

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 24 «Радуга» г. Туапсе

Проект  
по формированию основ  
здорового образа жизни у старших  
дошкольников и их родителей  
в условиях реализации ФГОС ДО  
"Я здоровье сберегу – сам  
себе я помогу"

Выполнила:  
Воспитатель  
Хохлова Елена Викторовна

2022 г.

*“Одна из важнейших задач детского сада – привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье”.*

*Н.К.Крупская*

## **Паспорт проекта**

**Название проекта:** «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!».

**Тема проекта:** «*Формирования основ здорового образа жизни у старших дошкольников и их родителей в условиях реализации ФГОС ДО*».

**Автор проекта:** Воспитатель старшей группы Хохлова Елена Викторовна.

**Участники:** воспитанники старшей группы, родители воспитанников, воспитатели.

**Вид проекта** – информационный.

**Сроки реализации:** краткосрочный (февраль 2022 г.)

**База реализации проекта:** старшая группа МБДОУ ДС № 24 «Радуга» г. Туапсе

### **Проблема:**

- несформированность у старших дошкольников потребности к здоровому образу жизни;
- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

## Пояснительная записка

Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его  
Здоровье не купишь, никто не продаст  
Его берегите, как сердце, как глаз.

Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимают, что необходимо для нормального роста, развития и крепкого здоровья. Поддерживать у детей положительное отношение к активному образу жизни, к правильным и полезным продуктам питания, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье - важные составляющие воспитания в семье. Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие, от качества которого зависит уровень педагогической культуры родителей, а, следовательно, и воспитание детей. Родители и педагоги - это те люди, которые помогают становлению личности каждого человека.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физического развития детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительной деятельности. Оснований модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;

Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

### **Актуальность проекта.**

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Учеными доказано, что здоровье человека зависит не только от здравоохранения, но и от образа жизни. Установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста. Поэтому именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ), прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием и питанием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья.

**Цель проекта:** создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического, психического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни, осознанное выполнения элементарных правил здоровьесбережения у детей.

### **Задачи проекта:**

#### **Для детей:**

- Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.
- Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.
- Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

- Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

**Для родителей:**

- Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Для педагогов:** - создать информационную базу, условия для благополучного и комфортного состояния детей; повышать профессиональную компетентность; поддерживать достижения детей.

**Основные принципы достижения:**

- Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип активности и сознательности - участие воспитателя и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Проект реализуется по двум направлениям**

- Совместная деятельность с детьми.
- Взаимодействие с родителями.

**Основные направления реализации проекта:**

- НОД;
- Беседы с детьми;
- Физкультурные досуги;
- Мастер-классы;
- Домашнее задание для детей и родителей.

**Гипотеза:**

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных

здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:**

- Улучшение соматических показателей здоровья.
- Обогащение и внедрение знаний о здоровом питании.
- Строгое соблюдение режима дня.
- Наличие потребностей в здоровом образе жизни и желание заниматься спортом.

**Этапы реализации проекта**

**I этап - подготовительный (сроки реализации: 1 неделя февраля.)**

**Цель:** создать оптимальные условия для реализации проекта.

<b>№</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Предполагаемый результат</b>
1	Подборка методического и дидактического материала.	Знание перечисленных документов. Готовность к применению.
2	Подборка художественной литературы.	Создана мини-библиотека о Здоровом питании и спорте
3	Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту	Подготовка материала для продуктивной деятельности. План мероприятий, разработка развлечений, праздников.
4	Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта.	Консультации для родителей, памятки
5	Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.	Пословицы и поговорки о спорте и здоровом питании
6	Подборка аудио и видеоматериала по теме проекта.	Видеоматериалы
7	Подбор здоровьесберегающих технологий, соответствующих тематике проекта.	Комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики. Создание картотеки дидактических игр, загадок, пословиц и поговорок, подвижных игр по теме.
7	Изготовление атрибутов, масок и эмблем к играм.	Наличие атрибутики.

