

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7 «Журавушка»
г. Ртищево Саратовской области»



**Сторожева Ирина
Александровна**

воспитатель
первой квалификационной
категории

*К здоровой семье через
детский сад*

Проект
2015 год

Проблема

Недостаточная осведомлённость родителей о важности физического воспитания

Негативная статистика по образу жизни в семье (снижение активности, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

Актуальность

- ❑ На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей
- ❑ Дошкольный возраст - благоприятный период, когда закладываются основные навыки по формированию здоровья, вырабатываются правильные привычки
- ❑ Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей (Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, 14 ноября 2013 г.)





Тип проекта: практико-ориентированный
Участники проекта: дети ,воспитатели,
родители

Возраст: старший дошкольный возраст

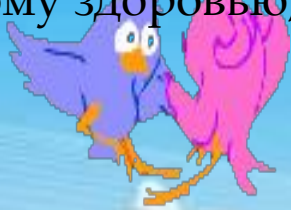
Сроки реализации : среднесрочный

«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

Цели

Сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.



Задачи

- ❖ пропаганда здорового образа жизни;
- ❖ создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников, приобщению ребенка к здоровому образу жизни;
- ❖ поиск эмоционально привлекательных для детей форм получения информации о здоровом образе жизни;
- ❖ воспитание у детей эмоционально положительного отношения к физической культуре, как естественной составляющей общечеловеческой культуры;
- ❖ творческое и всестороннее развитие личности ребенка;
- ❖ гармонизация детско-родительских отношений;
- ❖ повышение интереса родителей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми



Ожидаемый результат

- Снижение количества заболеваний наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве
- Повышение заинтересованности работников детского сада , родителей в укреплении здоровья дошкольника
- Формирование желания у детей и их родителей заботится о сохранении своего здоровья; знакомство с правилами здорового образа жизни, личной гигиены, гигиены здоровья, рациональной двигательной активности
- Установление партнерских отношений с семьями воспитанников
- Вовлечение родителей в деятельность ДОО, совместная работа по обобщению оп



Апрель

Цель. Подготовить родителей и детей к проектной деятельности.

Задачи. Определение проблемы, темы, цели и задач в ходе совместной деятельности педагога, детей и родителей.

Изучение
методической,
научно-популярной и
художественной
литературы

Составление
перспективного плана
мероприятий
(приложение) «семья»

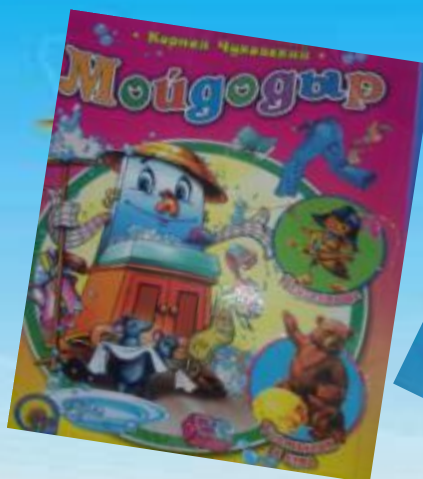
Диагностирование
детей

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Создание
развивающей среды

Анкетирование
родителей «Здоровая
семья»

Художественная литература



Информация для родителей

Бережем свое здоровье

или Правила доктора Неболейко



рового образа жизни, соблюдать о лекарствах и болезнях, ребенок знает о месте при- боиски, а о том, му надо рассказать, ребенка мыть руки от посуды, не за компьютер- азором и т. д. ить связь между и изучать ре- рганизм, не

ако с профес- сии, как врач по- ми.

ребенку нахаживать слы- т: «Врач - ма- доктор маша.) дет о

наш, общайся с нами.

Запомни правила доктора Неболейко:

- не тереть глаза грязными руками;
- не брать пальцы в рот;
- проже дождя с ушами;
- мыть руки;
- мыть руки перед едой.



и у про- оточит врач? Как выгля- и он тебя шисским

ручички? на надо ричивается рлаем? макино бо- ие? иеполашо.

ные забо- другие инт- ривают? переносим, (доур).

который лечит заболевания глаз, (... окулист), который лечит заболевания ушей, (... лор), который лечит зубы, называют... (г). оиогает... (хирург).

