

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Майское  
муниципального района Пестравский Самарской области  
структурное подразделение детский сад «Берёзка»

Проект по формированию здорового образа  
жизни у детей старшего дошкольного возраста  
**«Здоровье детей в наших руках»**



Подготовила:  
Ланкина Галина Ильинична  
воспитатель  
структурное подразделение  
ГБОУ СОШ с. Майское  
детский сад «Берёзка»  
м.р. Пестравский

2017г

## **Пояснительная записка**

Проект «Здоровье детей в наших руках» является результатом творческой деятельности детей, родителей, педагогического коллектива детского сада. Особенностью проекта является создание единого воспитательно-образовательного пространства, основанного на доверительных партнерских отношениях детского сада с родителями. Это залог успешной работы с детьми.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

В результате данного проекта создана эффективная система работы в детском саду по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач. В проекте «Здоровье детей в наших руках» отображена работа с детьми, их родителями, в которой даются рекомендации разных видов деятельности. Для систематизации проведения данного проекта был составлен план работы. В данный план включены мероприятия, проводимые со всеми участниками проекта в детском саду. Проект может быть реализован в любом дошкольном образовательном учреждении.

**Вид проекта:** информационно – практико-ориентированный.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный.

**Сроки реализации проекта:** 2016-2017 учебный год.

**Участники проекта:** дети старшей группы, родители воспитанников, педагоги.

**Реализация проекта:** на базе СП детский сад «Берёзка»

**Актуальность** темы здорового образа жизни в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническим навыкам, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в дошкольном учреждении любая деятельность (игровая, двигательная т.д.) должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. Одним из важных аспектов реализации программ по здоровьесбережению детей является совместная работа ДОУ и семьи.

**Цель проекта:** формирование у детей старшего дошкольного возраста активной жизненной позиции направленной на сохранение и укрепление

собственного здоровья; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

#### **Задачи:**

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
- развивать физические качества;
- продолжать учить детей заботиться о своем здоровье;
- воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.

#### **Методы реализации проекта:**

Всю работу, предшествующую созданию проекта по здоровому образу жизни дошкольников можно разделить на три этапа.

1. Анализ семейного воспитания по данному вопросу (индивидуальные беседы и анкетирование родителей).
2. Уточнение представлений детей о здоровом образе жизни, т.е. их личный опыт, на который можно опереться (проведение первичной диагностики).
3. Изучение методических источников по вопросам формирования здорового образа жизни.

#### **Проект реализуется по двум направлениям:**

- совместная деятельность с детьми;
- взаимодействие с родителями.

#### **Совместная деятельность воспитателей и детей**

- непосредственно образовательная деятельность;
- беседы;
- дидактические игры;
- сюжетно-ролевые игры;
- досуги, развлечения;
- различные виды гимнастик;

- физминутки;
- подвижные игры в помещении и на улице;
- закаливающие процедуры;
- чтение худ.лит-ры.

**Работа с родителями** по формированию у детей знаний о здоровом образе жизни включает следующие мероприятия:

- оформление информационных стендов, папок-передвижек, буклетов, рекомендаций;
- заочные и очные консультации, анкетирование;
- тематическое родительское собрание «Здоровье детей в наших руках»;
- участие родителей в досугах, развлечениях.

**Ожидаемый результат:**

- создание необходимых условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- расширение представлений о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода) и факторах, разрушающих здоровье.
- снижение уровня заболеваемости детей в ДОО;
- повышение интереса к физкультурным занятиям и спорту;
- формирование у родителей представлений о создании благоприятного эмоционального и социально психологического климата для полноценного развития ребенка;
- участие родителей в организации работы по проекту, желание поделиться своими умениями, навыками.

## План реализации проекта

Сроки	Работа с детьми	Работа с родителями
<p><b>Сентябрь</b></p> <p><b>«Спорт-это здоровье»</b></p>	<p>Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Спорт - это здоровье!"</p> <p>Беседа "На зарядку - становись!"</p> <p>Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»</p> <p>Беседа "Кто с закалкой дружит, никогда не тужит".</p> <p>Чтение художественной литературы С.Михалков» Про мимозу», И.Семёнов « Как стать Неболейкой»</p> <p>Рассматривание альбомов, презентаций по теме спорта и физической культуры</p> <p>Подвижные, спортивные игры, игры-эстафеты в группе и на свежем воздухе.</p> <p>Спортивное развлечение «Веселые старты.»</p> <p>Оформление и пополнение центра физической культуры к началу учебного года.</p> <p>Викторина "Азбука здоровья".</p>	<p>Анкета «Физическое развитие в семье»</p> <p>Родительское собрание «За здоровьем в детский сад»</p> <p>Фотоколлаж «За здоровьем в детский сад»</p>
<p><b>Октябрь</b></p> <p><b>«Здоровое питание. Витамины»</b></p>	<p>Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Витамины укрепляют организм".</p> <p>Беседа «Витамины и полезные продукты» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)</p> <p>Презентация на тему "Витамины - каждый день необходимы!"</p> <p>Дидактическая игра "Витамины - это таблетки, которые растут на ветке".</p>	<p>Памятки «Вкусно и полезно!»</p> <p>Совместная со школой и детьми выставка рисунков «Полезные и вредные продукты»</p>

