

Материалы участника всероссийского творческого конкурса для
дошкольников, школьников, студентов и педагогов
«Здоровое будущее России».

Шубиной Марии Николаевны

Воспитатель

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 3 «Ивушка»

Номинация «Педагогические проекты»

Проект по здоровьесбережению в средней группе

«Здоровейка»



г. Пятигорск, 2023 г.

Содержание

Аннотация.....	3
Актуальность проекта и постановка проблемы.....	4
Цели и задачи проекта.....	7
Этапы реализации проекта «Здоровейка».....	10
Условия реализации.....	15
Ожидаемые результаты реализации проекта.....	16
Список использованной литературы.....	17
Приложение.....	18

Аннотация

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

В ДООУ созданы все условия для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, созданы условия, включающие в себя организацию двигательного режима, работу по формированию культуры здоровья, здоровьесберегающую среду, развивающую предметно – пространственную среду.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Цель проекта: формирование у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью, как к одной из важнейших ценностей жизни; развитие интереса к занятиям физической культурой.

Реализация проекта предусматривает следующие **этапы:**

Подготовительный

Основной

Заключительный

Ожидаемый результат – в результате реализации проекта предполагается, что у детей сформируются основы к здоровому образу жизни.

Участники проекта – воспитанники средней группы, воспитатели, родители.

Актуальность проекта и постановка проблемы

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного. В дошкольном возрасте закладываются основные навыки, необходимые для полноценного физического развития ребенка. Именно в этот период у детей формируются основные движения, которые они смогут в полной мере использовать в своей жизни на протяжении всего периода взросления.

Важную роль в укреплении и сохранении здоровья имеет здоровый образ жизни, основанный на: достаточной двигательной активности, смене видов деятельности, соблюдении режима дня, правильном и рациональном питании, первичных знаниях о своем организме и способах его укрепления. Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью – главная задача не только ДОУ, но и современного образования.

Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к информации, к воздействиям окружающих, поэтому целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии для обучения основам здорового образа жизни. Здоровые привычки формируются с раннего детства, поэтому необходимо проводить просветительскую работу по основам здорового образа жизни с родителями и близким окружением.

Рациональным способом решения данной проблемы станет организация проекта. Проект «Здоровейка» направлен на обучение и развитию основ здорового образа жизни, поддержку формирования полезных привычек, установок на здоровый образ жизни, понимания самоценности здоровья и способах его сохранения.

Новизна проекта

Формируя основы здорового образа жизни, необходимо исходить из следующего: главное, чтобы ребенок понял, что здоровье человека зависит от самого человека, человек несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, поэтому забота о здоровье главное условие жизни.

Проект включает в себя формирование нравственного отношения к своему здоровью, желания и потребности быть здоровым; чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья через расширение знаний и навыков о здоровом образе жизни.

Проект «Здоровейка» уточняет и конкретизирует практические рекомендации специалистов по формированию здорового образа жизни детей.

Новизна проекта состоит в том, что дети среднего дошкольного возраста лучше воспринимают информацию в игровой деятельности. Поэтому в ходе проекта были разработаны и использовались сюжетно-ролевые игры «Больница», «Кукла Оля идет на прививку», «Как Оля научилась делать зарядку», «Кто научил Олю чистить зубы», «Как Оля полюбила есть творог» и др. Проект предполагал включение сказочного персонажа Здоровейки, который приходил к детям в режимные моменты и напоминал о необходимости мытья рук перед едой, необходимости выполнения зарядки, о важности питания, здорового сна и т.д.

Доступность проекта проявляется в том, что он может быть использован воспитателями всех типов дошкольных учреждений.

Приоритетным направлением своего проекта считаем сохранение и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. В дошкольном возрасте у детей интенсивно развиваются все системы организма, совершенствуются органы и их функции, закладываются основные черты личности. Именно в этот период необходимо развивать двигательную активность ребенка, потребность в укреплении своего здоровья.

Большое значение приобретает приобщение детей дошкольного возраста к осмысленному желанию вести здоровый образ жизни и путем внедрения здоровьесберегающих технологий. Здоровьесбережением

называется процесс физического развития организма человека посредством формирования необходимых двигательных навыков, развития выносливости и укрепления здоровья.

В процессе повседневной работы с детьми педагоги должны стремиться к тому, чтобы выполнение правил здорового образа жизни, развитие физических качеств и совершенствование физической подготовленности происходило наиболее эффективно.

Данный проект раскрывает опыт по использованию здоровьесберегающих технологий в оздоровлении детей.

Цели и задачи проекта

Цель проекта: формирование у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью, как к одной из важнейших ценностей жизни; развитие интереса к занятиям физической культурой.

Задачи проекта.