Часто мыть это правильно? Отвечает мама: - ЕЖЕ! Отвечает доктор гниво: ЕЖЕ-ЕЖЕ-ЕЖЕДНЕВНО! (Э. Мошковская)

око гадзилки: из руки пера едой, и ушавося о чисти зубы, ой своего тела, возмариис. - снег, сырости - береги

тучерки, лопаво чужое, с животными обязательно маша в чистоте, е боиса вызвать врача - он ечат. Бойбой - ишавой носку. ойрой с заложи, и, заложи

Уши как нам быть: мыть? и или быть:

Он вымчит корь, а бромит, а асигну, Проглотит палеца и витамин. (Врач)

Нам ты думал, что проказывает, если не праны и не перемывать ванну? Если кто-то сползал руку, то необходимо вымыть трансформацию повисну - это первая помощь ди образования и врач.

В сильный мороз можно обморозить руку, если нет варежек. Чтобы оказать первую помощь при обморожении, надо очень осторожно согреть руки своими теплыми руками, дышаем, только посту- рать тепловую шерстяной варежкой, и потем по- ложить тепло-шерстяной повязкой. Руки будут по- степенно оттаиваться. Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы не обморозить руки или ноги?

Часто в холодные дни или падения из неса идет корь. При этом человек свертывается, закри- чивать, голова изводит, и на несколько секунд теряет сознание и кратковременный паралич. Как ты думаешь, зачем человеку необходимо немед- ленно человеку первую помощь?

Важной и ответной, если ты не знаешь, что можно сделать, или сомнева- ешься в какой-то ситуации, что лучше по- дождать? По апа- нить, ни бояться, обрат- иться в родителю или обратиться в скорую медицинскую помощь.

о чем рассказать ребенку

Знаешь ли ты, что организм человека имеет свой ритм и в который время засыпает, если начать спать раньше, чем тебе разрешено и страдать, если начать вставать раньше. Например, ты заснул в восемь часов, что рано время сна. И вдруг что-то мешает вставать в восемь, просыпаясь в шесть, урвать в шесть часов. Это тебе организм дает сигнал, что пора спать. Нам вечером ты рассматриваешь интересные картинки и слушаешь сказку, когда начинаешь засыпать. Это организм сообщает, что он устал и пора спать.

В жаркие дни температура в спальне повышается как и в жаркие дни. Растения и животные приспособились к спячке в жаркие дни и в темноте. Вечером все животные спят: не по- не любят спать, некоторые цветы закрываются на ночь, а у рыб сон распускается. Будет мешать с наступлением тем- ноты и жару животных, когда температура спит. Это организм сообщает, что он устал и пора спать.

Человек тоже реагирует на изменение окружающей среды. Его «внутренний час» (биоритм) подстраивается, в какое время можно поспать, и когда необходимо проснуться, встать, чтобы восстановить силы. Если не поспать, человек чувствует, что ему тяжело работать, и он может сделать несколько ошибок.

После оказания правил первой помощи необходимо обратиться к врачу или вызвать скорую помощь по телефону «03».

Игра «Базис помощи» Прочитайте и ребенку интересные ситуации, используя при этом любые игрушки, моделируя действия по оказанию первой помощи.

Игра «Базис помощи» Прочитайте и ребенку интересные ситуации, используя при этом любые игрушки, моделируя действия по оказанию первой помощи.

Игра «Базис помощи» Прочитайте и ребенку интересные ситуации, используя при этом любые игрушки, моделируя действия по оказанию первой помощи.

Игра «Базис помощи» Прочитайте и ребенку интересные ситуации, используя при этом любые игрушки, моделируя действия по оказанию первой помощи.

Бережем свое здоровье Соблюдаем режим дня



- соблюдение режима ребенка, его распорядка и индивиду- альных особенностей;
- необходимость четко соблюдать распорядок и все без исключения правила гигиены;
- необходимость соблюдать распорядок дня так, чтобы ребенок всегда был чист и здоров;
- возможность давать примера родителям.

оказывать) - После сна ребенка помыть, переодеть. - Что необходимо делать перед сном? - Когда время ты ложиться спать?

Необходимо, экспериментирование вы выделывает с ребенком 34 тем, свое время записывает свои действия и свои черты.



Правила первой помощи



Важно, найдется родители, которые сомневаются в том, что действительно следует заниматься с ребенком оказанием первой помощи. Во всяком случае, ребенку необходимо знать, что каждый человек должен уметь оказывать первую помощь.

