Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области основная общеобразовательная школа № 11 имени

героев воинов – интернационалистов города Новокуйбышевска

городского округа Новокуйбышевск Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Лужайка»

446200, Россия, Самарская область,

г. Новокуйбышевск, ул. Кадомцева, д. 4

**ПРОЕКТ**

**«За здоровьем в детский сад!»**

**Автор:** Серяева Лариса Михайловна

Мамонова Ольга Юрьевна

Новокуйбышевск, 2022 год

**План работы по реализации проекта «За здоровьем в детский сад!»**

***Здоровье ребёнка превыше всего***

***и наша задача сохранить его.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип проекта** | познавательно – исследовательский, информационный. Интегрированный (задействованы все образовательные области). |
| **Срок реализации проекта:** | долгосрочный (сентябрь - декабрь) |
| **Участники проекта:** | дети 4-5 лет, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре, медицинская сестра. |
| **Актуальность проекта:** | В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Лучший способ оградить ребёнка от болезней – проводить своевременное и грамотную профилактику, выработать систему мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение, поддержание и обогащение здоровья ребёнка.  Здоровье детей и их развитие – одна из главных. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Таким образом, тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.  Формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка |
| **Проблема проекта:** | 1.Неосведомлённость родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.  2.Недостаточность знания родителей и детей о физических навыках и умениях детей данного возраста.  3.Невнимание родителей к здоровому образу жизни. |
| **Цель проекта:** | формирование у детей представление о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нём, сохранение и укрепление здоровья детей. Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья. |
| **Задачи проекта:** | 1.Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни детей, потребность в положительных привычках.  2.Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья, о питании.  3.Развивать у детей потребность к двигательной активности, в выполнении профилактических упражнений и игр на занятиях и в режимных моментах.  4.Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, о здоровых и вредных продуктах питания, о влиянии закаливания на здоровье человека.  5.Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.  6.Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.  7.Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.  8.Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы. |
| **Суть проекта:** | осознанное отношение к собственному здоровью поможет детям в дальнейшей жизни отдать предпочтение здоровому образу жизни. |
| **Используемые методы:** | игровые, словесные, наглядные, практические.  Находят отражение во всех видах совместной проектной деятельности. |
| **Ожидаемый результат** | *Для детей:*  1.Повышение эмоционального, психического, физического благополучия.  2.Сформированность гигиенической культуры.  3.Улучшение соматических показателей здоровья.  4.Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.  *Для родителей:*  1.Сохранение и укрепление здоровья детей.  2.Педогагическая психологическая помощь.  3.Повышение уровня комфортности.  4.Изготовление нестандартного спортивного оборудования из подручных материалов.  *Для педагогов:*  1.Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.  2.Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.  3.Личностный и профессиональный рост.  4.Самореализация |
| **Формы реализации проекта:** | 1. Непосредственная образовательная деятельность.  2. Чтение художественной литературы.  3. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.  4. Игровая деятельность (подвижные, дидактические игры, сюжетные, игровые ситуации и ИКТ.  5. Развлечения, досуги.  6. Продуктивная деятельность.  7. Исследовательская деятельность.  8.Свободно – самостоятельная деятельность.  9. Консультативная работа с воспитателями и родителями. |
