

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
– детский сад «Сказка» с. Первомайское**

**Проект
«Быть здоровым хорошо»
в старшей группе
сентябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.**

**Подготовил:
Михейлис Любовь Васильевна**



**с. Первомайское
2022 г.**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается различными нормативно-правовыми документами.

«Конвенция о правах ребенка» определяет, что «каждый ребенок имеет неотъемлемое права на жизнь» (ст.6), а государство и взрослые должны обеспечить «права ребенка на уровень жизни, необходимый для физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития» (ст.27, п.1).

В Законе Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ. указано, что «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся воспитанников» (ст. 51). Необходимость «охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» продиктована самой жизнью общества изакреплена в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей также регламентируется Федеральным законом N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указами Президента России N 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», N 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации».

Актуальность и обоснование выбора проекта.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Формирование здорового образа жизни начинается с раннего возраста. Дошкольный возраст является важным этапом жизни детей, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического и психического здоровья. В этот период у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Воспитателям и родителям необходимо уделять особое внимание формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Актуальность проблемы для нашего образовательного учреждения определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Мониторинг заболеваемости детей нашего ДОО за 2021 – 2022 учебный год показал, что число болевших детей составило 28,5%. Поэтому главными

задачами в нашем детском саду является здоровьесбережение детей, формирование у них представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Для реализации данного направления педагогической деятельности, решения задач оздоровления дошкольников, создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка мной был разработан проект «Быть здоровым хорошо» для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Только мы, взрослые, можем решить эту задачу путём создания условий по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Цели и задачи проекта.

Цель: формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- здоровьесбережение детей дошкольного возраста;
- расширение и закрепление знаний детей о здоровом образе жизни;
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Вид проекта: познавательный - исследовательский, творческий.

Сроки реализации проекта: сентябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.

Этапы реализации проекта:

1 этап: подготовительный – с 1 сентября по 9 сентября 2022 г.

2 этап: практический – с 12 сентября по 16 декабря 2022 г.

3 этап: заключительный – с 19 декабря по 30 декабря 2022 г.

Основное содержание проекта (описание путей и методов достижения поставленных целей, выработка механизма реализации проекта).

1 этап: подготовительный – разработка плана реализации проекта; анализ нормативно-правовых и программно-методического материалов, изучение литературы; подготовка цикла тематических мероприятий; информирование родителей о предстоящем проекте, привлечение их к участию, анкетирование родителей; мониторинг знаний детей; подготовка наглядного и демонстрационного материала.

2 этап: практический – проведение цикла тематических мероприятий согласно плану; организация целенаправленной консультативной деятельности с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

3 этап: заключительный – подведение итогов реализации проекта. Презентация готового продукта детям и родителям. Презентация проекта педагогам ДОУ.

Ресурсное обеспечение проекта

Информационные: Подборка методической литературы по физическому развитию детей дошкольного возраста. Методический инструментальный

(картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.). Интернет-ресурсы.

Человеческие: воспитанники старшей группы, родители (законные представители) воспитанников, педагоги ДООУ.

Финансовые: в рамках бюджета, без дополнительного финансирования.

Материально-технические:

1. Физкультурный уголок в группе;
2. Физкультурный зал;
3. Спортивная площадка на территории ДООУ;
4. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
5. Ноутбук;
6. Мультимедийное оборудование.

Целевая аудитория проекта:

В реализации проекта участвуют воспитанники старшей группы, родители (законные представители) воспитанников, педагоги ДООУ.

План реализации проекта.

№ п/п	Мероприятия по реализации проекта	Срок проведения	Ответственные
Первый этап реализации проекта (подготовительный)			
1.	Анализ нормативно-правовых и программно - методического материалов, изучение литературы	01.09 – 12.09.2022	Михейлис Л.В.
2.	Информирование родителей о предстоящем проекте, привлечение их к участию	01.09 – 09.09.2022	Михейлис Л.В.
3.	Наблюдение за воспитанниками,	01.09 – 12.09.2022	Михейлис Л.В.
4.	Анкетирование родителей «Система работы в ДООУ по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей дошкольного возраста» (Приложение №1)	01.09 – 09.09.2022	Михейлис Л.В.
5.	Подготовка цикла тематических мероприятий, наглядного и демонстрационного материала.	01.09 – 12.09.2022	Михейлис Л.В.
Второй этап реализации проекта (практический)			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.

