



# Проект «Быть здоровыми хотим!»

Автор: Голова Е.Г. МДОУ детский сад №27

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

В.А. Сухомлинский.

## **Известно , что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества .**

Однако анализ состояния здоровья воспитанников дошкольных образовательных учреждений выявляет увеличение уровня заболеваемости дошкольников из года в год. Ученые связывают этот факт не только с социальными условиями, но и различными экологическими проблемами, отрицательными бытовыми условиями и др.

Например, недостатки здоровья детей часто связаны с неправильным питанием (химическими добавками в продуктах, некачественными напитками, водой), которое поддерживается семьей. Другая проблема – гиподинамия детей, которую можно объяснить условиями жизни детей (недостаточные площади для проживания, невозможность оборудования элементарных спортивных уголков в квартирах). Кроме того, из-за климатических и погодных условий, а также занятости родителей у детей и нет достаточно времени для пребывания на свежем воздухе. В обществе распространены алкоголизм, курение, наркомания.

По этим и другим причинам проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится актуальной в сфере общественного и семейного дошкольного воспитания и образования.

**«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости»; - так гласит народная мудрость.**



# Проблема.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Многие идеи воспитания у детей привычек здорового образа жизни оказались нежизнеспособными из-за невозможности решать проблемы, связанные с семьей.

Но главным препятствием является, отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью.

# Гипотеза.

Если в ДООУ будет создана система работы по формированию валеологической культуры у дошкольников, то у детей будут сформированы более глубокие знания и представления о ЗОЖ; создана атмосфера психологического комфорта и эмоционального благополучия, улучшится состояние здоровья детей; будет налажено взаимодействие со специалистами, появится возможность использования эффективных методов работы с детьми; повысится уровень валеологической культуры родителей.

# **Девиз проекта: «Здоровый дошкольник – здоровое будущее».**

## **Тип проекта:**

Творческий, практико-ориентированный, групповой.

## **Продолжительность:**

Долгосрочный ( 2 года )

## **Участники проекта:**

Дети старшей и подготовительной группы, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

## **Объект проектной деятельности.**

Система педагогической работы по повышению культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста.

# Цель проекта:

Создать оптимальные условия для укрепления психического и физического здоровья детей; подвести к осознанию потребности ребенка в знаниях о себе и своем здоровье; развивать у детей представления о ЗОЖ.



# Задачи проекта:

- -способствовать формированию навыков здорового образа жизни;
- -воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- -осуществить тесную взаимосвязь воспитательно-образовательного и оздоровительно-профилактического процесса;
- -отобрать методические рекомендации, методы и приемы по ЗОЖ; разработать на их основе и реализовать систему педагогической работы;
- -привлечь родителей к активному участию в воспитательном процессе при формировании здорового образа жизни.
- -расширить педагогическую грамотность родителей по вопросам повышения культуры здоровья.

# Ожидаемые результаты:

- Углубление знаний детей о строении своего организма;
- У детей будут сформированы следующие представления:
  - что такое здоровье и как его сберечь;
  - что такое режим, гигиена;
  - в чем содержатся витамины и как влияют на здоровье;
  - о том, что есть полезные и неполезные продукты, какие они;
  - что такое микробы и вирусы;
  - какие бывают болезни, что их вызывает.
- Появление у родителей интереса к данной проблеме.
- Родители будут не только вовлечены в воспитательно-образовательный процесс, но и научатся делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

# Этапы реализации проекта:

- I Подготовительный
- II Основной
- III Заключительный



# Первый этап. Подготовительный.

Подбор и изучение педагогической и справочной литературы в соответствии с темой проекта.

Разработка и проведение диагностики на выявление знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Составление плана работы с детьми и с родителями.

Подбор материала и оборудования для НОД и бесед; дидактических, сюжетно-ролевых,- подвижных и спортивных игр с детьми.

Сотрудничество с родителями.

Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

Проведение анкетирования и тестирования родителей с целью выявления их отношения к данной проблеме.