| **Этапы работы над проектом**  ***1.Подготовительный этап***  ***Цель:*** изучение возможностей и потребностей воспитателя и родителей в двигательной активности детей. | |
| **Деятельность педагога** | 1.Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста»  2.Анкетирование  3.Подборка материала и оборудование для занятий, иллюстраций, набор игр и упражнений, бесед с детьми по ЗОЖ  4.Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями  5.Создание картотеки подвижных и дидактических игр, пальчиковых игр и дыхательной гимнастики.  6. Создание сборника загадок и потешек по ЗОЖ; |
| **Формы работы с родителями** | **Анкета для родителей** «Здоровый образ жизни»,  **Буклеты:** «Сказка ложь – да в ней намёк» (терапевтическое значение сказок), «Комплекс зрительной гимнастики на каждый день», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия».  **Консультации для родителей:** «Роль семьи в формировании здорового образа жизни», «Здоровая осанка», «Как заставить ребенка есть фрукты и овощи», «Компьютер - плюсы и минусы», «Закаливание, методика, противопоказания», «Как приобщить детей к здоровому образу жизни». «Для чего нужны коврики - массажеры». «Роль семьи в осуществлении здоровье сбережения дошкольников» «Больше внимания осанке»; консультация-практика «Двигательные игры-разминки»  **Индивидуальные беседы** о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.  **Рекомендации** «Изготовления массажных дорожек своими руками, их ролью в формировании правильного свода стопы, укреплению физического здоровья ребенка».  **Рекомендации для семейного домашнего чтения:** С. Маршак «Вот какой рассеянный», «Колыбельная», «Вот тебе под спинку», «Робин - Бобин», «Великан». М.Ефремова «Наше тело». В.Нестерёнок – «Хитрая подушка». И. Семёнова «Неболейка». Ю. Прокопович «Зачем носик малышам». Э. Мошковская «Мой замечательный нос»  **Папки-передвижки:** «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!», «10 правил здорового образа жизни», «Организация правильного питания»  Знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в д/с.  Рекомендации родителям о факторах влияющих на физическое здоровье ребенка.  Беседа с родителями о личной гигиене дошкольников.  «Декада по пропаганде ЗОЖ, по профилактике употребления алкогольной, табачной продукции, наркотиков и других психоактивных веществ»  **Фотовыставка** «Со спортом дружить – здоровым быть», «Я люблю овощи и фрукты!», «Мой активный отдых», «Мама, папа, я – здоровая семья!».  **Коллаж** «Полезные и вредные продукты».  **Родительские собрания:** «Физкультура и спорт в вашей семье»,  **Маршрут выходного дня:**  Выход в кафе с родителями - пропаганда семейного культурного досуга. Обогащение социального опыта. Закрепление правил поведения в общественном месте  Экскурсия в осенний лес (в парк). Прогулка по улицам города.  **Фотовыставка «Моя семья на прогулке»** - продолжать формировать интерес к здоровому образу жизни, желание быть здоровым, заниматься спортом. **Изготовление самодельных массажных дорожек -** усовершенствовать и пополнить традиционное спортивное оборудование.  **«Чесночные кулоны»** - для профилактики ОРЗ и простуды. |
| ***2.Основной этап***  ***Цель:*** создание условий для психологического комфорта и сохранение двигательной активности в течение дня. | |
| **Социально-коммуникативное развитие** | **Проблемные вопросы:**  • «Что такое здоровье?»  • «Для чего нужны витамины?»  • «Аптека, для чего она нужна?»  • «Что такое микробы, вирусы?»  • «Кто здоровый человек?»  • «Что у доктора в чемодане?»  **НОД «Социализация»**  Тема: «Кто живет в молочной стране?» - формирование основ здорового образа жизни у детей, стремления активно применять на практике полученные знания и умения. Закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов. Воспитывать культуру еды.  Тема: «Путешествие в страну Здоровячков» - учить детей отличать вредную еду от полезной, формировать навыки здорового образа жизни.  **Сюжетно – ролевые игры:** «Аптека» - закреплять представление о работе аптеки. Воспитывать уважение к представителям данной профессии (фармацевт). Воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, культуру общения. «Кафе» - развитие потребности в полезной пище. Обогащение социального опыта. Воспитание навыков культуры поведения в общественных местах. «Больница» сюжет «К доктору на прием с простудой и гриппом» - вызвать интерес к профессии врача, медсестры, закреплять умение обращаться за помощью при заболевании, воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.  **Игровые ситуации:** «В травматологическом пункте» - побуждать детей принимать на себя роль, осуществлять ролевой диалог с партнером, воспитывать чувство сопереживания к болеющим.  «Кукла Таня простудилась» - закреплять знания о бережном отношении к своему здоровью. Обращать внимание на правильное дыхание через нос. Что любит нос? (чистый платок). Дать знания о бережном отношении к ушам (теплая шапочка, шарфик, гигиена). Повторить с детьми название одежды, которую мы носим на теле, в зависимости от времени года.  **Круг общения:** «Что такое здоровье? Как его сберечь», «Как доктор лечит людей?», «Где найти витамины», «Кто живёт в молочной стране?», «Чистота – залог здоровья», «Уроки доктора Айболита», «Закаливание», «Режим дня», «Наш организм», «Правильное питание дошкольников», «Аптека – для чего она нужна», «Что такое микробы, вирусы», «Физкультура и спорт», “Одежда и здоровье”  **Дидактические игры:** «Чудесный мешочек» (предметы туалета) с загадками. «Посмотри и запомни»- закреплять знания детьми правил поведения для охраны зрения.  «Хорошо — плохо»- закрепить знания детей о том, как помочь своим зубам быть здоровыми.  «Полезные и вредные продукты»- систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.  «Сделаем куклам разные прически»- закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»  **Настольно – печатные игры:**  Развивающая игра «Знаю все профессии» - дети учатся различать профессии, знакомятся с их особенностями, развитие внимания, логического мышления, речь.  Игра – лото «В саду, на поле, в огороде»- знакомит с овощами, ягодами, фруктами, зерновыми культурами; расширяет словарный запас, развивает память, произвольное внимание, образное восприятие.  Развивающая игра «Органы чувств» - познакомить с органами чувств.  « Азбука безопасности. Один в доме»- познакомит с опасными ситуациями в доме и научит, как избежать их; как оказать первую помощь себе и близким. Аскорбинка и её друзья - познакомит с основными витаминами и их полезными свойствами, развивает внимание. Зрительную память, мелкую моторику рук, повышает общий интеллектуальный уровень.  Магнитная игра «Одежда по сезонам»- закрепляют понятия «одежда». «обувь», «головной убор»; формирует умение различать и классифицировать по сезонам (летняя, зимняя, демисезонная), назначению (лёгкая, верхняя для мальчиков и девочек).  **Театрализованные игры:** РНС «Репка»  **Решение проблемной ситуации:** «Что могут сделать дети, чтобы улыбка была белоснежной? «Что нужно делать, чтобы быть здоровым». «У твоей мамы заболело горло. Вызови ей врача». «Саша поранил себе колени. Ему надо помочь». «Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов?».  **Развивающая образовательная ситуация:** на игровой основе «Мишка поел снег (сосульки) и простудился» - формировать знания детей о здоровьесберегающем поведении.  **Экскурсия по детскому саду.**  **Экскурсия в медицинский блок** (кабинет медицинской сестры, процедурный кабинет, изолятор)- познакомить детей с медицинским кабинетом, с его местоположением в здании детского сада, с оборудованием и медицинскими инструментами, их назначением. Познакомить с профессией медицинской сестры детского сада, воспитывать уважение к труду медицинского работника.  **Экскурсия на кухню детского сада.**  Тема: «И вкусно, и полезно!» - ознакомить детей с кухней, с её местоположением в здании детского сада, с оборудованием. Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания. Воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.  **Экспериментальная деятельность:**  Тема: «Лук от семи недуг. Посадка лука»- показать значимость лука для здоровья человека; развитие коммуникативных и трудовых навыков детей.  