

**Проект разработан на основе  
«модели трех вопросов»  
«Здоровый образ жизни»**



# Автор проекта

**Воспитатель МКОУ «Возовская средняя  
общеобразовательная школа»**

Оганнисян Елена Олеговна  
группа предшкольной подготовки «Радуга»





# Актуальность проекта

Актуальность данного проекта обусловлена тем, что потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды.



# Характеристика проекта

1. По доминирующему методу: познавательно – игровой «модель трех вопросов»;
2. По характеру содержания: ребенок, общество, его физическое здоровье
3. По характеру участия: ребенок – исполнитель, семья, воспитатель.
4. По характеру контактов: осуществляется внутри группы 6-7 лет;
5. По количеству участников: групповой;
6. По продолжительности: краткосрочный 1 месяц;
7. По форме представления: Проведение итогового собрания с родителями по теме «Что дал проект «Здоровый образ жизни» моему ребенку» в форме круглого стола.



# Аннотация

Проект разработан с целью заинтересовать детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья. Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.



# Цель проекта

Сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта.



# Задачи проекта:

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;
- организация совместной культурно- досуговой деятельности (педагоги, дети, родители);
- мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его;
- воспитание нравственного поведения;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.;
- организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.



# Условия реализации проекта

- Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения.
- Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки.
- Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном учреждении.
- Совершенствование системы физического воспитания.
- Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
- Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
- Широкое использование программ образования в сфере здоровья.
- Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
- Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.
- Проведение мониторинга здоровья.

# Модель трех вопросов

Что мы знаем?	Что хотим узнать?	Что нужно сделать, чтобы узнать?
Аня Д. Надо чистить зубы	Зачем делают прививки? Саша П.	Спросить у воспитателя. Ангелина З.
Матвей С. Витамины пьют для иммунитета.	Почему нельзя долго играть на компьютере? Рита Р.	Узнать через интернет. Даня Ш.
Настя Г. Чипсы кушать вредно.	Зачем каждый день делать зарядку? Иван К.	Прочитать в энциклопедии. Алёна С.
Саша К. Нельзя ходить раздетой когда холодно.	Что такое иммунитет? Кристина С.	Посмотреть познавательную телепередачу. Ксюша Ч.
Василиса Б. Надо закаляться.	Почему надо рано ложиться спать? Егор К.	

# Этапы проведения проекта

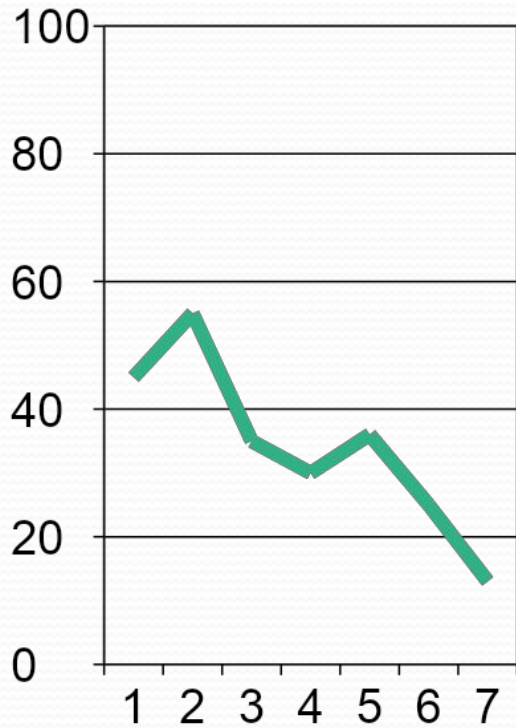
1 этап: подготовительный;

2 этап: основной ;

3 этап: заключительный .



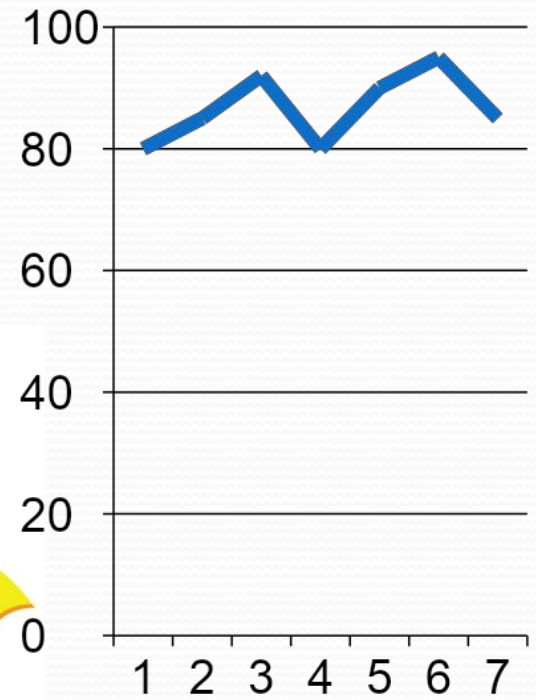
# Динамика развития физических качеств



до проекта



после проекта



# Ожидаемые результаты

- Обустройство территории ДООУ спортивными объектами.
- Разработка и публикация комплекса закаливающих мероприятий.
- Создание и публикация брошюр по распространению результатов проекта.
- Рост индекса здоровья воспитанников.
- Увеличение процента вакцинации среди участников проекта против гриппа.



# Реализация образовательного проекта с детьми 6 – 7 летнего возраста

## **I ЭТАП**

### ***План работы над проектом:***

**Сбор информации:** подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

**Работа с детьми:** упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

**Закаливающие процедуры:** бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам с использованием нестандартного оборудования.

