

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №12 «Золотой ключик»

ПРОЕКТ

по формированию основ здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста в средней группе
«Здоровым быть здорово!»



Составители проекта:
Молочкова Раиля Равилевна
Садулаева Наида Магомадрашадовна

г. Салехард

*Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку **жизнь** без него становится нестерпимой и унижительной.*

М. Монтень



Паспорт проекта

1. Тема: «Здоровым быть здорово!»
2. Вид проекта: познавательно-игровой
по характеру координации: открытый
по количеству участников: групповой
3. Участники проекта: дети средней группы, воспитатели группы, родители воспитанников.
4. Срок проекта: краткосрочный – 1 (один) месяц.

Актуальность

Актуальность проблемы здоровья детей сегодня очевидна для всех. В последнее время особенно обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей именно дошкольного возраста как наиболее массового контингента детей. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента и психического развития ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Общероссийская проблема детского здоровья особенно актуальна и для маленьких северян. На ребенка, живущего на Крайнем Севере с резко выраженным климатом, сильное влияние оказывают специфические экологические и климатические факторы, в результате чего происходят снижение иммунологических свойств организма, расстройство ряда физиологических функций, интенсивность обменных процессов, повышаются утомляемость и сонливость, склонность к аллергическим состояниям и авитаминозам. Дети, проживающие в районах Крайнего Севера, являются наиболее социально незащищенной группой населения, находящейся в особо трудных условиях жизнеобеспечения. Условия проживания ребёнка на территории Крайнего Севера оказывают непосредственное влияние на рост и развитие растущего детского организма.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
2. Научить элементарным приёмам сохранения здоровья.
3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей,

Воспитательные:

1. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.
2. Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.

3. Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.
 4. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

5. Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

Профилактические:

1. Развивать у детей потребность в активной деятельности.
2. Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.

Сущность проекта:

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья, а также использования в режиме дня подвижные игры, элементы спортивных игр).

Принципы реализации проекта:

1. *Доступность*
 - учёт возрастных особенностей детей;
 - адаптированность материала к возрасту.
2. *Систематичность и последовательность*
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - частое повторение усвоенных правил и норм.
3. *Дифференциация*
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком.
4. *Динамичность*
 - интеграция образовательных областей.

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Освоение элементарных правил в ведении здорового образа жизни.

Этапы реализации проекта:

ЭТАП	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	РЕЗУЛЬТАТ
I. Подготовительный	Выбор темы проекта. Осознание проблемной ситуации Разработка проекта, планирование воспитательно–образовательной работы мероприятий. Подбор материала (наглядно– дидактического, художественной литературы)	Тема проекта. Цели, задачи. Консультация для родителей «Здоровые дети в здоровой семье» Составление мероприятий

II. Основной	Реализация проекта.	Реализация запланированных мероприятий.
III. Заключительный	Представление продукта совместной деятельности	Итоговое мероприятие.

Реализация проекта

№	Мероприятие	Цель
I этап – Подготовительный. Цель: изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.		
1.	Анкетирование родителей «Физкультура и семейное воспитание».	Выяснить, какую роль играет физическое развитие в семейном воспитании.
2.	Оформление родительского уголка	Размещать статьи по реализации проекта.
3.	Подобрать картотеку сюжетно-ролевых, дидактических игр, подвижных игр, игр на свежем воздухе.	Создать условия для реализации проекта.
4.	Подбор библиотеки	Развивать интерес детей к произведениям о здоровом образе жизни.
II этап – Основной. Цель: введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ. Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.		
6.	Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.	Познакомить детей с ведением здорового образа жизни, развивать интерес к спорту, правильному питанию.
7.	Консультация для родителей «Физоборудование своими руками»	Приобщение родителей к ЗОЖ.
8.	Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр»	Развивать интерес к художественной литературе.
9.	НОД по «Физическому развитию» «В стране здоровья».	Повышать двигательную активность, формировать двигательные умения и навыки.
10.	Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)	Формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребёнка, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении гимнастики в ДОУ.
11.	Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья». Воздушное контрастное закаливание.	Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.
12.	Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!». «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». Беседа о здоровье, о чистоте. Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций.	Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются. Рассказать о значении витаминов для здорового

	Квест- игра «В поисках цветка здоровья»	развития организма. Обобщить и закрепить понятия «полезная еда», «вредная еда». Прививать культуру здорового образа жизни.
13.	Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры).	Формирование навыков здорового образа жизни. Закрепить понятие «Витамины»; закрепить знания о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания; развивать наблюдательность, внимание, память, быстроту реакции.
14.	Беседа-игра, включающая прибаутки, потешки, используемые при мытье рук, умывании.	Формировать представление о здоровом образе жизни; воспитывать желание следить за своим внешним видом; формировать знания о том, что природа является источником здоровья; сформировать знания о предметах личной гигиены и понятии – личная гигиена.
15.	Вечер загадок и отгадок о спорте и ЗОЖ.	Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.
16.	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.	Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.
17.	Выставка рисунков о спорте и здоровье	Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни. Закрепить соблюдение детьми правил питания. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
18.	Оформление стенда для родителей «В здоровой семье- здоровые дети»	Воспитывать у детей и родителей интерес к своему здоровью, желание его поддерживать разными видами деятельности. Формировать сознательную установку на здоровый образ жизни.
Заключительный этап		
19.	Обработка и оформление материалов проекта.	
20.	Анализ результативности.	