В бедах, во время игр знакомьте ребенка с элементарными способами помощи, рассказывая, что можно и нужно делать в каких-то случаях, а что - нельзя.

О чем рассказать ребенку - Делай поговорки о причинах первой помощи и в том, как помочь себе если произошла несчастный случай. Первая помощь - это помощь, которую можно оказать любой человеку кому-либо или самому себе в несчастном случае. Каждый человек должен уметь оказывать первую помощь до приезда врача. Например, малыши поворачивают руки и сразу не обратиться к маме. Мама сказала ему первую помощь: поворачивать руки, закрывать отверстие и оказывать первую помощь: поворачивать руки и сразу не обратиться к маме. Мама сказала ему первую помощь: поворачивать руки, закрывать отверстие и оказывать первую помощь: поворачивать руки и сразу не обратиться к маме.



Важно, найдется родители, которые сомневаются в том, что действительно следует заниматься с ребенком оказанием первой помощи. Во всяком случае, ребенку необходимо знать, что каждый человек должен уметь оказывать первую помощь.

В бедах, во время игр знакомьте ребенка с элементарными способами помощи, рассказывая, что можно и нужно делать в каких-то случаях, а что - нельзя.

О чем рассказать ребенку - Делай поговорки о причинах первой помощи и в том, как помочь себе если произошла несчастный случай. Первая помощь - это помощь, которую можно оказать любой человеку кому-либо или самому себе в несчастном случае. Каждый человек должен уметь оказывать первую помощь до приезда врача. Например, малыши поворачивают руки и сразу не обратиться к маме. Мама сказала ему первую помощь: поворачивать руки, закрывать отверстие и оказывать первую помощь: поворачивать руки и сразу не обратиться к маме.



Важно, найдется родители, которые сомневаются в том, что действительно следует заниматься с ребенком оказанием первой помощи. Во всяком случае, ребенку необходимо знать, что каждый человек должен уметь оказывать первую помощь.