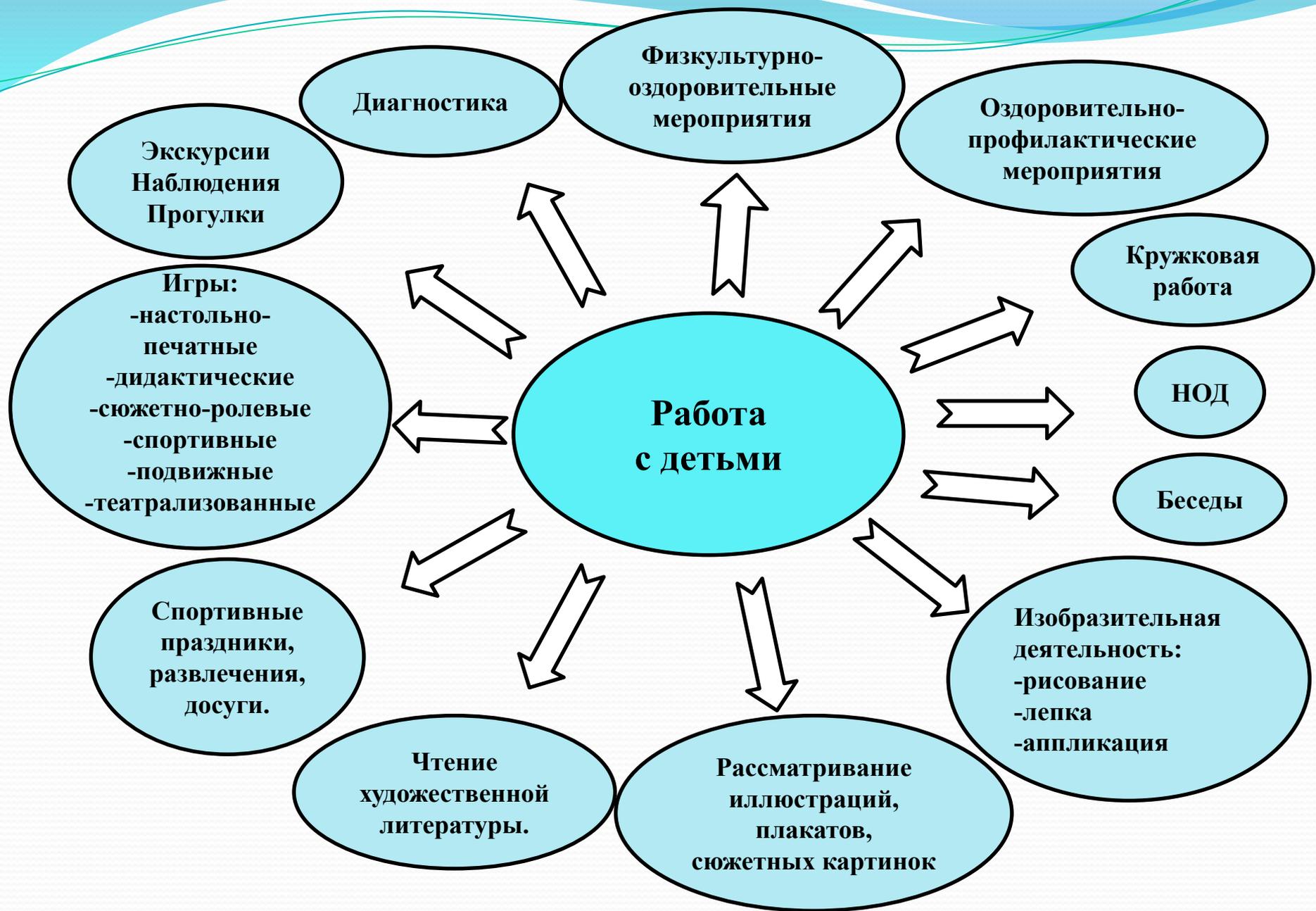
Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта, подготовка консультаций, подборка фотографий, литературы.

Беседы с родителями о серьезном отношении к воспитательно-образовательному процессу в ДООУ.

