

**Проект**  
**в старшей группе №5**  
**«За здоровьем в детский сад!»**

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



Выполнила:  
Смецкая А.Н.

### *Описание проекта*

**Вид проекта:** информационно - практико-ориентированный.

**Продолжительность:** долгосрочный.

**Возраст детей:** старшая группа.

**Участники проекта:** воспитатель, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитанники и их родители.

**Сроки проведения:** сентябрь – декабрь.

**Форма проведения:** дневная (в рамках образовательной деятельности в виде игровых ситуаций, в режимных моментах и повседневной жизни).

### *Информация о проекте*

#### *Актуальность проекта*

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования направлен на решение множества задач, одной из них является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Я решила сделать упор на решение именно этой задачи в проекте «За здоровьем в детский сад». Проблема укрепления здоровья дошкольников актуальна в настоящее время. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, сами будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническим навыкам, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в дошкольном учреждении любая деятельность (игровая, спортивная, досуговая и т.д.) должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. И как писал В.А. Сухомлинский: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

**Цель проекта:** формирование у детей старшего дошкольного возраста активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья.

**Задачи:**

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
- развивать физические качества;
- продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью;
- воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.

**Этапы реализации проекта**

**1 этап подготовительный:**

**Цель:** - накопление информации, наблюдения за детьми, анализ проблемы;

- планирование мероприятий, методов и приемов работы с детьми и родителями направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни.

- анкетирование родителей;
- беседы с детьми;
- заполнение антропометрических данных;
- анализ посещаемости и заболеваемости детей старшей группы за предыдущий год;
- наблюдения.

**2 этап подготовительный:**

**Цель:** - реализация на практике мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни.

**Направления работы**

- образовательная деятельность - беседы;  
в виде игровых ситуаций; - консультации;

**МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №1  
г. Шебекино Белгородской области»**

- дидактические игры; - памятки;
- сюжетно-ролевые игры; - досуги, развлечения.
- беседы;
- досуги, развлечения;
- различные виды гимнастик;
- физминутки;
- закаливающие процедуры;
- чтение худ.лит-ры.

**3 этап заключительный:**

Цель: - проведение анализа организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни.

Итоги проекта.

**Проект проходил под девизом: "Я здоровье берегу - сам себе я помогу!"**

**План реализации проекта**

**Сентябрь - Тема: "Вот я какой"**

*Работа с детьми:*

- 1.Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Я среди людей".
- 2.Беседа "Кто с закалкой дружит, никогда не тужит".
- 3.Дидактические карточки "Как устроен человек".  
Плакат "Строение человека".
- 4.Дидактические игры: "Назови предметы", "Делаем зарядку", "Назови части тела"; загадки о частях тела.
- 5.Рисование на тему "Я здоровье берегу - сам себе я помогу!"
- 6.Чтение и обсуждение произведения Л.Л. Яхнина "Очень правдивая история".
- 7.Сюжетно-ролевая игра "Больница"

*Работа с родителями:*

1. Анкета «Физическое развитие в семье»

**Октябрь** – Тема: *"Чтобы быть здоровым"*

*Работа с детьми:*

1. Образовательная деятельность в форме игровой ситуации " Сохрани свое здоровье сам".
2. Беседа "Лето красное - для здоровья время прекрасное!"
3. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
4. Чтение и обсуждение произведения "Царь и рубашка".
5. Закаливание (солнечные ванны, ежедневные прогулки на свежем воздухе, водные процедуры).

*Работа с родителями:*

1. Оформление стенда: «Мы за здоровый образ жизни»

**Ноябрь** - Тема: *"Для здоровья без забот - витамины круглый год"*

*Работа с детьми:*

1. Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Витамины укрепляют организм".
2. Презентация на тему "Витамины - каждый день необходимы!"
3. Дидактическая игра "Витамины - это таблетки, которые растут на ветке".
4. Загадки о фруктах, овощах, ягодах.
5. Сюжетно-ролевая игра "Овощной магазин".
6. Дидактические карточки: фрукты, овощи, ягоды.
7. Лепка из пластилина на тему "Фруктовый салат".

*Работа с родителями:*

1. Памятки «Вкусно и полезно!»

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №1  
г. Шебекино Белгородской области»

*Декабрь - Тема: "Спорт - это здоровье!"*

*Работа с детьми:*

1. Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Спорт - это здоровье!"
2. Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Осанка - красивая спина".
3. Беседа "На зарядку - становись!"
4. Веселые старты.
5. Оформление и пополнение уголка физической культуры к началу учебного года.
6. Индивидуальная работа инструктора по физической культуре с детьми.
7. Викторина "Азбука здоровья".

*Работа с родителями:*

1. Спартакиада (участники - родители).
2. Консультация для родителей "Как правильно чистить зубы".
3. Консультация для родителей по проведению гимнастики для глаз.

### *Итоги проекта*

В нашем детском саду созданы все условия для осуществления данного проекта: оборудованы спортивный зал для проведения физкультурной работы с детьми, развлечений; в группе имеется спортивный уголок, для выполнения физических упражнений и игр, мной подобрана картотека пособий и дидактических игр по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни.

В процессе взаимодействия с родителями произошло внедрение в семейное воспитание традиций здорового образа жизни; использование различных форм сотрудничества с родителями способствовало проведению совместной их с детьми досуговой деятельности, направленной на повышение их авторитета.

По итогам проекта у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, повысилась выносливость, развились физические качества, дети стали более активными, подвижными, строгими в соблюдении правил гигиены. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. На консультациях с родителями учили оценивать здоровье ребенка, советовали литературу, брошюры. Для родителей был оформлен уголок «Мы за здоровый образ жизни». Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей в рамках проекта дала положительные результаты.

Таким образом, я пришла к выводу, что, если: правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к сотрудничеству родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.