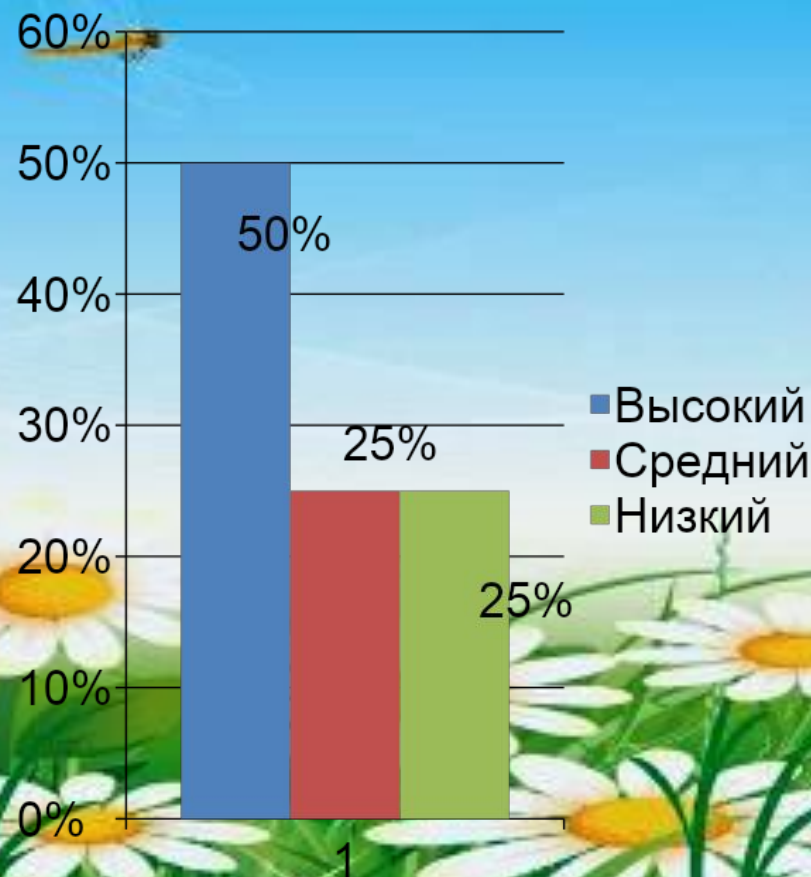
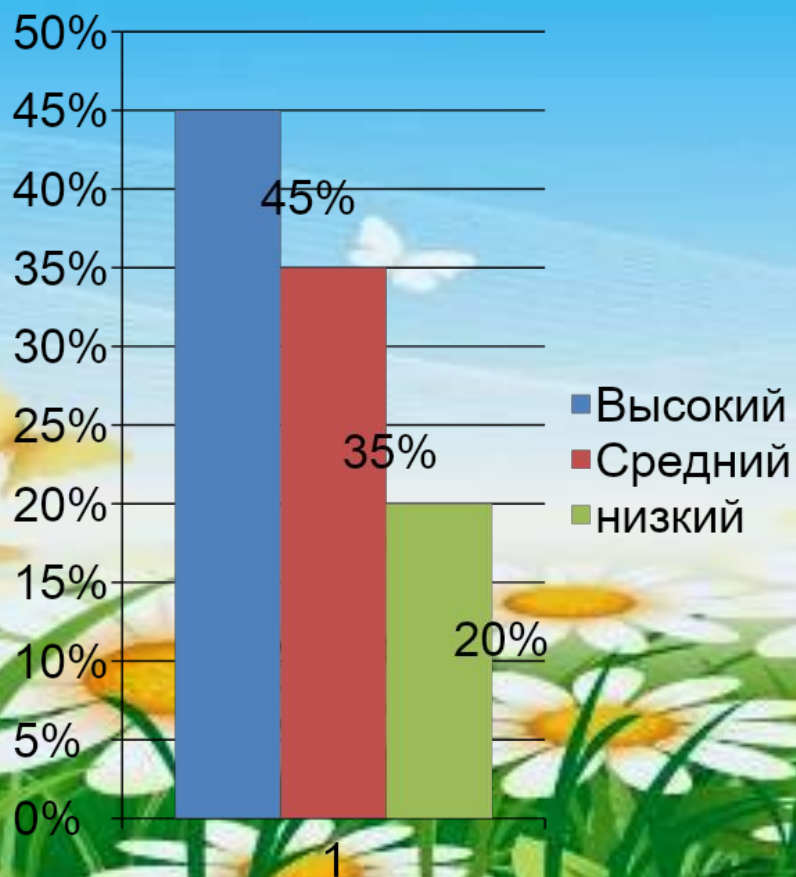
В бедах, во время игр знакомьте ребенка с элементарными способами помощи, рассказывая, что можно и нужно делать в каких-то случаях, а что - нельзя.

О чем рассказать ребенку - Делай поговорки о причинах первой помощи и в том, как помочь себе если произошла несчастный случай. Первая помощь - это помощь, которую можно оказать любой человеку кому-либо или самому себе в несчастном случае. Каждый человек должен уметь оказывать первую помощь до приезда врача. Например, малыши поворачивают руки и сразу не обратиться к маме. Мама сказала ему первую помощь: поворачивать руки, закрывать отверстие и оказывать первую помощь: поворачивать руки и сразу не обратиться к маме.



Входная диагностика детей

Входная диагностика родителей



Развивающая среда



Центр двигательной активности



Уголок семья



Центр здоровья



Уголок детской книги

Цель. Развивать познавательный интерес у детей, желание узнать больше о здоровом образе жизни.