# Второй этап. Основной.

## Работа с детьми.

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.
2. Оздоровительно-профилактические мероприятия.
3. НОД с интеграцией образовательных областей.
4. Беседы по валеологии.
5. Чтение художественной литературы по теме. Заучивание загадок, пословиц и поговорок о здоровье.
6. Кружковая работа с детьми по ЗОЖ согласно перспективному планированию.
7. Игры: дидактические, настольно-печатные, сюжетно-ролевые, спортивные, подвижные, театрализованные.
8. Рассматривание плакатов, сюжетных картинок, иллюстраций.
9. Экскурсии, наблюдения, прогулки.
10. Спортивные праздники, досуги, развлечения.
11. Изобразительная деятельность: рисование, лепка, аппликация.
12. Прослушивание музыкальных произведений, разучивание песен.



# Оздоровительно-профилактическая работа



# Оздоровительно – профилактическая работа.



Профилактика  
плоскостопия

Полоскание рта.



# Воздушно-контрастное закаливание.



## Физкультурно-оздоровительные мероприятия.



# Физкультурно – оздоровительные мероприятия.



Утренняя гимнастика

## Бодрящая гимнастика



# Спортивные игры.



# Открытые просмотры НОД:

**Старшая группа НОД по теме: «Командир нашего организма».**

**Программное содержание:**

Формировать у детей представления о собственном теле; уточнить и расширить знания детей о функциях отдельных органов.

Дать элементарное понятие о работе головного мозга.

Развивать познавательный интерес, память.

Воспитывать валеологическую культуру.

**Подготовительная группа НОД по теме: «Пищеварительная система нашего организма».**

**Задачи:**

- Дать элементарное понятие о работе пищеварительной системы.

- Формировать представления детей о зависимости здоровья от правильного питания.

- Воспитывать валеологическую культуру дошкольников, желание заботиться о своем здоровье.

- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

# НОД и беседы по валеологии.



## **Беседы:**

«На зарядку становись!», «Не боимся мы дождей», «Пришла весна – ребятишкам не до сна!», «Человек и его здоровье», «Чистота- залог здоровья», «Микробы и вирусы», «Как стать Неболейкой», «Подружись с зубной щеткой» и др.

**Экскурсии, наблюдения,  
прогулки.  
Кружковая работа с детьми.  
Кружок «Неболейка».**

**Чтение художественной литературы,  
заучивание стихотворений.**

## **Дидактические игры:**

«Если я сделаю так...», «Если ты заболел», «Чтобы не заболеть...», «Светофор здоровья», «Что сначала- что потом (режим дня); «Где спрятались витамины?»; «Составляем меню»; «Полезная и вредная еда» «Азбука настроения»; «Кому что нужно для жизни»; «Умею- не умею»; «Кто больше знает о себе» и др.

## **Сюжетно-ролевые игры:**

«Больница», «Поездка в страну Здоровья», «Медицинский центр»; «Аптека», «Магазин «Овощи-фрукты» и др.

## **Подвижные игры, спортивные игры:**

«Ловишки», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Удочка», «Не попадись», «Мы веселые ребята», «Совушка» и многие другие.

## **Спортивные праздники, развлечения:**

«Самая спортивная семья», «День защитника Отечества», «Праздник мяча», «Веселые старты» и др.

# Изобразительная деятельность.

## Рисование на тему:

«Если хочешь быть здоров...», «Режим дня», «Овощи и фрукты», «Микробы и вирусы», «Это Я»; «Человек», «Это мой портрет»; «Мое настроение», «Придумываю сны», «Полезная и вредная еда», «Мой любимый вид спорта»; «Забавы детей», «Лес - наше богатство»; «Лекарственные растения» и др.

## Аппликация:

«Витаминная корзина»; «Натюрморт», «Человек» и др.

## Лепка по теме :

«Овощи на тарелке»; «Ваза с фруктами», «Микробы», «Человек» и др.



