

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ  
РЕБЕНКА «КАПЕЛЬКА»



# Методическая разработка проекта

по формированию потребности в здоровом образе  
жизни у детей дошкольного возраста

**«Растить здоровым,  
малыш!»**

Автор: воспитатель **1** квалификационной категории Винокурова Светлана  
Александровна  
Светогор

# Актуальность проблемы

**В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НЕГАТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ СТАЛИ УГРОЖАТЬ ЗДОРОВЬЮ НАЦИИ. ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПРЕТЕРПЕЛИ РЕЗКОЕ УХУДШЕНИЕ. ОСОБУЮ ТРЕВОГУ ВЫЗЫВАЮТ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ. СВЫШЕ ЧЕМ У 60% ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ ВЫЯВЛЯЕТСЯ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.**

**КАК ПОМОЧЬ ПОДРАСТАЮЩЕМУ РЕБЕНКУ РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЕ ПРАВО НА ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ?**

**ОДНИМ ИЗ ПУТЕЙ РЕШЕНИЯ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ ЯВЛЯЕТСЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ ЗВЕНЬЯ ОДНОЙ ЦЕПИ. ВАЖНО И НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, ЧТОБЫ ВЫЯВИТЬ ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА И ТО МЕСТО, ТУ РОЛЬ, КОТОРАЯ**

# **Цель формирования потребности в здоровом образе жизни:**

**ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.  
РАЗВИТИЕ ПОТРЕБНОСТИ РЕБЁНКА В ЗНАНИЯХ  
О СЕБЕ И О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ.  
УСТАНАВЛИВАТЬ ТЕСНУЮ ВЗАИМОСВЯЗЬ  
МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ПЕДАГОГАМИ В  
ФОРМИРОВАНИИ У ДЕТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О  
ЗДОРОВОМ ОБРАZE ЖИЗНИ.**

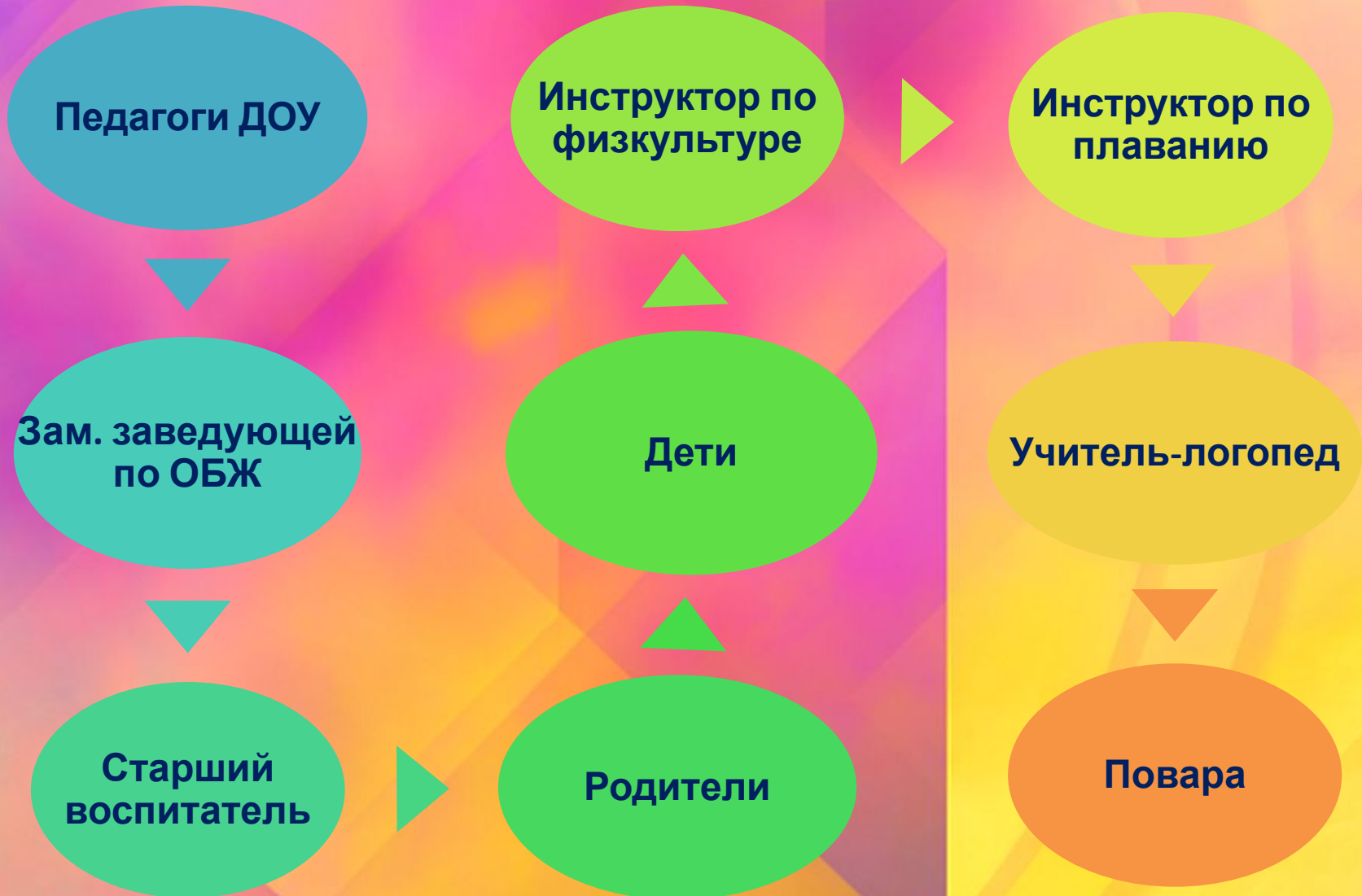
# **Задачи по формированию потребности в здоровом образе жизни у дошкольников:**