**Совместная и самостоятельная деятельность:** физкультурный уголок «Мы хотим быть здоровыми!», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей.

**Работа с родителями:** выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам «Семейные виды спорта», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», «Для чего нужны коврики-массажеры», оформление презентации «Здоровый образ жизни», изготовление нестандартного оборудования

## **II ЭТАП: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА**



### ***Тематические беседы с детьми:***

«Как можно заботиться о своем здоровье».

«Чистота и здоровье».

«Полезно – не полезно».

«Как надо закаляться».

«Личная гигиена».

«О здоровой пище».



### ***Ознакомление с литературой:***

К. Чуковский «Доктор Айболит»

Стихотворения о здоровье

А. Барто «Девочка чумазая»

К. Чуковский «Мойдодыр»

Александрова «Купание»

Г. Зайцев «Друзи с водой»

Загадки и пословицы о здоровом образе жизни



## Непосредственно образовательная деятельность:

### Тема, цель

**1**  
«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции.

**2**  
«Добрый доктор Айболит в гостях у детей»

Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах.

**3**  
«Кукла купается!»

Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.

**4**  
«Дружим с водой»

Цель: познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.

## Игровая деятельность:

### Название игры, цель

1

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: развивать двигательную активность детей.

2

«Озорной мяч»

Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

3

«Воробышки и автомобиль»

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

4

Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек»,  
«Узнай и назови овощи»

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

5

«Кошки - мышки»

Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга,  
ходить на носках.

6

Подвижная игра «Кошечка»

Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища,  
рук и ног.

7

«Быстрые ножки бегут по дорожке»

Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал.



## **Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:**

Рисование карандашами, фломастерами, мелками.

Творческая работа в нетрадиционных техниках.

Игры с водой (при благоприятных температурных условиях) в группе.

Закаливающие мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по коврикам - массажерам;

Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.



### **III ЭТАП: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА**

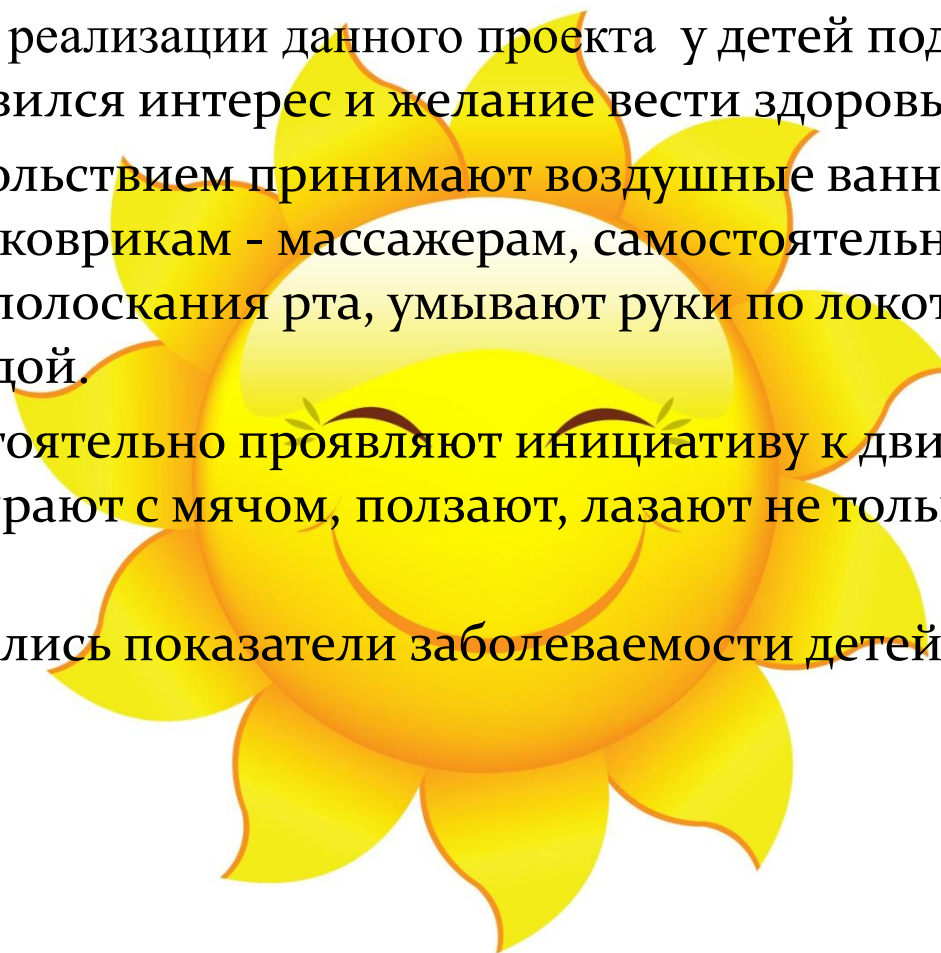
#### **Проведение итогового собрания с родителями:**

Проведение итогового собрания с родителями по теме «Что дал проект «Здоровый образ жизни» моему ребенку» осуществлялось в форме круглого стола.



# Вывод

- В результате реализации данного проекта у детей подготовительной группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам - массажерам, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.
- Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.
- Резко снизились показатели заболеваемости детей.



# Список литературы

- Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
- Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
- Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.
- Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. — М.: Кнорус, 2013.
- Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. — Ростов: Феникс, 2014.
- Интернет ресурсы.

# Будьте здоровы!