# Дидактические игры по валеологии.



# Подвижные, спортивные игры.



# Футбол



Группа  
поддержк  
и



# Спортивные праздники: «Веселые старты»



# Участие в малых олимпийских играх совместно с МОУ СОШ №9.



# БЛАГОДАРНОСТЬ

ЗА АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В ПРОВЕДЕНИИ  
МАЛЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

«*НАВСТРЕЧУ СОЧИ 2014*»

Воспитателю ДОУ № 27 старшей группы

Головой Елене Геннадьевне



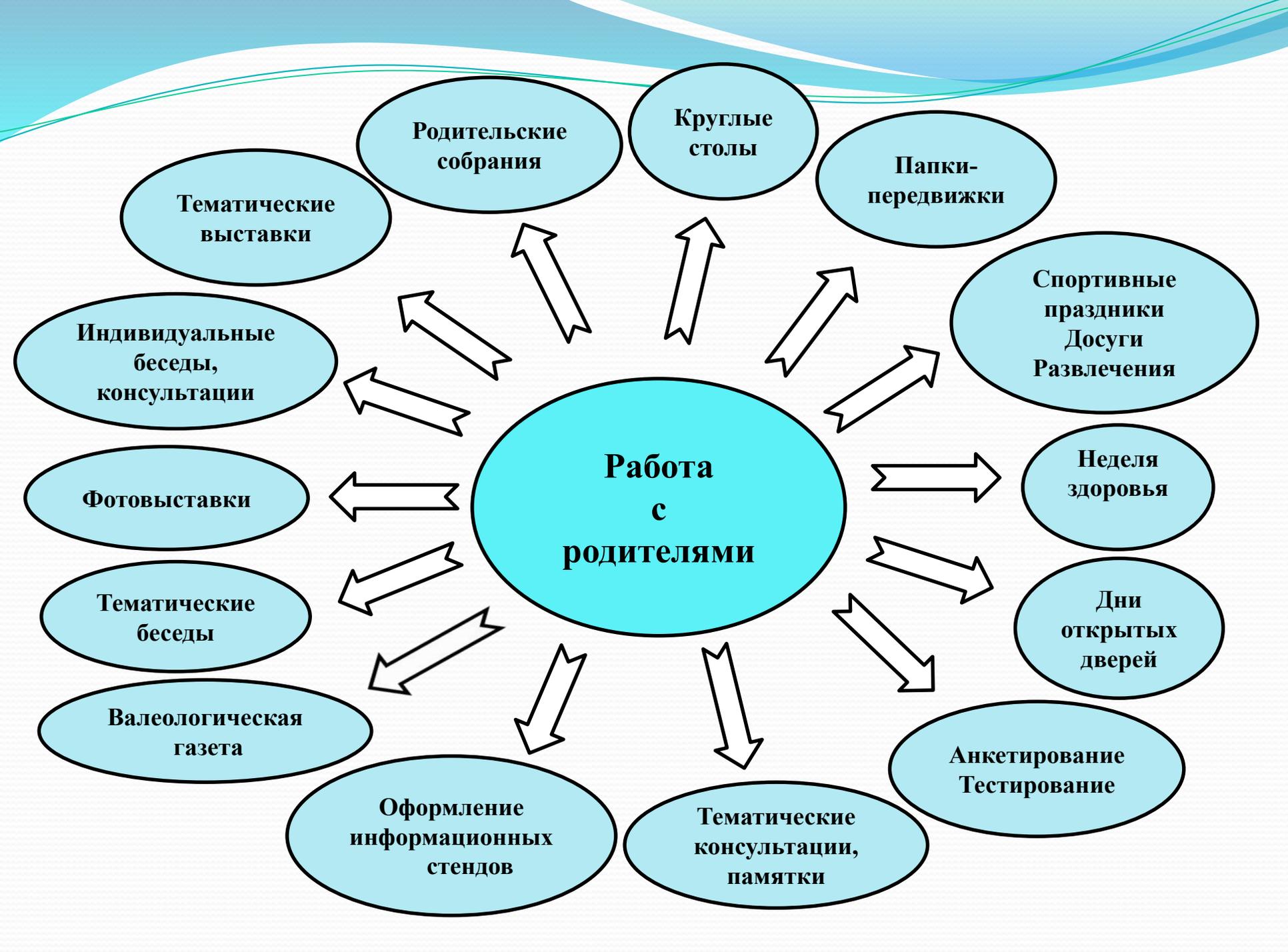
Директор МОУ СОШ № 9  
имени В.Т. Степанченко  
Вобкова О.В.



20 ноября 2013г.