Тема: «Перец Болгарский очень сладкий, он полезен нам ребятки»- обогатить представления детей о перце; развивать познавательный интерес, через исследовательскую деятельность.  Тема: «Превращения воды»- расширять знания детей о различных состояниях воды; воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты. Тема: «Отгадай на вкус» - развивать умение определять пищу на вкус.  Тема: «Угадай по запаху» - показать взаимосвязь органов вкуса и запаха.  Тема «Значение ног» - опытным путем показать детям значение ног для жизни человека.  **Встреча с интересными людьми:** Встреча с врачом – фтизиатром Баевой Г.А. под девизом «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», с целью расширения кругозора по данной теме и привлечения внимания дошкольников к здоровому образу жизни, |
| **Речевое развитие** | Загадывание загадок про овощи и фрукты, про гигиену, про режим дня  Беседа на тему: «Правила гигиены», «Осенний урожай», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»  **НОД «Развитие речи»**  Тема: «Витамины и здоровье» - закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах.  Тема: «Путешествие в Королевство Неболеек» - формирование у детей потребности к здоровому образу жизни.  **ЧХЛ:** К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр»  А. Барто «Девочка чумазая».  Стихи С. Михалкова: «Про девочку, которая плохо кушала», «Прививка» «Как Саша сама себя вылечила»,  М. Яснов «Я мою руки»,  Г. Лазгдынь «Зарядка»,  А. Анпилов «Зубки заболели»,  И . Семенов «Как стать Неболейкой»,  В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»,  И.Токмакова « Мне грустно - я лежу больной», «Колыбельная»,  Ю. Чуприна «Молоко, йогурт и кефир», загадки, потешки по теме  В.Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо?»,  К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит»,  Ю.Тувим «Овощи»,  Э.Мошковская «Уши», «Нос, умойся»,  О.Емельянова Сборник стихов «Если хочешь быть здоров»,  Э. Успенский «Мальчик стричься не желает». |
| **Познавательное развитие** | Просмотр презентации: «Путешествие в страну здоровья», «Наши друзья – витамины, «Правильное питание – залог здоровья», «Полезные продукты», «Виды спорта» - ознакомления детей со здоровым образом жизни.  Просмотр познавательных мультфильмов «Азбука здоровья со Смешариками»- расширение знаний и представлений о гигиенических нормах, режиме дня, правильном питании и т. д. |
| **Художественно-эстетическое развитие** | ***Продуктивная деятельность:***  **НОД «Рисование»**  Тема: «Апельсины и лимоны полезные для здоровья» - расширить знания детей о витаминах и витаминосодержащих продуктах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах. Упражнять в умении изображать предмет округлой и овальной формы, создавая отчетливую форму, аккуратно закрашивая, использовать разные материалы.  **НОД «Лепка»**  Тема: «Витамины в корзине» - формировать представление о необходимости наличия витаминов в организме человека. Закрепить знания детей о фруктах, овощах и их пользе. Развивать умение лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки.  Тема: «Весёлая пекарня» - развитие навыка лепки из теста, мелкой мускулатуры пальцев. Воспитание бережного отношения к хлебу.  **НОД «Аппликация»**  Тема: «Морковка» методом обрыва - систематизировать знания детей об овощах; развивать умение выполнять работу в технике обрывной аппликации  «Конструирование»  Тема « Больница для зверят», «Строим детскую больницу», «Скорая помощь» - развивать интерес к конструированию, умение обыгрывать постройки, используя мелкие игрушки. Выставка детских работ **Тематическая выставка в книжном уголке:**  К.Чуковский «Айболит», « Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая» и др.  **Музыка:** Прослушивание песен про спорт, здоровье.  Раскраски, шаблоны, трафареты, схемы, образцы. |
