

# **Проект по здоровьесбережению «Мы за здоровый образ жизни» в работе с детьми среднего возраста**

**Автор:** Просвирякова Наталья Петровна

## **Пояснительная записка**

Современный мир трудно представить без компьютера, телевизора и прочих гаджетов, а это сказывается на здоровье людей, а особенно детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать взрослым, которые его окружают. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Наш проект был проведен в декабре 2017 г. году. Он был направлен на практическое внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность, где детский сад, совместно с родителями работают над тем как помочь сохранить и укрепить здоровье детей дошколят.

## **Актуальность**

Актуальность данной темы выражена в формировании убеждений и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, необходимости воспитания потребности в сохранении и укреплении здоровья. 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. В дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья:

- подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
- оборудование физкультурного уголка в каждой группе ;
- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Цель проекта: повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни, формировать привычки к здоровому образу жизни, сохранять и укреплять здоровье детей.

**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) .

**Гипотеза проекта:** предположим, что применение здоровьесберегающих технологий будет способствовать формированию убеждений и привычек здорового образа жизни у дошкольников и их родителей.

### **Паспорт проекта**

Проект предназначен для детей (4-5 лет) и рассчитан на 30 дней. В нём отражены темы: ознакомления детей с ЗОЖ, забота о своем здоровье и безопасности, потребности в ежедневной двигательной деятельности, вкусной и здоровой пищи, витамины и их значимость для здоровья человека. Мероприятия реализуются в совместной деятельности взрослого и детей в свободное время в первую или во вторую половину дня.

Все предлагаемые темы связаны между собой логически и вместе представляют целостную картину здоровьесбережения.

**Вид проекта:** краткосрочный (30 дней)

**Тип проекта:** познавательно-игровой

**Участники проекта:** дети, родители, педагоги

### **Задачи проекта:**

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
- Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.
- Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания и их полезных свойствах.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы.
- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.

### **Пути реализации проекта:**

*Работа с детьми в себя включает:*

- гимнастика для глаз;
- динамические паузы
- экскурсии по территории детского сада;
- спортивные соревнования, игры, эстафеты;

- беседы
- чтение рассказов, стихов;
- дыхательная гимнастика;
- Сюжетно ролевые игры;
- дидактические игры;
- пальчиковая гимнастика:
- подвижные игры;
- организация детского творчества на тему: «Витаминный калейдоскоп»;
- Гимнастика пробуждения;
- ходьба по массажным коврикам;
- совместная творческая работа с детьми на тему «Мы и спорт »(педагог - дети) с применением нетрадиционных техник рисования и аппликации;

Все упражнения и игры проводились в свободном темпе без принуждения.

*Взаимодействие с семьей включает:*

- мониторинговые процедуры (анкетирование родителей) ;
- создание информационного стенда для родителей (консультации, памятки) ;
- участие родителей в создании картотеки «Здоровое блюдо моей семьи»;

#### **Результаты проектной деятельности:**

- выставка детского творчества на тему: «Витаминный калейдоскоп»;
- картотека «Здоровое блюдо моей семьи» (в дальнейшем эта картотека переместилась в зону «хозяюшка» и дети по картам готовят еду в сюжетно ролевых играх) ;
- создание картотек: подвижные игры; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; гимнастика после сна; гимнастика для глаз; динамические паузы.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Мероприятия, проводимые нами, нацелены на функциональное совершенствование детского организма, на повышение его работоспособности, создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми. В результате проведенной работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на здоровый образ жизни. Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, и представление о том, как это может быть весело и увлекательно. Следовательно, сотрудничество с семьей является еще и одним из важнейших условий физкультурно-оздоровительной работы.

## **Приложение:**

**Темы бесед:** «Здоровье без лекарств», «Вот я какой», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Как сохранить хорошее зрение», «С утра до вечера», «Полезные и вредные продукты», «Зачем мыть руки после прогулки», «Средства личной гигиены», «Чтобы быть здоровым»; «Для чего нужны глаза, зубы, язык, нос, уши?». «Правила на всю жизнь», «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить», «Безопасность при общении с животными»

Чтение рассказов, стихов: К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболтит»; А. Волков «Азбука здоровья»; И. Токмакова «Мне грустно – я лежу больной»; Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала»; А. Барто «Девочка чумакая», А. Крылышкина «Мышка Аришка в цветных штанишках»; «Необычный огород»; «О зайке, мишке и больном зубе»; «Твой носовой платок»; «Как Миша и Маша учились мыть руки» и т. д. ;

**Сюжетно ролевые игры:** «Детская поликлиника», «К стоматологу в гости», «Аптека», «Магазин», «Моем овощи (муляжи)», «Генеральная уборка» - в зоне хозяйшка, «Разговор по телефону в экстренной ситуации» - заболел мишка;

**Дидактические игры:** «Источники опасности», «Овощи - фрукты» разложить отдельно овощи и фрукты, «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу», «Полезные и вредные продукты», «Узнай по описанию» закрепить цвет, форму, величину, «Что полезно и что вредно для зубов?», «Угадай, что лишнее?», «Что одеваем сначала, а что потом», «Оденем куклу-Машу на прогулку». «Умею – не умею», «По грибы»

**Подвижные игры:** «Найди свой цвет», «У медведя во бору», «Лошадки», «Солнышко и дождик», «Воробушки и автомобиль», «Зайцы и волк» и т. д.