2.	Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.
3.	Гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья».	Ежедневно после дневного сна, 5-7 мин.	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.
4.	Прогулки и игры на свежем воздухе.	Ежедневно, согласно режиму дня.	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.
5.	Динамические паузы (вид активного отдыха, снимают нервное напряжение от перегрузок)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.
6.	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.
7.	Релаксация (снижение тонуса скелетной мускулатуры)	В зависимости от состояния детей и целей	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.
8.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.
9.	Гимнастика для глаз	Ежедневно	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.
10.	Минутки шалости (психологическая разгрузка)	В зависимости от состояния детей и целей	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.
11.	Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице.	Михейлис Л.В., Молоканова Г.В.
12.	Беседа «Знакомимся со своим организмом» (Приложение №2)	12.09.2022	Михейлис Л.В.
13.	Консультация для родителей «Здоровое питание – здоровый ребёнок»	12.09.2022	Михейлис Л.В.

14.	Сюжетно – ролевые игры: «Аптека» (Приложение №3)	12.09.2022	Михейлис Л.В.
15.	Папка-передвижка «Береги здоровье»	19.09 – 23.09.2022	Михейлис Л.В.
16.	Беседа «Здоровая пища» (Приложение №4)	13.09.2022	Михейлис Л.В.
17.	Изготовление книжек-малышек «Овощи и фрукты – полезные продукты»	13.09. – 15.09.2022	Михейлис Л.В.
18.	НОД «Азбука питания» (Приложение №5)	14.09.2022	Михейлис Л.В.
19.	Беседа «Где найти витамины» (Приложение №6)	16.09.2022	Михейлис Л.В.
20.	Рисование «Овощи на тарелке» (Приложение №7)	16.09.2022	Михейлис Л.В.
21.	Чтение литературных произведений: К. Чуковский «Федорино горе»	16.09.2022	Михейлис Л.В.
22.	Экскурсия на пищеблок	19.09.2022	Михейлис Л.В.
23.	Подготовка к творческой выставке «Путешествие в страну здоровья»	19.09 – 23.09.2022	Михейлис Л.В., родители
24.	Лепка «Овощи и фрукты» (Приложение №8)	21.09.2022	Михейлис Л.В.
25.	Презентация «Вредные и полезные продукты»	22.09.2022	Михейлис Л.В.
26.	Опытно-экспериментальная деятельность «Что таит в себе кока- колой» (Приложение №9)	23.09.2022	Михейлис Л.В.
27.	Дидактические игры: «Полезные и неполезные продукты»	19.02 – 23.09.2022	Михейлис Л.В.
28.	Творческая выставка «Путешествие в страну здоровья»	26.09 – 30.09.2022	Михейлис Л.В.
29.	Консультация для педагогов «Релаксационные упражнения и их роль в укреплении здоровья дошкольников» (Приложение №10)	30.09.2022	Михейлис Л.В.
30.	Чтение литературных произведений: К. Чуковский «Мойдодыр»	30.09.2022	Михейлис Л.В.
31.	Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (Приложение №11)	03.10.2022	Михейлис Л.В.

