования и дидактических игр в разных видах совместной и самостоятельной деятельности детей; формирование представлений детей о значении двигательной активности для здоровья.

По итогам диагностического обследования детей выявлено, что в итоге проведенной работы значительно улучшились показатели по всем параметрам. Дети знают компоненты здорового образа жизни и принципы правильного питания. Они стали самостоятельно соблюдать правила личной гигиены, активно и с большим удовольствием применять приемы закаливания. Сильно возрос интерес к физической культуре и спорту, детская инициативность. Дети стали проявлять активность, самостоятельность; свободное время, как правило, посвящают подвижным играм и развитию физических качеств. Кроме того, снизился процент заболеваемости в группе. Все это свидетельствует об успешности внедренной системы работы.

### ***Список литературы***

1. Веракса Н.Е. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. ФГОС / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. – М.: Изд-во: Мозаика-Синтез, 2014. 64 с.
2. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. – Изд-во: Ростов на Дону, Феникс, 2011. 216 с.
3. Кареева Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. – Волгоград, Изд-во: Учитель, 2016. 172 с.
4. Киселева Л.С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения / Л.С. Киселева, Т.С. Лагода, Т. А. Данилина. – Изд-во: М.: АРКТИ, 2013.
5. Ногина Е.А. Проектная деятельность как средство обучения детей дошкольного возраста. – Екатеринбург, 2017. 124 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 32 с.