Для реализации цели проекта определены следующие **задачи**:

1. Развивать у дошкольников интерес к различным видам двигательной активности.
2. Формировать представление о здоровом образе жизни, его компонентах (физическое развитие, здоровье, режим, спорт).
3. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ и семье
4. Разработать мероприятия для детей дошкольного возраста и их родителей с применением здоровьесберегающих технологий.
5. Разработать картотеку здоровьесберегающих технологий для работы с дошкольниками.
6. Разработать картотеку сюжетно-ролевых игр «Больница», «Кукла Оля идет на прививку», «Как Оля научилась делать зарядку», «Кто научил Олю чистить зубы», «Как Оля полюбила есть творог».
7. Создать электронные презентации по теме здоровьесбережение.
8. Создать памятки для педагогов ДОУ и родителей дошкольников «Здоровый образ жизни» для повышения педагогической компетенции в вопросе здоровьесбережения
9. Повышать родительскую компетентность по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий в условиях ДОУ и семьи.

Задачи проекта для детей:

- сохранение и укрепление здоровья детей посредством ЗСТ в условиях ДОУ и семьи;

- становление устойчивого интереса к правилам здорового и безопасного поведения, развитие субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;
для родителей:
- повышение родительской компетентности по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников посредством ЗСТ в условиях ДОУ и семьи;
для ДОУ:
- рост престижа дошкольного образовательного учреждения;

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап:

- Изучение здоровьесберегающих технологий.
- Диагностирование детей по теме здорового образа жизни
- Перспективное планирование работы с детьми.
- Обогащение предметно-развивающей среды дидактическим материалом, оборудованием для экспериментально – исследовательской деятельности.
- разработать памятки для родителей «Заповеди здоровья», «Привычки здорового питания», «Виды закаливания в домашних условиях», «Как одевать ребенка», «Здоровым жить здорово!».
- подготовить наглядную информацию для родителей, анкеты, конспекты мастер-классов, бесед на тему здоровьесберегающей деятельности;
- разработать тематический план работы с детьми;
- подобрать методическую и художественную литературу, наглядный материал, дидактические игры, сказочных персонажей, физкультминутки, пальчиковые игры, речевые игры и др.;
- организовать работу по формированию культурно-гигиенических навыков у детей (посредством включения сказочного персонажа Здоровейки);
- создать условия для реализации проекта, оформить уголок «Я расту здоровым»;

2. Основной этап практический – в результате чего будет реализован проект:

1. Коммуникативная деятельность: сюжетно-ролевые игры «Больница», «Кукла Оля идет на прививку», «Как Оля научилась делать зарядку», «Кто научил Олю чистить зубы», «Как Оля полюбила есть творог»; беседы с детьми о том, зачем нам сохранять здоровье;

2. Восприятие художественной литературы: - чтение художественной литературы о спорте, физкультуре, о здоровом образе жизни и т. д.;

- разучивание загадок, песен на спортивную тематику;

3. Музыкально-художественная деятельность: разучивание песен о пользе зарядки и физической культуры;

4. Восприятие произведений изобразительного искусства: рассматривание иллюстраций с изображениями разных видов спорта.

5. Познавательная-исследовательская и продуктивная деятельность: беседы и занятия с детьми о здоровом образе жизни, о сохранении здоровья, полезной пище и витаминах;

6. Продуктивная и восприятие произведений изобразительного искусства

7. Развитие двигательной деятельности

8. Игровая и познавательная деятельность:

9. Работа с родителями

3 этап. Заключительный.

Цель: совершенствование результатов проекта, представление общественности.

Этапы реализации проекта «Здоровейка» в средней группе

Этапы	Мероприятия		
	Для педагогов	Для детей	Для родителей
1 этап Подготовительный	<p>подбор методической литературы по данной теме; разработка конспектов занятий; оформление сказочных персонажей, подбор детской художественной литературы; подбор настольно-печатных и дидактических игр;</p>	<p>Подбор художественной литературы (рассказы и стихотворения об здоровье человека загадки и пословицы на тему Здоровьесберегающие технологии т. д.); подбор дидактических пособий, иллюстраций, репродукций (пейзажи, иллюстрации и натюрморты) на тему; Знакомство со сказочным персонажем Здоровейкой.</p>	<p>Анкетирование родителей «ЗОЖ в нашей семье» Родительское собрание «Меры оздоровления в период сезонных изменений»</p> <p>Консультация «Роль физических упражнений в жизни детей» «Полезные и вредные привычки».</p> <p>Стенды и папки – передвижки «Со спортом дружить- здоровым быть», «Закаливание» беседа с родителями о необходимом участии их в проекте</p>
2 этап Основной	<p>широкое использование демонстрационного и раздаточного материала, в соответствии с темой проекта использована в работе мультимедийных презентаций</p>	<p>Здоровейка приходит к детям в гости и проводит интересные игры, беседы, показывает презентации на тему: «Здоровый образ жизни», «Утренняя гимнастика», «Прогулка в лес», «Полезная еда»</p>	<p>Организация целенаправленной просветительской, консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей знаний по ЗОЖ.</p> <p>Консультации «Одежда и здоровье детей», «Как</p>

