

МДОУ «ЦРР «Дубравушка» – детский сад №31»  
города Железногорска Курской области  
Изотова Надежда Николаевна

# Проект по здоровьесбережению «Быть здоровым – здорово!» (в средней группе)



# Проект «Быть здоровым – здорово!»

Проект разработан в соответствии с ФГОС.

**Продолжительность проекта:** долгосрочный.

**Тип проекта:** познавательный, практико – ориентированный, групповой.

Интегрированный (задействованы все образовательные области).

**Участники:** дети 4-5 лет, воспитатели, родители, специалисты детского сада



# Актуальность проекта:



Здоровье – это бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

В наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьет тревогу. Многие причина – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья. Только здоровое поколение может быть созидателем своей будущей духовной и материальной жизни. И успешно реализоваться в семье, в коллективе, социуме. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира. Для реализации данного направления в педагогической деятельности разработали проект «Быть здоровым – здорово».



## ДЕВИЗ ПРОЕКТА:

*«Здоровье свыше нам дано -  
учись малыш беречь его»*

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ КРЕДО ПРОЕКТА:

Здоровье ребенка  
превыше всего,  
Богатство земли не  
заменит его Здоровье не  
купишь, никто не продаст  
Его берегите, как  
сердце, как глаз.

Ж. Жабаяев.



# Проблема:

Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья.

Как укрепить и сохранить здоровье детей?

Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка?

Как привить навыки здорового образа жизни?

Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии.

В центре работы по укреплению здоровья и полноценному физическому развитию детей должны находиться образовательное учреждение и семья. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. *Проблема состоит* в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по – иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей. Также необходимо усиление у детей мотивации и потребности к занятиям спортом.

# Цель проекта:

Рациональное осуществление комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья и формирование начал здорового образа жизни у дошкольников при активной поддержке родителей.



# Задачи:

## **Для детей:**

*Образовательная* – формирование у детей навыков гигиены, выполнение основных движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности; привитие навыков правильной осанки; освоение знаний о своём организме, здоровье.

*Оздоровительная* – развития и укрепления костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, внутренних органов дошкольников, развития движений, а также закаливание организма ребёнка.

*Воспитательная* – формирование нравственно-физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно-гигиенических навыков.

## **Для педагогов:**

Повысить профессиональный уровень.

## **Для родителей:**

Повысить компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.



# Целевые группы проекта

**Дети:** специально организованная деятельность, совместная деятельность педагога и ребенка, самостоятельная детская деятельность.

**Педагоги:** активная методическая работа, интеграция по формированию здорового образа жизни, освоение инновационных технологий оздоровления детей.

**Родители:** оказание консультативной помощи, взаимодействие с педагогами по теме проекта, участие в мероприятиях ДООУ.





# Объект проекта:

Укрепление здоровья детей, путем применения здоровьесберегающих технологий.

**Предмет проекта:** Формирование в сознании детей и родителей важности здорового образа жизни.

**Проектная идея:** Провести мероприятия по формированию представлений о здоровом образе жизни, организации рациональной двигательной активности детей, созданию условий для реализации оздоровительного режима.

**Гипотеза:** Произойдет снижение заболеваемости в группе и укрепление физического и психического **здоровья детей**.

Повысится педагогическая компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.



# Планируемые результаты

## Для детей:

Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;

Развитие потребности в соблюдении правил личной гигиены и двигательной активности;

Умения делать осознанный, правильный для себя выбор; фильтровать «вредные» и «полезные» привычки.

Увеличение процента высокого уровня физической подготовленности детей.

## Для педагогов:

создание банка методических разработок по данной проблеме для использования воспитателями других групп;

внедрены оздоровительные технологии в работу по формированию здорового образа жизни у дошкольников;

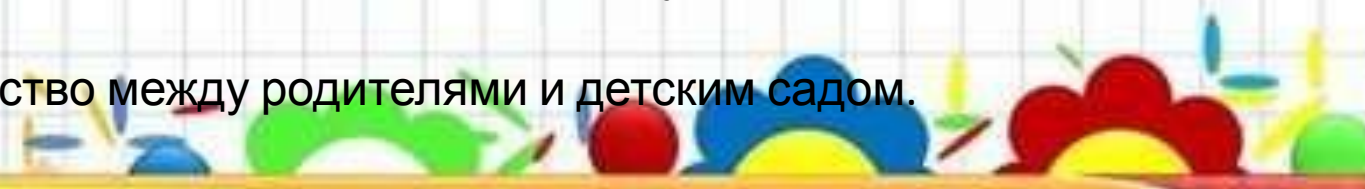
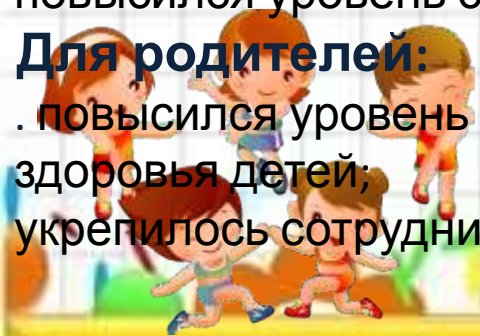
обогащена предметно развивающая среда группы;