ПРАКТИЧЕСКИЙ

Комплекс мероприятий для родителей по пропаганде здорового образа жизни

Рациональная организация двигательной деятельности детей

Познавательная деятельность

Оздоровительно-профилактическое направление.
Система закаливания



II. Практический

	Деятельность детей	Деятельность воспитателя	Деятельность родителей
1 н е д е л я	<p>-Зарядка «Дорога к здоровью»</p> <p>-Непосредственная образовательная деятельность по ЗОЖ</p> <p>« С утра до вечера»</p> <p>-Беседа «Зарядка и простуда»</p> <p>-Дидактическая игра «Разложи по порядку»</p> <p>-Дидактическая игра « Одень куклу Катю на прогулку «</p> <p>-Подвижная игра « Ловишки в кругу»</p> <p>-Настольные игры «Времена года», «Часы»</p> <p>-Дежурство « Поможем няне накрыть на стол»(сервировка стола)</p>	<p>Планирует деятельность по решению задач проекта.</p> <p>Мотивирует детей, создаёт чувство успеха; наблюдает, беседует, отвечает на вопросы детей, советует.</p> <p>Косвенно руководит деятельностью.</p> <p>Продумывает и организует взаимодействия с родителями.</p>	<p>Консультации для родителей «Ключи к здоровью детей».</p> <p>Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования своими руками</p>
2 н е д е л я	<p>-НОД по ЗОЖ</p> <p>«Знакомство со строением человека» « Страна волшебное – здоровье»</p> <p>-Разучивание физминутки «Божья коровка»</p> <p>-Чтение К.И. Чуковского « Мойдодыр».-Дидактическая игра «Гигиена»</p> <p>-«Беседа о здоровье и чистоте» (решение провокационных, проблемных вопросов)</p> <p>-Бассейн (плавание)</p> <p>-Сюжетно - ролевая игра «Парикмахерская»</p>	<p>Дать детям представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.</p>	<p>Консультация «Физическое оборудование своими руками»</p> <p>Выставка рисунков «Спорт и мы»</p> <p>Вечер развлечения «В гостях у доктора Айболита»</p>

	Деятельность детей	Деятельность воспитателя	Деятельность родителей
З н е д е л я	<p>-Игры включающие прибаутки при мытье рук. -Игры с песком Театрализованная игра «Девочка чумазая...» -Загадки о частях тела; Дидактическая игра «Искушаем куклу Катю .»</p> <p>НОД «Хорошо – плохо» Чтение худ. литературы К.И. Чуковского «Федорино горе» Физминутка « Корригирующая гимнастика после сна «Я на солнышке лежу» Самомассаж с помощью варежки. Сюжетно – ролевая игра «Аптека» Дидактическая игра «Кому что нужно» Рассматривание иллюстраций сказок К.И. Чуковского.</p>	<p>Учить детей оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему и к своему здоровью.</p>	<p>акция «Здоровый образ жизни»;</p> <p>Консультация «Ключи к здоровью вашего малыша»</p>
4 н е д е л я	<p>Общение «Чтоб здоровым быть всегда нужно спортом заниматься» Дидактическая игра «Какие виды спорта ты знаешь?» Подвижные игры «Школа мяча» Художественное творчество (рисование) « Весёлые человечки» Разучивание дыхательных упражнений</p>	<p>Формировать представление о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности</p>	<p>Папка – передвижка «Здоровый образ жизни детей».</p>

	Деятельность детей	Деятельность воспитателя	Деятельность родителей
	<p>Пальчиковые игры</p> <p>Игровые моменты валеологической направленности.</p> <p>Сюжетно ролевая игра «Больница»</p> <p>Рассматривание фотографий , детских рисунков «Олимпиада 2014 года»</p>		<p>Спортивное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»</p>
5 н е д е л я	<p>НОД «Встреча с Витаминкой»</p> <p>Сюжетно – ролевая игра « Продуктовый магазин»</p> <p>Дидактические игры «Угадай на вкус», « Полезная и вредная еда»</p> <p>Рассматривание фотографий и иллюстраций о здоровой пищи.</p> <p>Приём фиточая, лука, чеснока.</p> <p>Опытно – экспериментальная деятельности « Посадка лука»</p> <p>Трудовые навыки</p> <p>Подвижные игры « Мышеловка»</p> <p>Беседа « Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить»</p> <p>Бассейн (плавание)</p> <p>Чтение худ. литературы «Айболит» К. И Чуковского</p>	<p>Закрепление знаний детей о пользе полезных продуктов. Закрепить знания детей о строении луковицы, об условиях, необходимых для роста лука. Развивать трудовые умения и навыки, аккуратность при работе с землей, водой.</p>	<p>Консультация «Питание ребёнка в семье»</p> <p>Фотоколлаж «В здоровой семье – здоровые дети!»</p>

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Физкультурны
е занятия и
упражнения.



Физкультминутка
«Буратино
потянулся, раз
нагнулся, два
согнулся...»



Ритмика



Упражнение для дыхания



«Утренняя зарядка»

Подвижные и спортивные игры



П/и «Школа мяча»



П/и «Море волнуется раз»

Физкультурн
ые
упражнения

Развивать тело

Определять его
способность

Закалять

Укреплять



Закаливающие мероприятия. Оздоровительные прогулки. Игры на воздухе.