32.	Консультация для родителей «Вирусы и микробы»	03.10 – 07.10.2022	Михейлис Л.В.
33.	Экскурсия в медицинский кабинет детского сада	05.10.2022	Михейлис Л.В.
34.	Сюжетно – ролевые игры: «Больница» (Приложение №12)	06.10.2022	Михейлис Л.В.
35.	Беседа «По утрам зарядку делай – будешь сильным, будешь смелым» (Приложение №13)	07.10.2022	Михейлис Л.В.
36.	НОД с применением здоровье сберегающих технологий «Расти здоровым» (Приложение №14)	10.10.2022	Михейлис Л.В.
37.	Беседа «Личная гигиена» (Приложение №15)	11.10.2022	Михейлис Л.В.
38.	Лепка «Спорт и здоровый образ жизни» (Приложение №16)	12.10.2022	Михейлис Л.В.
39.	Дидактическая игра «Чистоплотные дети»	13.10.2022	Михейлис Л.В.
40.	Чтение литературных произведений: С. Михалков «Прививка»	14.10.2022	Михейлис Л.В.
41.	Аппликация «Спорт – здоровье, спорт – игра» (Приложение №17)	17.10.2022	Михейлис Л.В.
42.	Чтение литературных произведений: А. Павлова «Весёлая зарядка»	18.10.2022	Михейлис Л.В.
43.	Опытно – экспериментальная деятельность по теме «Здоровье» (Приложение №18)	20.10.2022	Михейлис Л.В.
44.	Беседа «Врачи наши помощники» (Приложение №19)	25.10.2022	Михейлис Л.В.
45.	Стенгазета для родителей «Я здоровым быть могу – сам себе я помогу»	24.10 – 31.10.2022	Михейлис Л.В.
46.	Буклеты для педагогов «Секреты здоровья»	31.10.2022	Михейлис Л.В.
47.	Беседа «Спорт – это здоровье» (Приложение №20)	01.11.2022	Михейлис Л.В.
48.	Чтение художественной литературы: Т. А. Шорыгина «Зарядка и простуда»	02.11.2022	Михейлис Л.В.

49.	Привлечение родителей к изготовлению спортивного инвентаря в уголок ФИЗО	01.11 – 18.11.2022	Михейлис Л.В., родители
50.	Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук	03.11.2022	Михейлис Л.В.
51.	Рассматривание фотографий и иллюстраций о здоровье	07.11.2022	Михейлис Л.В.
52.	Дидактические игры «Дети делают зарядку», «Спорт»	09.11.2022	Михейлис Л.В.
53.	Подвижные игры: «Передай мяч», «Прыгай с мячом»	10.11.2022	Михейлис Л.В.
54.	Рисование «Зимний вид спорта» (Приложение №21)	14.11.2022	Михейлис Л.В.
55.	Опытно-экспериментальная деятельность «Чипсы – вредная еда» (Приложение №22)	15.11.2022	Михейлис Л.В.
56.	Развлечение «Весёлые старты» (Приложение №23)	16.11.2022	Михейлис Л.В.
57.	Дидактическая игра «4 лишний: зимний вид спорта»	17.11.2022	Михейлис Л.В.
58.	Чтение художественной литературы: А. Бах «Надо спортом заниматься»	18.11.2022	Михейлис Л.В.
59.	Подвижные игры: «Забрось мяч в корзину», «Самый меткий»	21.11.2022	Михейлис Л.В.
60.	Рисование «Снеговик со спортом дружит – он не будет неуклюжим» (Приложение №24)	23.11.2022	Михейлис Л.В.
61.	Мастер – класс для родителей «Физическое воспитание дошкольников» (Приложение №25)	25.11.2022	Михейлис Л.В.
62.	Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чумазая»	28.11.2022	Михейлис Л.В.
63.	Подвижные игры: «Быстро возьми. Быстро положи».	30.11.2022	Михейлис Л.В.
64.	Буклеты для педагогов «Использование нетрадиционных технологий оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста»	30.11.2022	Михейлис Л.В.
65.	Беседа «По погоде одевайся – не переохлаждайся» (Приложение №26)	02.12.2022	Михейлис Л.В.

66.	Рассматривание иллюстраций, картин о здоровом образе жизни.	05.12.2022	Михейлис Л.В.
67.	Рисование «Папа, мама, я – спортивная семья». (Приложение №27)	06.12.2022	Михейлис Л.В.
68.	Папка - передвижка «Здоровый образ жизни»	05.12 – 16.12.2022	Михейлис Л.В.
69.	Подвижные игры «Два Мороза», «Хитрая лиса»	07.12.2022	Михейлис Л.В.
70.	Беседа «Травма как её избежать».	08.12.2022	Михейлис Л.В.
71.	НОД «Один дома» (Приложение №28)	09.12.2022	Михейлис Л.В.
72.	Разгадывание кроссвордов, ребусов	12.12.2022	Михейлис Л.В.
73.	Чтение художественной литературы: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»	13.12.2022	Михейлис Л.В.
74.	Подвижные игры «Мы веселые ребята», Мышеловка», «Ловишки»	14.12.2022	Михейлис Л.В.
75.	Опытно – экспериментальная деятельность «Угадай на вкус», «Кислотность в продуктах»	16.12.2022	Михейлис Л.В.
76.	Привлечение родителей к участию в фотовыставке «Азбука здоровья»	12.12 - 16.12.2022	Михейлис Л.В., родители
77.	Чтение художественной литературы: В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании»	22.12.2022	Михейлис Л.В.
Третий этап реализации проекта (заключительный)			
1.	Подведение итогов реализации проекта.	26.12 – 27.12.2022	Михейлис Л.В.
2.	Фотовыставка «Азбука здоровья»	26.12 – 30.12.2022	Михейлис Л.В.
3.	Презентация проекта педагогам ДОУ	29.12.2022	Михейлис Л.В.