повысился уровень сотрудничества с семьей.

## Для родителей:

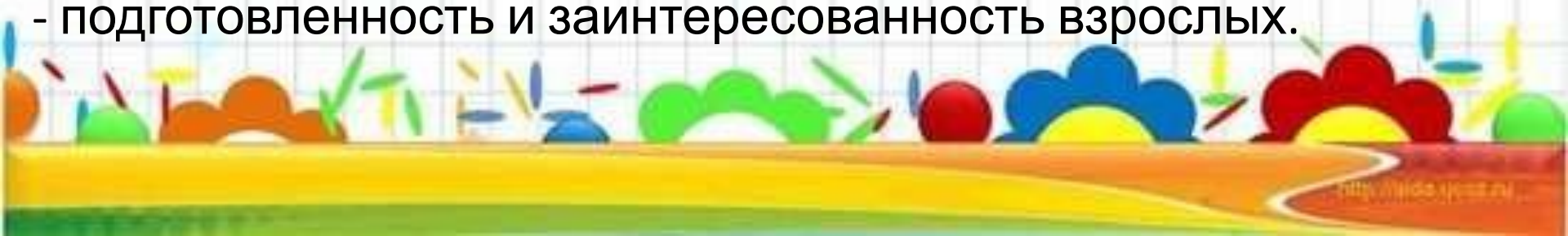
повысился уровень знаний родителей по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей;

укрепилось сотрудничество между родителями и детским садом.



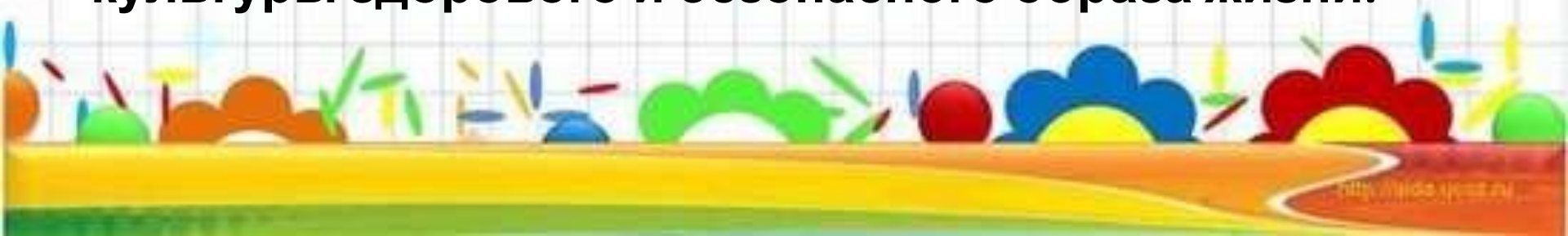
## Принципы организации деятельности:

- соответствие возрастным и индивидуальным возможностям детей;
- содержательность НОД, разнообразие тематики и методов работы;
- партнерство, взаимопонимание и доверие;
- согласованность действий;
- самоконтроль и самообучение;
- равенство партнеров в воспитании у дошкольников здорового образа жизни;
- максимальная активность детей во всех этапах подготовки и проведения режимных моментов;
- подготовленность и заинтересованность взрослых.



# Формы и методы оздоровления детей в ДОУ

- ✓ Физические упражнения;
- ✓ Утренняя гимнастика;
- ✓ Физкультурно-оздоровительные занятия, упражнения;
- ✓ Подвижные, дидактические, спортивные игры;
- ✓ Профилактическая гимнастика;
- ✓ Физкультурные минутки и динамические паузы;
- ✓ Образовательная деятельность по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни.