	<p>Загадки о фруктах, овощах, ягодах.</p> <p>Игра – эстафета «Витаминная семья»</p> <p>Инсценировка по стихотворению Ю. Тувима «Овощи»</p> <p>Дидактическая игра: «Полезная и вредная еда»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра "Овощной магазин".</p> <p>Совместная со школой и родителями выставка рисунков «Полезные и вредные продукты!»</p>	
<p><b>Ноябрь</b></p> <p><b><i>«Как устроен человек»</i></b></p>	<p>Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Я среди людей".</p> <p>Презентация: «Как устроен человек?» »</p> <p>Чтение художественной литературы К. И. Чуковский «Айболит»</p> <p>Дидактические карточки "Как устроен человек"</p> <p>Рассматривание плаката «Строение человека»</p> <p>Дидактические игры: "Назови предметы", "Делаем зарядку", "Назови части тела"; загадки о частях тела.</p> <p>Рисование на тему "Я здоровье берегу - сам себе я помогу!"</p> <p>Чтение и обсуждение произведения Л.Л. Яхнина "Очень правдивая история".</p> <p>Сюжетно-ролевая игра "Больница"</p>	<p>Плакат "Строение человека".</p> <p>Оформление стенда: «Мы за здоровый образ жизни»</p>
<p><b>Декабрь</b></p> <p><b><i>«Сохрани своё здоровье сам»</i></b></p>	<p>Образовательная деятельность в форме игровой ситуации " Сохрани свое здоровье сам".</p> <p>Беседа " Что нужно делать, чтобы быть здоровым и сильным?»</p> <p>Дидактические игры «Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки»</p> <p>Чтение художественной литературы «Девочка чумазая», К. И. Чуковский «Мойдодыр»</p>	<p>Спартакиада (участники - родители).</p> <p>Консультация «Воспитание основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»</p>

	<p>Спортивный досуг «Азбука здоровья»</p> <p>Презентация «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води»</p>	
<b>В течение года</b>	<p><b>Лечебно-оздоровительная гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>- подвижные игры в помещении и на улице;</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- зрительная гимнастика;</li> <li>- улучшение осанки, профилактика плоскостопия;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- релаксация</li> </ul> <p><b>Гигиенические водные процедуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание;</li> <li>- мытье рук;</li> <li>- полоскание горла;</li> </ul> <p><b>Свето-воздушные ванны:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений;</li> <li>- сон при открытой фрамуге;</li> <li>- прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- воздушные ванны в облегченной одежде</li> </ul>	<p>Консультация для родителей "Как правильно чистить зубы".</p> <p>Консультация для родителей по проведению гимнастики для глаз.</p> <p>Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики</p> <p>Консультация «Прогулки на свежем воздухе»</p>

### **Результаты реализации проекта:**

- фотоколлаж «За здоровьем в детский сад»;
- памятки «Вкусно и полезно!»;
- выставка рисунков «Полезные и вредные продукты»;
- плакат "Строение человека";
- стенд: «Мы за здоровый образ жизни»;
- выставка рисунков "Я здоровье берегу - сам себе я помогу!";
- картотеки дыхательной, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

### **Итоги проекта**

В нашем детском саду созданы все условия для осуществления данного проекта: зал для проведения физкультурной работы с детьми, развлечений; в



группе - спортивный уголок, для выполнения физических упражнений и игр, подобрана картотека пособий и дидактических игр по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни.

В процессе взаимодействия с родителями произошло внедрение в семейное воспитание традиций здорового образа жизни; использование различных форм сотрудничества с родителями способствовало проведению совместной их с детьми досуговой деятельности, направленной на повышение их авторитета.

По итогам проекта у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, повысилась выносливость, развились физические качества, дети стали более активными, подвижными, строгими в соблюдении правил гигиены. Просветительская работа среди родителей в рамках проекта дала положительные результаты.

Таким образом, если правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к сотрудничеству родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

### **Литература**

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

### **Интернет - ресурсы**

1. [https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/proiekt\\_za\\_zdorov\\_ie\\_m\\_v\\_dietskii\\_sad](https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/proiekt_za_zdorov_ie_m_v_dietskii_sad)
2. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2014/11/29/proekt-na-temu-za-zdorovem-v-detskiy-sad>
3. <https://dohcolonoc.ru/proektnaya-deyatelnost-v-detskom-sadu/9269-za-zdorovem-v-detskij-sad.html>