| **Физическое развитие** | ***Подвижные игры:*** «Пузырь», «Лиса в курятнике», «Найди себе пару», «Ловишки», «Кот и мыши», «Лошадки», « Мы весёлые ребята».  Утренняя гимнастика  Оздоровительная гимнастика после сна  Ходьба по дорожке здоровья ( коврикам- массажерам)  **Динамические упражнения:** «По городу автобусы идут», «Утром рано мы встаем», «Строители», «Молоточки», «Мы на карусели сели».  **Пальчиковая гимнастика:** «Мышка зёрнышко нашла», «Повар», «Дружат в нашей группе девочки и мальчики», «Помощник», «Муку в тесто замесили», «Фруктовая ладошка»  **Дыхательная гимнастика:** «Воздушный шар», «Ветер», «Радуга обними меня».  **Игра – развлечение:** «Мыльные пузырики»-развитие дыхания «Мыльные перчатки», «Фонтанчики».  Музыкальные физминутки  **Зрительная гимнастика:** «Буратино», «Листик», «Овощи», «Грибы». Электронные физминутки для глаз  **Игровые упражнения:** « Не пропусти мяч», «Не задень», « Прокати обруч», «Вдоль дорожки», «Подбрось, поймай», « Кто быстрее добежит до кубика»  Прослушивание аудиозаписи «Зарядка»  Физкультурные занятия  **Спортивные развлечения** |
| **Развивающая среда** | **Центр «Книголандия»:** Сказки, стихи, рассказы, иллюстрации.  **Наглядно – дидактические пособия, демонстрационный материал:** «Продукты питания», «Овощи», «Фрукты», « Спорт», « Как устроен человек», « Если малыш поранился»  **Театральная студия «Театрляндия»**: Разные виды театра, игрушки-забавы, маски, шапочки, ширмы, фланелеграф, домик ( избушка) для показа.  **Центр творчества «Умелые ручки»:** Материалы для продуктивной деятельности: образцы, схемы для рисования, лепки, аппликации; краски, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага.  **Островок развивающих игр:** настольные игры, логические задания.  **Картотеки:** «Загадки, стихи, пословицы и поговорки о здоровье», «Физминутки, пальчиковая, дыхательная, зрительная гимнастики».  **Островок ряжения «Сказка»:** Маски, костюмы  **Спортивный островок:** спортивное оборудование.  **Островок «До-ми-соль»:** муз. инструменты, диски: звуки природы, детские песенки; музыкальные игрушки.  **«Островок безопасности»:** Материалы, связанные с тематикой по ОБЖ и ПДД ( иллюстрации, игры)  **Островок конструирования «Строитель»:** Конструкторы, модули, фигурки людей и животных для обыгрывания.  **«Островок уединения» «Островок Дом. Семья»:** Диван, кресла, семейный фотоальбом.  **Островок «Примирения»**  **Салон красоты**  **Больница «Айболит»**  **Островок экспериментирования.** |
| **3.Заключительный этап**  ***Цель:*** совершенствование результатов проекта | |
| **Анализ и подведение итогов.** | Результатом внедрения здоровье сберегающих технологий в группе явилось:  1.Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.  2.Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно- оздоровительной работы с дошкольникам.  3.Внедрение научно - методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей.  4.Улучшение и сохранение соматитических показателей здоровья дошкольников.  5.Активное участие родителей и воспитанников в жизни ДОУ. Оформление проекта «За здоровьем в детский сад» и ознакомление родителей с его результатами.  6. Проведение развлечения «Здоровый образ жизни мы ведем» - формировать представление детей о здоровом образе жизни: закрепить основные составляющие здоровья: соблюдение детьми правил питания, знания детей о витаминной еде; вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены.  7. Выставка семейных фотографий и рисунков «Как мы заботимся о своем здоровье»  8.Презентация проекта «За здоровьем в детский сад!» |
| **Планируется** | С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. |
| **Приложение** | 1.План реализации тематического проекта «За здоровьем в детский сад!».  2. Подбор дидактических игр.  3.Нод «Путешествие в страну Здоровячков»  4.Сценарий спортивно-развлекательного мероприятия.  5.Картотека подвижных игр.  6. Картотека пальчиковых игр.  7. Картотека дыхательной гимнастики  8. Самомассаж для детей.  9.Информационный материал в родительском уголке.  10.Художественное слово. |
| **Вывод** | Таким образом, используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Подготовка к здоровому образу жизни детей на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого воспитателя.  **Проект «За здоровьем в детский сад!» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.** |