# Этапы проектной деятельности:

Этап работы	Виды деятельности	Сроки
<i>1 Этап:</i> Организационный	Групповая консультация для родителей воспитанников о целях и задачах внедряемого проекта; Анкетирование родителей; Беседа с детьми; Дидактическое и методическое оснащение проекта.	сентябрь
<i>2 Этап:</i> Практический	Мероприятия по реализации проекта с детьми; Привлечение специалистов к работе по реализации проекта; Мероприятия с родителями.	октябрь - апрель
<i>3 Этап:</i> Заключительный	Диагностика детей; Анализ полученных результатов; Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы; Рекомендации родителям.	май

# Этапы работы над проектом:

## 1. Подготовительный этап.

-Определение темы. Подбор информационного и методического материала по теме. Анкетирование родителей «Что я знаю о здоровом образе жизни». Проведение опроса среди детей: «Что такое здоровье?», «Как сохранить и укрепить свое здоровье?», «Что для этого надо сделать?». Составление плана мероприятий по физкультурно-оздоровительной деятельности. Создание предметно-пространственной развивающей среды в группе. Сообщение на родительском собрании: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни».



# Этапы работы над проектом:

## 2. Основной этап.

### Социально-коммуникативное развитие.

Создание игровых ситуаций: «Кто нас лечит», «Мое настроение», «Если заболел друг...», «Что у меня внутри».

Сюжетно - ролевые игры: «Больница», «Аптека».

Дидактические игры: «Этикет – школа изящных манер», «Полезная и вредная еда», «Солнце, воздух и вода».

### Художественно-эстетическое развитие.

Рисование: «Овощи фрукты, полезные для здоровья», «Виды спорта», «Витаминный салат».

Оформление альбома: «Спортивная жизнь нашего года»

Рассматривание иллюстраций о спорте.

Разучивание песни «Малыши крепыши», «Если хочешь быть здоров - закаляйся», «Если б не было зимы»



# Этапы работы над

## Проектное познавательное и исследовательское.

Опытно-экспериментальная деятельность «Льдинка-снежинка-капелька».

Экспериментальная деятельность «Волшебник – шиповник».

НОД с детьми: «Я и моё тело»; «Человек и его здоровье»; «Здоровая пища»; «Мой замечательный нос»; «Микробы».

Беседы: «О здоровье и чистоте»; «Здоровые зубки»; «Микробы и вирусы»; «Витамины и полезные продукты».

Беседа – размышление «Что такое ЗОЖ».

Дидактические игры «Можно – нельзя»; «Полезно – вредно»; «Оденем куклу для спорта»; «Зимние и летние виды спорта».

Заучивание пословиц, поговорки о здоровье

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», А. Кутафин «Вовкина победа», К. Х Андерсен «Снежная королева, Ю. Прокопович «Зачем носик малышам», С. Михалков «Как медведь трубку нашел», Т. А. Шорыгина «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружить, никогда не тужит», «Полезные и вредные привычки».





# Этапы работы над

## Физическое развитие:

Совместное мероприятие с детьми «В стране здоровья».  
Открытое мероприятие «Путешествие в страну «Спортландию».

Подвижные и спортивные игры, и игровые упражнения.  
НОД.

Ежедневная профилактическая гимнастика:

- плоскостопия;
- дыхательная;
- улучшения осанки;
- гимнастика побудка;
- гимнастика для глаз.



## Медицинский персонал:

- ежемесячно проводит мониторинг заболеваемости воспитанников и вносит рекомендации по профилактике заболеваний на каждую группу;
- профилактический осмотр врача-педиатра;
- профилактические мероприятия по инфекциям разного вида;
- рекомендации, консультации, предписания, «Школа здоровья», «Азбука аппетита дошкольника».



# Инструктор по физической культуре:

- утренняя гимнастика;
- учет уровня физической подготовленности детей при организации непосредственной образовательной деятельности детей;
- учет состояния здоровья воспитанников при организации непосредственной образовательной деятельности детей;
- организация работы групп «Микки Маус». Один раз в неделю после дневного сна инструктор по физической культуре организует коррекционные и профилактические упражнения для детей с данными проблемами здоровья;
- рекомендации по индивидуальной работе, консультации: «В стране здоровья», «Мой веселый звонкий мяч», «Физкультурное оборудование своими руками».



## Инструктор по плаванию:

- обучение плаванию с учетом физической подготовленности детей;
- учет времени нахождения детей в воде в соответствии с состоянием здоровья и возраста воспитанников;
- консультация: «Учите ребенка плавать».



## Учитель - логопед:

- мониторинг;
- занятия;
- консультации для воспитателя: «Совместная работа воспитателя и логопеда по преодолению нарушений речи у детей», «Особенности преодоления разных видов нарушений звукопроизношения».
- консультации для родителей: «Влияние мелкой моторики рук на развитие речи», «Поговорим о заикании»; памятки: «Продолжаем работу дома».