**II этап – практический (сроки реализации – 07.02.2022 – 25.02.2022г)**

**Цель:** обогащение представлений детей о здоровом образе жизни.

**Содержание деятельности с детьми.**

№	Содержание деятельности	Предполагаемый результат
<b>Физическое развитие</b>		
1	Утренняя гимнастика	Укрепление и сохранение здоровья детей
2	Закаливающие процедуры	
3	Двигательная деятельность в режиме дня	
4	Спортивный досуг, посвященный «Дню Защитника Отечества»	
5	Подвижные игры на воздухе	Игры на воздухе
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>		
1	<b>Сюжетно - ролевые игры:</b> «Больница», «Аптека» и др.; Дидактические игры. Рассматривание иллюстраций, фотографий о спорте.	Расширение знаний и представлений детей о здоровом образе жизни.
2	<b>Беседы:</b> «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «В стране Болучке». «Чистота–залог здоровья; «Кто спортом занимается, тот силы набирается»; «Для чего нужна зарядка»; «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»; «Откуда берутся болезни»; «Микробы и вирусы».	Расширение знание детей о здоровом образе жизни
3	Решение проблемных ситуаций о ЗОЖ	Формирование у детей старшей группы ценности ЗОЖ.
<b>Речевое развитие</b>		
1	<b><u>Чтение художественной литературы:</u></b> К. Чуковский «Доктор Айболит»; «Федорино горе»; Ю. Тувим «Овощи»; А. Барто «Девочка чумазая»; С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».	Расширение представлений дошкольников о ключевых составляющих здорового образа жизни человека.
2	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.	Знание пословиц и поговорок о спорте

### Художественно-эстетическое развитие

1	Объемные фрукты, аппликация, рисование, пластилинография.	Расширение знаний у детей о необходимости наличия витаминов в организме, о полезных продуктах
2	«Физкульт-ура!»	Слушание песен о спорте. Музыка на физкультурных занятиях

### Содержание деятельности с родителями.

№	Содержание деятельности	Предполагаемый результат	Сроки реализации
1	Пополнение развивающей среды дидактическими и игровыми пособиями сделанными руками родителей вместе с детьми.	Повышение знаний у родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.	февраль
2	Консультации на темы: «Закаливание – первый шаг к здоровью», «Польза утренней зарядки для детей», «Правильное питание для дошкольников», «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Советы по укреплению здоровья детей», «Полезные привычки».	Расширение знаний родителей о здоровьесберегающих технологиях. Консультационный материал в родительский уголок	февраль
3	Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках детей, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.	Индивидуальные беседы с родителями	февраль
4	Рисование рисунков о спорте «Мы растем здоровыми, сильными, веселыми», «Спорт – это жизнь».	Выставка рисунков «О спорт – ты мир»	февраль

### Содержание деятельности с педагогами

№	Содержание деятельности	Предполагаемый результат	Сроки реализации
1	Обмен опытом между педагогами	Накопление педагогического опыта	Февраль
2	Организация взаимодействия с узкими специалистами	Расширение знаний педагогов о здоровьесберегающих технологиях.	Февраль



### III этап – заключительный (сроки реализации – 28.02.2022)

**Цель:** проанализировать эффективность реализованного проекта.

<b>№</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Предполагаемый результат</b>
1	Создание презентации по итогам реализации познавательного проекта «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	Презентация.
2	Фотовыставка «Путешествие в страну Здоровья»	Оформление фотовыставки

#### **Вывод:**

- В результате совместной деятельности воспитанников, их родителей и педагогов дошкольного образовательного учреждения дети получили знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре и безопасности жизнедеятельности, которые позволят детям найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
- Родители воспитанников проявили интерес к здоровьесберегающим технологиям, получили доступные знания по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.
- Проект полностью реализован.

### **Использованная литература:**

1. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет. - Волгоград: Учитель, 2008.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .
3. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. 1998.
4. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008.
5. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996.

### **Интернет ресурсы:**

- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/12/22/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-formirovanie-osnov>
- [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/zdorovesberezhenie\\_183320.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/zdorovesberezhenie_183320.html)
- <https://www.maam.ru/detskijsad/proekt-v-starshei-grupe-po-zdorovesberezheniyu-kultura-zdorovja-doshkolnika.html>