Игры с песком



«Самокат всегда со мной, на самокате я герой»!



П/и
«Ловишки в кругу»



Плавание и
игры в бассейне



Мытьё рук.
Умывание.

Обливание
ног



Полоскание
рта





Дневной сон



Корректирующая гимнастика после сна



Самомассаж ушных раковин.

В содержании работы по формированию представлений о здоровом образе жизни значительное место занимают проведение образовательной деятельности с детьми различного характера



Сюжетные



Познавательные



Интегрированные



Спортивные. Развивающие.



Музыкальные развлечения

«Наше
творчество»



Пальчиковы
е игры

Питание.



Мы дежурные!



Завтрак
«Общество чистых тарелок»

Беседы. Чтение художественной литературы. Рассматривание иллюстраций.

«Нужно всегда за здоровьем следить,

И потому полагается мыть
Фрукты и овощи перед едой
Очень старательно тёплой водой....
Мытое яблоко ярче блестит,
Да и живот от него не болит!



Сюжетно-ролевые игры



Продуктов
ый магазин



Больница



Д/и «Времена года»



Д/и «Кому, что нужно!»

Опытно-экспериментальная деятельность

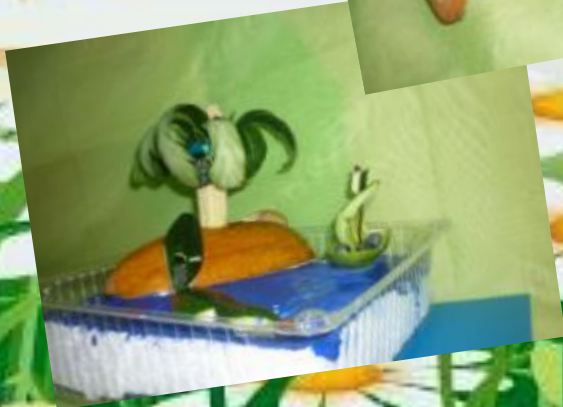


«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!»

Цель: Закрепление знаний детей о пользе лука, о строении луковицы, об условиях, необходимых для роста лука. Развивать трудовые умения и навыки, аккуратность при работе с землей, водой.



Выставка поделок «Витаминная страна»




Тестирование выявление уровня
знаний детей об организме
человека, о здоровом образе
жизни.

**КОНТРОЛЬНО
-
ОЦЕНОЧНЫЙ
ЭТАП**

Подведение
итога

Сравнение
результатов

- 
- Закрепляли знания детей об элементарных научных знаниях.
 - Внешнем строении человека
 - Внутренних органах
 - Первая помощь при травмах
 - Безопасное поведение в быту и на природе.

Продукты проектной деятельности.

	«День открытых дверей»	Заинтересовать родителей в совместной деятельности.	Воспитатели Дети Родители
1	Утренняя гимнастика с Буратино «Путешествие на поиски здоровья»		
2	Образовательная деятельность ФЭМП «Добрый доктор Айболит...»		
3	Театрализованная деятельность « Федорино горе»		
4	Спортивный досуг «Путешествие в страну здоровья»		

День открытых дверей «Путешествие на поиски здоровья»

Спортивный досуг «
Путешествие в стране здоровья
»



ФЭМП «Добрый доктор
Айболит...»





Выставка рисунков «Спорт и мы»