# Работа с родителями.

1. Анкетирование, тестирование родителей.
2. Родительские собрания.
3. Круглы столы.
4. Оформление папок-передвижек.
5. Привлечь родителей к выпуску валеологической газеты.
6. Тематические консультации.
7. Памятки для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.
8. Тематические беседы.
9. Оформление фотовыставок: «Будь здоров!» и др.
10. Организация выставок детских работ: рисунков, аппликаций, лепки.
11. Совместные спортивные развлечения с детьми, досуги.
12. Проведение недели здоровья совместно с родителями.
13. Индивидуальные консультации.
14. Дни открытых дверей.



# Работа с родителями



**Валеологическая газета**

## Папка-передвижка



# Третий этап. Заключительный.

Открытый просмотр НОД по валеологии в старшей группе «Командир нашего организма».

Открытый просмотр НОД по валеологии в подготовительной группе «Пищеварительная система нашего организма».

Оформление выставок детских работ по теме проекта.

Спортивные развлечения, праздники совместно с родителями.

Подведение итогов реализации проекта. Дети, воспитатели, родители.

Презентация проекта.

# Результаты проекта:

- Создана система работы по организации воспитания валеологической культуры детей старшего дошкольного возраста на основе интеграции образовательных областей. Разработано перспективное планирование работы с детьми и с родителями по данной теме.
- Благодаря внедрению данной системы в работу и проведению эффективных методов работы с детьми и родителями значительно повысился уровень их валеологической культуры.
- Пополнена картотека настольно – печатных, дидактических, сюжетно – ролевых, спортивных, подвижных игр. Развивающая среда способствует сохранению и укреплению психофизического здоровья детей.
- Повысилось взаимодействие с родителями; изменились подходы к соблюдению здорового образа жизни, к валеологическому воспитанию детей. Семьи принимают более активное участие в воспитательно-образовательном процессе.
- Данный опыт позволяет обеспечить полноценное психофизическое развитие дошкольников и их эмоциональное благополучие, что позволяет заложить основы валеологической культуры.

# Использование информационных ресурсов:

- 1.Доронова Т.Н. и др. «На пороге школы»-М.:Просвещение,2004.
- 2.Гризик Т.И. «Познавательное развитие детей 2-7 лет».-М.:Просвещение,2010.
- 3.Авдеева Н.Н., Князева О.Л.,Стеркина Р.Б. «Основы безопасности детей дошкольного возраста.»-М.:ООО «Издательство АСТ-ЛТД»,1997.
- 4.Береснева З.И. Программа оздоровления детей в ДООУ «Здоровый малыш».-М.:ТЦ Сфера, 2004.
- 5.Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада.»-М.:ТЦ Сфера,2008.
- 6.Волина В.В., Маклаков К.В. «Естествознание»-Е.:Издательство АРД ЛТД, 1998.
- 7.Юматова А.В. «Формирование здорового образа жизни дошкольников» -Дошкольное воспитание №3 ,1996.
- 8.Кудрявцев В.А. «Физическая культура и развитие здоровья ребенка»-Дошкольное воспитание №1,2004.
- 9.Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников ДООУ.»-М.: 1997.
- 10.Гаврючина Л. В. « Здоровьесберегающие технологии в ДООУ: Методическое пособие». – М.: ТЦ Сфера, 2008.

11. Голицына Н. С., Шумова И. М. « Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». – М.: Издательство “Скрипторий 2003”, 2008.
12. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду». Примерные планы и конспекты занятий / Под ред. Т. С. Яковлевой. – М.: Школьная Пресса, 2006.
13. Иванова А. И. «Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду». Человек. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
14. Колбанов В. В. «Валеология: основные понятия, термины и определения». – СПб.: Издательство ДЕАН, 2001.
15. Кулик Г. И., Сергиенко Н. Н. « Школа здорового человека». Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
16. Лазарев М. Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для детей дошкольных учреждений. – М.: Академия здоровья, 1997.
17. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. – СПб.: “ДЕТСТВО – ПРЕСС”, 2006.
18. Тарасова Т.А., Власова Л. В. Пособие “Я и моё здоровье”: Валеологические знания и умения детям дошкольного возраста. – Челябинск, 1997.
19. Тарасова Т.А., Власова Л. В. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М.: Школьная Пресса, 2008.



**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИ**

**е!**