Ожидаемые результаты проекта:

Дети:

1. Снижение заболеваемости среди воспитанников ДОУ;
2. Сформированность у воспитанников элементарных представлений о здоровом образе жизни;
3. Повышение интереса к здоровому образу жизни: желание заниматься утренней гимнастикой, выполнять культурно – гигиенические навыки, заниматься спортом;
4. Использование детьми полученных знаний в повседневной жизни;

5. Создание условий для комфортного пребывания ребёнка в детском саду с учётом здоровьесберегающей и развивающей среды.

Родители:

1. Вызвать у родителей интерес к здоровому образу жизни и личным примером воспитывать у детей полезные привычки;

2. Участие родителей в совместных мероприятиях воспитательно – образовательного процесса.

Педагоги:

1. Повышение уровня педагогического мастерства педагогов по становлению у детей здорового образа жизни.

Продукт проектной деятельности:

1. Тематический план

2. Пополнение методического материала по теме здорового образа жизни (конспектов НОД, сценарий спортивного развлечения, консультации, мастер - класс для родителей и педагогов и др.).

3. Выставка детских творческих работ: «Овощи на тарелке», «Овощи и фрукты», «Зимние виды спорта», «Снеговик со спортом дружит – он не будет неуклюжим», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Азбука здоровья»;

4. Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Веселые старты»

5. Информационный материал в родительском уголке: консультация «Здоровое питание – здоровый ребёнок», «Вирусы и микробы», папка – передвижка «Здоровый образ жизни», творческая выставка «Путешествие в страну здоровья», стенгазеты «Я здоровым быть могу – сам себе я помогу», «Папа, мама, я – здоровая семья», фотовыставка «Азбука здоровья»;

6. Использование нестандартного спортивного оборудования, изготовленного руками родителей;

7. Обогащение предметно – развивающей среды: книжки – малышки «Овощи и фрукты – полезные продукты», мини-книжки о здоровом питании.

Перспективы дальнейшего развития проекта.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных проектов с воспитанниками, родителями (законными представителями), педагогами ДОУ с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

Литература

1. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Пространство детской реализации. Проектная деятельность /5-7 лет/. Издательство Мозаика - Синтез, М., 2020 г.

2. Веракса Н.Е., Галимов О.Р. Познавательная-исследовательская деятельность дошкольников (4–7 л). Издательство Мозаика - Синтез, М., 2016 г

3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. М.: Мозаика - Синтез, 2017 г.
4. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (2–7 лет). Мозаика - Синтез, Москва 2016 г.
5. Веракса Н. Е., Галимов О. Р. Познавательльно-исследовательская деятельность дошкольников (4–7 л.). Издательство Мозаика-Синтез, М., 2016 г.
6. Павлова Л. Ю. Сборник дидактических игр по ознакомлению с окружающим миром (4–7 лет). Издательство Мозаика - Синтез, 2017.
7. Комарова Т.С., Изобразительная деятельность в детском саду. Старшая группа. Издательство Мозаика - Синтез, М., 2016 г.
8. Колдина Д. Н. Рисование с детьми 5–6 лет. Конспекты занятий
9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика - Синтез, 2016 г.
10. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
11. Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек) / Е. И. Гуменюк, Н. А. Слисенко. – Москва: Детство-Пресс, 2014. 937 с.
12. Елжова Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. – Москва: Феникс, 2017. 224 с
13. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.
14. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И. М. Новикова. – Москва: Мозаика-Синтез, 2010г.
15. Шукшина, С. Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми / С. Е. Шукшина. – Москва: Школьная Пресса, 2004г.