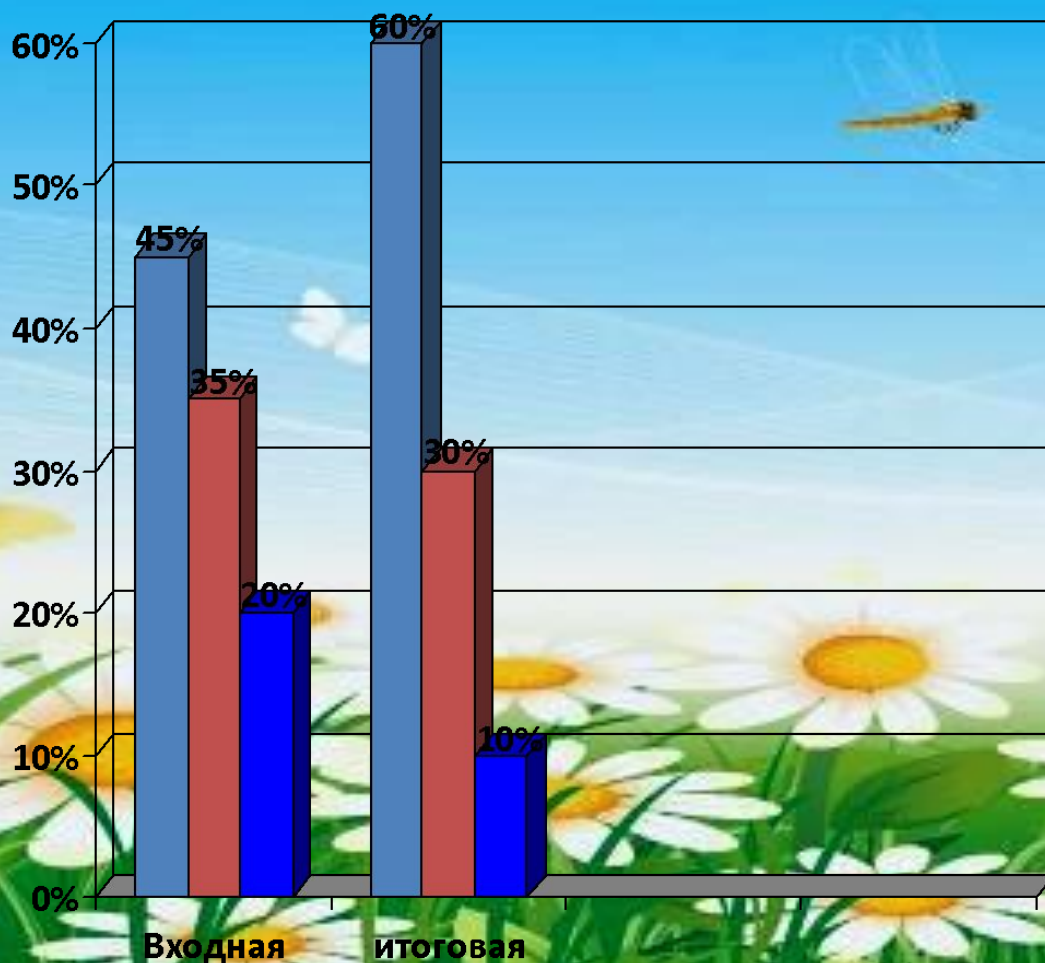
Сундук «Бабушкины рецепты»



«В здоровой семье –
здоровые дети»



Результаты итогового обследования уровня знаний детей об организме человека, о здоровом образе жизни.



Результаты проделанной работы показали положительный результат. У детей повысился уровень знаний об организме, о здоровом образе жизни

Высокий уровень
60% (12 человек)
Средний уровень - 30%
(6 человек)
Низкий уровень
снизился - 10% (2
человека)

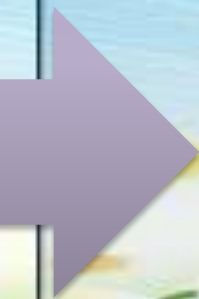
Эффективность работы по комплексному подходу в организации здорового образа жизни детей дошкольного возраста, определена следующими показателями

Снижение
заболеваемости



Рост психического
и физического
здоровья

Повышение
двигательной
активности



Сознательное
отношение детей
к собственному
здоровью и
использование
доступных
способов его
укрепления.



Сотрудничество
детского сада с
родителями в
вопросе
организации
здорового образа
жизни



*Наша задача сделать детство детей ярким, гармоничным;
воспитать физически, психически здорового и социально
адаптированного, интеллектуально развитого ребёнка.*





Спасибо за внимание

Список использованной литературы

- Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 112 с.
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линко-Пресс, 2000. - 296 с.
- Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка.- М.: АРКТИ, 1997.
- «Ребенок в д/саду» № 5, 2004 г.
- «Ребенок в д/саду» №6, 2004 г.
- <http://festival.1september.ru/articles/588148/>
- Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
- Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
- Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
- Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
- Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
- Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
- Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
- Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
- Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.
- Синкевич Е.А. Физкультура для малышей СПб: 2003 – 48 с.
- Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
- Чухаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.
- Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду. М.: 2003 – 114 с.