

# *«Наше здоровье в наших руках»*

*Проект с детьми средней группы*



*(Проект эффективного взаимодействия воспитателей с родителями при осуществлении физкультурно-оздоровительной работы с детьми)*

*подготовила:  
воспитатель МБДОУ прогимназии «  
Сезам».*

# Актуальность проекта

- в настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада.

Основная цель – снижение заболеваемости детей;

- от состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие;
- педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве;
- необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.



# Проблемный вопрос:

Как и с помощью чего сохранить и укрепить здоровье детей?



# Описание проекта

**Тип проекта:** информационно - практико-ориентированный.

**Участники проекта:** воспитатели группы, родители детей и педагоги дополнительного образования.

**Сроки выполнения проекта:**

**Начало:** январь 2013 г.

**Окончание:** апрель 2013 г.

**Продолжительность:** 4 месяца

**Объект исследования:** процесс оздоровления детей в средней группе МБДОУ прогимназии «Сезам»

**Предмет исследования:** традиционные и нетрадиционные виды оздоровительно работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей среднего дошкольного возраста.



# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

**Снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей среднего дошкольного возраста.**



# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;
- прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
- повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.



# Этапы реализации проекта:

## 1. Организационно-подготовительный (январь-февраль)



## 2. Внедренческий (февраль-март)



## 3. Заключительный (апрель-май)



# Организационно-подготовительный этап

- Наблюдения за детьми. Анализ проблемы.
- Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».
- Работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание», «», «Дошкольное образование», «Дошкольная педагогика».
- Консультации родителей: Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей»,» Режим дня»,» Как сохранить здоровье ребенка».
- Разработка проекта по теме «Наше здоровье в наших руках».
- Экскурсии и целевые прогулки.
- Изготовление нетрадиционного оборудования в соответствии с темой проекта.
- Беседы
- Рассматривание иллюстраций, репродукций, картин и т. п.





# Внедренческий этап

1. **«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!...»**  
(психоэмоциональные игры; игры- упражнения для выработки правильной осанки; игры для двигательной активности; оздоровительные игры, игровая терапия, закаливание).
2. **«Окошки в мир»** (НОД по развитию представлений о мире и о себе).
3. **«Своими руками»** (совместная продуктивная деятельность детей и родителей).
4. **«Полочка здоровья»** (чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек).
5. **«Путешествие в страну здоровья!»** (оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность).
6. **«В помощь родителям!»** (информация, фотовыставки, опросы, анкетирование, родительские собрания, консультации.)



# 1. «Если хочешь быть здоров...»

**ЗАДАЧА:** Использование различных методов оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей.



# «Если хочешь быть здоров...»

1. **Консультация для родителей «Как сохранить здоровье ребенка»**
2. **Традиционные методы закаливания**
3. **Опрос родителей «Что Я знаю о здоровье?»**
4. **Нетрадиционные средства оздоровления детей**  
(оздоровительные игры, игры, которые лечат, игровая терапия, упражнения – игры при болезнях носа и горла, «погодный массаж», гимнастика для пальцев ног, массаж стоп)



# Традиционные методы закаливания в средней группе:

1. Утренняя гимнастика.
2. Одежда в группе и на улице по погоде.
3. Прогулки каждый день с подвижными играми.
4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей).
5. Хождение босиком до и после сна.
6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.
7. Фитонциды – лук, чеснок.
8. Умывание холодной водой.



# Традиционные методы закаливания в средней группе:



# Нетрадиционные физкультурные занятия» Будем спортом заниматься! Зимнее путешествие смешариков»



# Игровая терапия

Упражнения на поверхности воды и песка, связанные с тактильно – кинестетической чувствительностью, снятием эмоционального напряжения



# «Окошки в мир!»

Планирование НОД по развитию представлений о мире и о себе.  
Познакомить со строением органов зрения и слуха, рассказать о значимости этих органов

1. Познай себя!
  2. Это я!
  3. Органы чувств (глаза, уши, нос).
  4. Для чего нужны глаза, уши?
  5. Органы слуха, вкуса, обоняния (уши, рот – язык, нос).
1. Для чего нужны зубы?
  2. Сочинение сказки «Чтобы глазки видели, чтобы ушки слышали».
1. Экскурсия в медицинский кабинет детского сада
  1. Как быть здоровым?





# «Творческая мастерская»

**ЗАДАЧА:** Проведение оздоровительной работы с детьми и обогащение развивающей среды в группе при взаимодействии воспитателей, детей и их родителей.

# **«Своими руками»**

- 1. Пополнение Центра Здоровья в группе.**
- 2. Коллективные и индивидуальные работы детей по теме: «Здоровье и нездоровье»**
- 3. Создание развивающей среды для развития мелкой моторики рук.**
- 4. Изготовление информационного центра здоровья для родителей.**
- 5. Планирование занятий по продуктивной деятельности (рисование, лепка, аппликация).**

# «Починка здоровья»

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы;
- использовать русские народные потешки, приговорки, пестушки при умывании, расчесывании и заплетании волос девочкам;
- заучивать стихотворения о здоровье.



# «Путешествие в страну здоровья»

## **ЗАДАЧИ:**

- воспитывать бережное отношение к своему и чужому здоровью;
- развивать двигательную активность детей;
- создавать психологический и эмоциональный комфорт в группе.

# «Путешествия в страну

## здоровья»

1. Дни здоровья
2. Тематические прогулки
3. Игровая деятельность:
  - Дидактические игры
  - Сюжетно-ролевые
  - Подвижные
4. Оздоровительные минутки
  - Пальчиковые игры
  - Физминутки

# «В помощь родителям!»

## **ЗАДАЧИ:**

- знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома;
- привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.

# **«В помощь родителям!»**

- 1. Консультация для родителей « Как с пользой для здоровья проводить выходные дни» , « Режим дня»**
- 2. Информация «Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные привычки», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста».**
- 3. Родительские собрания.**
- 4. Творческая деятельность родителей.**

# Заключительный этап

- мониторинг уровня заболеваемости;
  - показ непосредственно образовательной деятельности на родительском собрании (май);
  - фотоколлаж «За здоровьем в детский сад» (апрель);
  - выставка детских рисунков;
- фотоальбом совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей «Хочешь быть здоровым- двигайся!''.



## Информационная база проекта:

- Здоровьесберегающее пространство а ДОУ, Н.И. Крылова, издательство «Учитель», 2009г.
- Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Е.Н.Крылова,М, «Просвещение», 1981г.
- Играем с малышами. Григорьева Г.Г., М.,2003г.
- Учимся быть здоровыми, Л.А.Теплякова, С.З.Шишова,М. 2001г.,
- Занимательная физкультура в детском саду К.К. Утробина.- М.: ГНОМ и Д.,2005г.,
- Оздоровительная гимнастика для детей(3-7лет), Л.И. Пензулаева.- М.: Владос,2002г.
- Прогулки в детском саду. И.В. Кравченко,Т.Л. Долгова,М.,2011г.,
- Технология проектирования в ДОУ. М.: Сфера, 2006г.,