

МУНЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1 «СИБИРЯЧОК»
Микрорайон Северный, 20/1, г. Бердск, Новосибирская область, 633011
Тел.: (383-41)3-70-34 e-mail: bsk_du01@mail.ru

Проект «Здоровячок»

Тип проекта: практико – ориентированный,
групповой, долгосрочный

Руководители проекта: педагоги МБДОУ №1 «Сибирячок»
Жоголева Татьяна Викторовна – воспитатель первой квалификационной
категории, Коваль Ольга Леонидовна – воспитатель первой
квалификационной категории,
Борк Т. В. – инструктор по физическому воспитанию
первой квалификационной категории

Участники проекта: дети второй младшей группы №2 «Ладушки»,
родители.

Бердск, 2017г.

Актуальность: Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровья сбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Цель проекта: Формирование у дошкольников представления об основах здорового образа жизни, осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих.

Задачи:

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- создавать условия для благотворного физического развития детей;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- создать условия для вовлечения родителей в образовательную деятельность.

Планируемые результаты:

1. Повышение уровня физической подготовленности детей.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей, а также заинтересованности и активности участия родителей в жизнедеятельности ДООУ.
3. Изменение уровня заболеваемости детей в течение учебного года.

Этапы реализации проекта: подготовительный, основной, заключительный

Подготовительный этап:

- Подбор наглядной информации для детей, дидактические игры.
- Подбор информации для родителей, консультации.
- Родительские собрания (анкетирование).
- Создание развивающей среды, пополнение спортивного уголка.

Сроки	Действия по реализации проекта
Сентябрь - Апрель	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Беседы и игры с детьми на тему ✓ Оформление информации в родительском уголке ✓ Фото выставка «Папа, мама, я – здоровая семья» ✓ Художественно-эстетическая деятельность ✓ Выставка рисунков, поделок ✓ Открытая образовательная деятельность «Будь здоров» с участием родителей.
Май	Спортивный праздник «Мама, папа, я –

	здоровая семья ✓ Презентация проекта
--	---

Методы и приемы:

- практические
- наглядные
- словесные
- игровые

На подготовительный этап:

Сбор информации: проведение первичного опроса детей и родителей.

Перед проведением проекта проводился опрос воспитанников второй младшей группы для выявления знаний детей о здоровом образе жизни.

Кроме этого, перед проведением проекта проводилось анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни ребенка. По результатам анализа проведенного опроса выстраивалась работа с родителями: разрабатывались консультации (как групповые, так и индивидуальные), содержание родительских собраний, планировалась работа совместной деятельности с воспитателями.

Опрос детей проводился по методу «Модель трех вопросов»:

Что мы знаем об этом?	Что мы хотим узнать?	Как мы можем узнать?
Чтобы не болеть, нужно заниматься спортом. Каждое утро надо чистить зубы. Делать утреннюю гимнастику. Нельзя есть чипсы, жвачку.	Что значит здоровый образ жизни? Почему продукты бывают полезными и неполезными? Что будет, если люди не будут заниматься спортом?	Почитать книгу, посмотреть в интернете. Спросить у родителей. Посмотреть мультфильм. Пригласить рассказать о спорте инструктора по физической культуре.

Опрос родителей проводился методом анкетирования. Вопросы анкеты разрабатывались таким образом, чтобы охватить мнение родителей по всем составляющим понятия «здоровый образ жизни».

По проведенному опросу среди родителей следующий вывод: многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни; у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия. Родители воспитанников искренне убеждены в том, что они могут лекарственных препаратов, либо с помощью народных методов лечения во

время течения болезни. Практически никто из родителей не использует в быту неагрессивные способы закаливания своего малыша.

Основной этап:

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

2. **Закаливающие процедуры:** бодрящая гимнастика, пребывание на свежем воздухе, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам.

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

4. **Работа с родителями:** выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам «Знакомство с современными здоровьесберегающими технологиями», «Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет ребенка», «Рекомендации к проведению пальчиковых игр», «Советы родителям по здоровьесбережению».

- *Познавательное развитие:*

1. Беседы на темы: «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».
2. Просмотр детьми альбома, иллюстрации по теме «Виды спортивных соревнований».
3. Экскурсия в медицинский кабинет.
4. Наблюдение за играми других детей на прогулке. Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, ползать, лазать.

5. Физкультурные занятия в спортивном зале детского сада, беседа с инструктором по физической культуре, знакомство со спортивным инвентарем.
 6. Просмотр мультфильмов: «Баба Яга против», «Необыкновенный матч», «Тихая поляна», «Старые знакомые», «Этот упрямый ослик».
- *Речевое развитие:*
 1. Чтение художественной литературы: А.Барто «Девочка чумакая», Г.Зайцев «Дружи с водой», К.Чуковский «Мойдодыр», Р.Кудашева «Петушок», С.Михалков «Прививка», Л.Зильберг «Питание».
 2. Пальчиковые игры: «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», «Хлеб», «Мебель», «Посуда», «Помощник», «Зимние забавы».
 3. Разучивание считалочек и потешек.
 - *Трудовая деятельность:* посадка лука в стаканчики.
 - *Игровая деятельность:*
 1. Подвижные игры: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчики», «Солнышко и дождик», «Мыши и кот».
 2. Сюжетно - ролевые игры: «Продуктовый магазин», «Повара. Здоровое питание», «Больница».
 3. Дидактические игры: «Полезно – вредно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».
 - *Использование ИКТ:* магнитофон (аудиозаписи)
 - *Художественно-эстетическая деятельность:*
 - Рисование «Микробы»;
 - Лепка на тему «Тарелка с фруктами», «Тарелка с овощами».
 - *Взаимодействие с родителями:*
 1. Консультации: «Знакомство с современными здоровьесберегающими технологиями», «Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет ребенка», «Рекомендации к проведению пальчиковых игр», «Советы родителям по здоровьесбережению».
 2. Фотовыставка «Папа , мама и я- здоровая семья».
 3. Участие родителей в пополнении спортивного уголка нетрадиционным оборудованием.
 4. Досуг: «Игровое адаптационное занятие», «Зимние забавы», «Весну встречаем».

Заключительный этап:

Презентация проекта на городском методическом объединении для инструкторов по физической культуре;

Спортивный досуг «Папа, мама, я – здоровая семья»