**ВЫЯВИТЬ ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ У  
ДОШКОЛЬНИКОВ И ПЕДАГОГОВ ПРИ  
ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ В  
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ;**

**СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У  
ДОШКОЛЬНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ  
ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ  
ЗДОРОВЬЮ;**

**РАЗВИТЬ У ДОШКОЛЬНИКОВ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, ИНИЦИАТИВУ, ИНТЕРЕС  
К  
ТВОРЧЕСКОМУ РЕШЕНИЮ СИТУАЦИЙ,**

# Педагогика сотрудничества



# СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДЕТСКОМ САДУ И ДОМА

## В семье:

- ✓ По мере материальной возможности позаботится о создании условий для физического развития детей.
- ✓ Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.
- ✓ Вспоминать о своем детстве и рассказывать какими видами спорта вы любите заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.
- ✓ Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.
- ✓ по мере возможности расширять сферу реальных контактов с людьми, ведущими здоровый образ жизни.
- ✓ Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, рекомендации врача:

## В ДОУ:

- ✓ Соблюдение требований САНПиНа по организации жизни детей в ДОУ.
- ✓ В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
- ✓ Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными. Разъяснять родителям негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и развитие детей.
- ✓ Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек как основу становления характера ребенка.
- ✓ Привлекать детей, обучающихся в различных спортивных секциях к взаимообучению сверстников.
- ✓ Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха +20 +22 °С.

# Условия формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников

Образовательная программа:  
использование технологий  
обучения ЗОЖ

Занятия  
беседы

Дидактическ  
ие игры

Игровые  
ситуаци  
и

Досуги

Организация  
предметно-  
развивающей среды

Работа с родителями

Спортивн  
ый зал

Спортивны  
й уголок в  
группе

Бассей  
н

Собрани  
я

Консультац  
ии

Семейны  
й клуб

Развле  
чения

# Ожидаемые результаты

Дети

Педагоги

Родители

Мин на

интерв

формо

физичес

кой

культуре

по

вопроса

M.С.Рос

физичес

крит

вспита

нив

детей к

детей во

А.И.Вино

жизни

экологич

в.Устой

ценна

физкул

проект

У.Н.Ко

В.И.Дах

М.В.Же



# Принципы реализации проекта

**Саморазвитие – познание  
реализация двигательного опыта.**

**Самоконтроль – формирование  
способности противостоять  
заболеваниям.**

**Самопомощь – формирование  
позитивного отношения к жизни, веры  
в свои силы и возможности,  
оптимизма.**

**Самореализация – закрепление  
собственных представлений о  
способах самосбережения и  
укрепления здоровья.**

**Принцип единства с семьей**

# Здоровьесберегающие технологии, используемые для реализации

## проекта

1. Анализ исходных данных и выявление проблемных зон.

2. Выбор здоровьесберегающих технологий и методов работы.

3. Подготовка материалов и среды для реализации технологий.

4. Проведение образовательных мероприятий с использованием технологий.

5. Оценка эффективности использования технологий и внесение коррективов.

6. Формирование культуры здоровьесбережения в образовательном учреждении.

• Гимнастика дыхательная  
• Гимнастика для всех детей  
• Гимнастика для глаз  
• Гимнастика для рук  
• Гимнастика для ног  
• Гимнастика для шеи  
• Гимнастика для спины  
• Гимнастика для живота  
• Гимнастика для груди  
• Гимнастика для плеч  
• Гимнастика для кистей  
• Гимнастика для пальцев  
• Гимнастика для стопы  
• Гимнастика для позвоночника  
• Гимнастика для шеи и плеч  
• Гимнастика для спины и груди  
• Гимнастика для живота и талии  
• Гимнастика для ног и голеней  
• Гимнастика для кистей и пальцев  
• Гимнастика для стопы и голеней  
• Гимнастика для позвоночника и шеи  
• Гимнастика для шеи и плеч  
• Гимнастика для спины и груди  
• Гимнастика для живота и талии  
• Гимнастика для ног и голеней  
• Гимнастика для кистей и пальцев  
• Гимнастика для стопы и голеней  
• Гимнастика для позвоночника и шеи

# Проводимые мероприятия

## Работа с детьми :

- Блиц-опрос детей «Что я знаю о здоровье?». Видеорепортаж.
- Беседы «Лекарственные растения», «Чтобы быть здоровым», «Здоровая полноценная пища».
- Познавательные занятия «Изучаю свое тело».
- Выставка рисунков « Я учусь быть здоровым».
- Чтение художественной литературы, сказки с последующим обсуждением.
- Изготовление: макет «Предметы гигиены».
- Оборудование для развития дыхания.
- Спортивное развлечение «Кто спортом занимается, тот силы набирается».
- Развлечение в бассейне «Рисунки на воде».
- Театрализованная игра-зрелище «Витаминная семья»
- Развлечение-игра «Добрый доктор Айболит»

## Работа с родителями :

- Анкетирование «О здоровье всерьез».
- Консультации, памятки, рекомендации.
- Выпуск газеты для родителей «Ваше здоровье».
- Оформление копилки «Бабушкины рецепты».
- Сбор иллюстративного материала о здоровом образе жизни (оформление альбома).
- Викторина «Спорт – это жизнь».
- Фотовыставка «Я учусь быть здоровым».
- Индивидуальные проекты – презентации «Как я забочусь о здоровье своего ребенка».
- Составление кроссвордов о спорте, о здоровье.
- Педагогический всеобуч для родителей. Презентация проекта «Здоровье свыше нам дано, учись, малыш, беречь его».

# Расти здоровым, малыш!

