

## Образовательный проект

Проект по оздоровительной деятельности в средней группе «Здоровей-ка!»

Сроки выполнения проекта: 01.09.2021-31.05.2022гг.

Ю.В. Девяева, воспитатель

МБДОУ №21, тел.298-09-98

## **ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА**

Одной из приоритетных задач дошкольного образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья дошкольников, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, а также выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье дошкольников.

Следует признать, что в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. Долгое время ребенок проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. А также, согласно мнению Всемирной организации здравоохранения, на этапе дошкольного детства происходит формирование и укрепление иммунной системы организма человека. В этих условиях внедрение в практику обучения и воспитания здоровьесберегающих технологий является одним из эффективных средств, с помощью которых можно предотвратить ряд социальных проблем и недостатков в обеспечении уровня здоровья дошкольников.

**Проблема:** Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

Мы предполагаем, что применение здоровьесберегающих технологий будет способствовать формированию убеждений и привычек здорового образа жизни у дошкольников и их родителей.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

**Задачи:**

- Формировать у детей знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья;

- Дать представление о ценности здоровья, формировать привычку к здоровому образу жизни, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми;

- Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома, путем создания здоровьесберегающей среды;

- Организовать рациональный двигательный режим для развития двигательных навыков детей, совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей, повышать защитные силы организма и устойчивость к различным заболеваниям посредством системы закаливания.

Ожидаемые результаты:

· Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;

· Благоприятная динамика в состоянии здоровья воспитанников (снижение числа случаев заболеваний в течение учебного года);

· Формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;

· Сформированность основ ЗОЖ, необходимых знаний, умений и навыков, полезных привычек;

· Повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ПРОЕКТА** направлена на работу с детьми и работу с родителями, и включает в себя следующие формы работы, методы и приемы:

Работа с детьми в себя включает:

• различные виды гимнастик (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна);

• динамические паузы и подвижные игры;

• экскурсии по территории детского сада;

- спортивные соревнования, игры, эстафеты (Итоговое мероприятие – спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»);
- беседы, чтение художественной литературы в соответствии с тематикой и самостоятельное изготовление книжек-малышек («Витаминчики»);
- дидактические игры;
- пальчиковая гимнастика;
- закаливающие процедуры, ходьба по массажным дорожкам.

Работа с родителями в себя включает:

- мониторинговые процедуры (анкетирование родителей);
- создание информационного стенда для родителей (консультации, памятки, папки-передвижки);
- создание нетрадиционного оборудования для занятия двигательной деятельностью;
- участие родителей в создании картотеки «Таблетки растут на ветке (о пользе витаминов)»;
- участие в спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья» на завершающем этапе проекта.

### **План работы по проекту.**

Участниками проекта являются дети, педагоги, родители, узкие специалисты.

	Образовательная деятельность	Совместная деятельность взрослый-ребенок	Работа с семьей
Сентябрь	Экскурсия по детскому саду с целью знакомства детей с сотрудниками ДДУ, закрепление названий профессий; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.	Беседа: «Как можно играть в игрушки», «Безопасность в группе», Д/и «Что где лежит», Д/и «У нас порядок», Д/и «Угостим куклу чаем», Д/и «Уложим куклу спать»	Беседа-семинар с родителями «Семейные способы укрепления здоровья в межсезонье»

Октябрь	«Кукла Катя простудилась». Формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот.	Д/и «Уложим куклу спать», Д/и «Покажем мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться»,	Папка-передвижка «Укрепляем иммунитет при помощи закалывающих процедур».
Ноябрь	Тема: «Надо-надо умываться по утрам и вечерам!». Закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении.	Д/и «Купание куклы», Д/и «Что хорошо, что плохо», Д/и «Чистота и здоровье», Д/и «Сделаем куклам разные прически», Д/и «Правила гигиены».	Родительское собрание на тему: «Здоровье ребенка в руках близких и родных»
Декабрь	«Как устроено тело человека». Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище.	Д/и «Как мы узнаем предмет», Д/и «Кто что умеет делать», «Д/и «Запомни движение». СРИ «Салон красоты».	Выставка нетрадиционного спортивного оборудования для занятий двигательной деятельностью.
Январь	«Если друг заболел». Учить детей проявлять заботливое отношение к друзьям, прислушиваться к своему телу. Изучаем вируцидное действие чеснока и лука.	Экскурсия в медицинский кабинет. Ситуация «Кукла Катя простудилась». СРИ «Как мы лечим куклу Катю», «Больница». Д/и «Оденем куклу на прогулку».	«Аптечка на подоконнике». Собираем коллекцию лекарственных растений, проращиваем лук, кресс-салат на подоконнике.
Февраль	«Добрый доктор Неболит». Экскурсия в кабинет врача и медицинской сестры.	Игровая ситуация «Неболит в гостях у детей». Беседа «Мы были у врача». Д/и «Расскажем мишке и кукле, как нам измеряли рост», Д/и «Кому что нужно».	Консультация на тему «Режим дня в детском саду и дома».
Март	«Таблетки растут на ветке». Познакомить детей с понятием витамины.	Беседы на тему «Что растет на грядке», «Во саду ли, в огороде». Д/и «Узнай и назови	Семинар-практикум на тему: «Выходной вместе с ребенком всей семьей».

	Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании.	овощи». Д/и «Угадай на вкус».	
Апрель	«В гости к Айболиту». Воспитывать у детей бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь.	Игра-путешествие «Путешествие в страну Детский мир». Чтение сказки К.Чуковского «Айболит». Ситуация «Уронили Мишку на пол, оторвали Мишке лапу».	Консультация на тему «Играем вместе с детьми».
Май	«Здоровая пища». Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.	Беседа «Чтобы быть здоровым, надо хорошо есть». Беседа «Здоровые зубы». Д/и «Разложи на тарелках полезные продукты».	Круглый стол «Как провести лето с ребенком».

В результате работы по проекту в 2021-2022уч.году были созданы папки-передвижки «Система оздоровливания детей 4-5 лет», «Укрепляем иммунитет при помощи закаливающих процедур»; силами родителей изготовлено нетрадиционное оборудование для занятий физкультурно-двигательной деятельностью (оформлена выставка); созданы картотеки «Таблетки растут на ветке (о пользе витаминов)» силами родителей, которая в последствии помогает детям «искать» витамины в повседневной жизни, ребятами группы самостоятельно изготовлены книжки-малышки «Вкусноежки»; проведен совместный спортивный праздник для детей и их родителей «Папа, мама, я – спортивная семья»; насыщены картотеки гимнастик, рассчитанных на ежедневное применение: комплексы утренней гимнастики, пальчиковые гимнастики; дыхательная гимнастика; гимнастика после сна; гимнастика для глаз.

### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

Результат реализации проекта может быть оценен при помощи мониторинга посещаемости детьми группы «Цветик-семицветик» в течение учебного года. На начальном этапе деятельности по проекту проведено анкетирование родителей воспитанников группы на предмет заболеваемости

детей. В результате деятельности по проекту заболеваемость детей снизилась к концу учебного года, дети стали реже болеть респираторными-вирусными заболеваниями, во второй половине учебного года не установлено ни одного карантина в группе. К концу года 80% родителей отметили снижение уровня заболеваемости детей. Адаптация детей в группе прошла легкой форме, в спокойном эмоциональном фоне. Можно говорить о том, что проводимые мероприятия (закаливающие процедуры, использование в группе фитонцидов, а также оздоровливание путем применения лука, чеснока и т.д.) вызывали интерес у детей и родителей, выполнялись с удовольствием, и способствовали укреплению здоровья воспитанников.

### **УСТОЙЧИВОСТЬ ПРОЕКТА**

В рамках реализации проекта мы столкнулись с отсутствием желания у некоторых родителей соблюдать режим дня дошкольников в домашних условиях, однако путем проведения индивидуальных консультаций, семинаров и круглого стола на тему «Режим дня – почему это важно?», «Как провести лето с ребенком» мы достигли положительных результатов. К сожалению, не все родители готовы вести здоровый образ жизни, но мы стремимся к изменению этой позиции.

### **РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА**

Мероприятия, проводимые нами, были нацелены на создание условий для того, чтобы дети росли здоровыми. В результате проведенной работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на здоровый образ жизни. На 2022-2023 учебный год нами разработан новый проект по здоровьесбережению, рассчитанный на детей 5-6 лет, который продолжает и углубляет работу, веденную нами на протяжении предыдущего года. На текущий момент проведен мониторинг заболеваемости детей и начата реализация. Мы считаем, что применение проекта «Здоровей-ка!» будет полезным для применения в других ДООУ, поскольку в Красноярском крае отмечается неблагоприятная экологическая ситуация, и укреплять здоровье детей, а также прививать основы здорового образа жизни необходимо с самой первой ступени нахождения детей в детских дошкольных учреждениях.