## Педагог – психолог:

- мониторинг, анкетирование;
- занятия;
- рекомендации для воспитателя:  
«Взаимоотношения с застенчивыми детьми», ,  
«Эмоциональное развитие детей», «Синдром дефицита внимания», « Гиперактивные дети»;
- консультации для родителей: «Эмоции ребенка и что их вызывает», «Поддержка ребенка в ситуации волнения и неудачи», «Роль семейных отношений в развитии эмоциональной сферы ребенка».



## Работа с родителями:

Консультации для родителей: «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни», «Роль зарядки в укреплении здоровья детей», «Здоровье ребенка в наших руках».

Папка – передвижка «Здоровый образ жизни семьи».

Домашнее задание для детей и их родителей «Расскажи о спортсмене города Железногорска».

Проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!».

Фоторепортаж «Воскресные путешествия в страну здоровья»;

День открытых дверей с использованием физкультурного оборудования, сделанных в совместной творческой деятельности с родителями.

Оформление плаката «Если хочешь быть здоровым!»

# Этапы работы над проектом:

## 3. Заключительный этап:

Выставка детских рисунков «Мой любимый вид спорта».

Презентация проекта «Быть здоровым – здорово!».

Развлечение «В стране здоровья».

Подведение результатов проекта.



## Результаты реализации проекта:

1. Снижение уровня заболеваемости детей.

2. Повышение показателей и оптимизация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду по образовательной области «Физическое развитие».

3. Повышение уровня образования родителей по формированию здорового образа жизни у детей и упрочение связей между детским садом и семьёй.





## Оценка результатов будет проведена по следующим критериям:

1. Отчёт медсестры детского сада по заболеваемости детей на начало и конец года.
2. Мониторинг овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области «Физическая культура».
3. Результаты анкетирования родителей.



## «Быть здоровым – здорово!»

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.



# Используемая литература:

1. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина - М., 2002.
2. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
4. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
5. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.
- Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье; Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Тихомирова Л. Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет, Ярославль, 2003.
7. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5 – 7 лет; Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2010.
8. Интернет-ресурсы.



# ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Зарядка, гимнастика, всевозможные эстафеты, активные игры, танцы — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ. Нужно помнить, что дети должны получить достаточную физическую нагрузку, соответствующую их возрастным возможностям и группе здоровья.



# Пребывание на свежем воздухе

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют и много двигаются.



# Бассейн

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.



# Кислородный коктейль

Кислородный коктейль снимает физическую и умственную усталость, повышает иммунные силы, улучшает состояние нервной системы.



# Закаливание детей

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды. Процедуры закаливания в саду направлены на поднятие уровня иммунитета с учетом возраста малыша и его состояния здоровья. Главное правило – закаливание должно быть регулярным! Его следует проводить в течение всего года, постепенно увеличивая продолжительность процедур.





# Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Применение полученных знаний о здоровом образе жизни в сюжетно-ролевой игре.





# Дидактические игры



# Неограниченность в движении и познавании предметов

Это содействует гармоничному физическому развитию и закаливанию организма, поддерживает эмоционально-положительный тонус ребенка и развивает силу и выносливость.



# Полноценный сон

Полноценный сон, в том числе дневной, необходим для сохранения здоровья и нормального функционирования организма. Он исключает переутомление, дарит бодрость и хорошее настроение. Отсутствие дневного сна может привести к снижению иммунитета, ухудшению памяти, плохой концентрации внимания.



# Корригирующая гимнастика

Корригирующая гимнастика – улучшает настроение, обеспечивает подъём мышечного тонуса, способствует укреплению дыхательного аппарата.



# КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

**Помни – здоровье не всё, но все без здоровья – ничто!**

**Здоровье** нужно не только тебе , но и людям которых ты обязан защищать и помогать.

**Здоровье** не только физическая сила, но и душевное равновесие.

**Здоровье** - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

**Здоровье** - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

**Здоровье** – это стиль и образ твоей жизни.

Ходи периодически по земле босиком – земля даёт нам силу, отводит из тела лишнее электричество.

Учись правильно дышать – глубоко, ровно, спокойно.

Семья – наша опора и наше счастье, делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

**Здоровье** – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.

**Здоровье** – социальная культура человека, культура человеческих отношений.

Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.

**Здоровье** – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!



# Быть здоровым – здорово!

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья –  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать –  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться  
– На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться  
– И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшны тебе хандра!