	<p>изготовлен ие пособий для занятий, изготовлен ие дипломов оформлени е выставок детских и совместных работ.</p>	<p>Здоровейка приходит к детям в гости и проводит интересные игры, беседы, о пользе здорового питания: «Овощи», «Фр укты», «Наше здоровье в наших руках» «Растём Здоровыми» Чтение художественной литературы: Чтение стихотворения «О зубах» Лидия Гржебовская «О ногтях» Андрей Усачёв «Сказка о каше и хлебе» «Сказка о добром самоваре». Сюжетно- ролевые игры «Больница», «Кукла Оля идет на прививку», «Как Оля научилась делать зарядку», «Кто научил Олю чистить зубы», «Как Оля полюбила есть творог»; Здоровейка приходит к детям в гости и проводит интересные игры, беседы о режиме дня: «Режим дня: зачем его соблюдать?»; «Как</p>	<p>научить ребёнка чистить зубы», «За здоровьем всей семьёй». Организация выставок детских работ: рисунков, аппликаций, поделок из природного материала, пластилина на тему «Я здоров». Проведение индивидуальных бесед с целью создания интереса и привлечения родителей к проблеме сохранения здоровья. Стеновая информация для родителей, консультация «Влияние спорта на физическое и духовное развитие ребенка ». Мастер-класс для родителей «Здоровьесберегаю щие технологии в домашних условиях» Мастер класс: «Использование элементов дыхательной гимнастики и самомассажа в детском саду»</p>
--	---	---	---

		<p>научиться самостоятельно чистить зубы?»; «Полезные привычки для школы».</p> <p>Аппликация: «Витамины для здоровья», «Украшаем мыло».</p> <p>Лепка: «Спортивный инвентарь», «Витамины в корзине»</p> <p>Дидактические игры для формирования ЗОЖ: «К какому пойдём врачу», «Витамины», «Четвертый лишний», «Послушай, запомни, повтори».</p> <p>Изготовление книжек-малышек для детей «Моя зарядка», «Мой комплекс гимнастики», «Веселые упражнения в картинках», презентация книжек-малышек.</p> <p>Проведение организованной образовательной деятельности.</p> <p>ООД «Где прячется здоровье» ООД «Путешествие в Королевство Неболекк»</p>	
--	--	--	--

		<p>ООД «К ребятам приходит Здоровейка»</p> <p>ООД «Для чего нужна зарядка»</p> <p>ООД «О пользе самомассажа»</p> <p>ООД «Дыхательная гимнастика»</p> <p>ООД «Витамины в баночке»</p> <p>Спортивное развлечение «Мы сильные, здоровые»</p> <p>Спортивный праздник «В гостях у Здоровейки»</p> <p>Квест-игра «Путешествие в страну здоровья»</p> <p>Квест – игра по ЗОЖ «Поиски сокровища - здоровья»</p> <p>Игры с суджожом;</p> <p>Пальчиковые игры со Здоровейкой.</p> <p>Здоровейка обучает детей ходить по массажным коврикам.</p> <p>Здоровейка учит детей обширно умываться.</p>	
3 этап Заключительный	<p>1.Проведение итоговой работы.</p> <p>2. Обмен опытом с другими группами ДОУ (показ</p>	<p>Организация выставки детских рисунков и совместных работ взрослых и детей «Советы от Здоровейки».</p>	<p>Анкетирование родителей «Что мы узнали о возможностях укрепления здоровья детей»</p> <p>Рекомендации родителям о</p>

	презентации). Подготовка и проведение развлечения «Быть здоровым - это здорово».		здоровом образе жизни ребенка. Памятка «О пользе закаливания летом».
--	--	--	--

3. Заключительный этап:

- Обобщение и анализ результатов работы.
- Собрать детские комментарии, высказывания о проекте.
- Оформить выставку фотографий,
- Предоставить информацию на сайт ДОУ.

Условия реализации

Проект реализуется: в ходе совместной деятельности воспитателей, родителей воспитанников.

Формы реализации проекта: наблюдение, подвижные игры, дидактические игры, беседа, чтение художественной литературы, продуктивная деятельность, рассматривание иллюстраций, труд, развлечение.

Методы и приёмы реализации проекта:

организационные;

мотивирующие;

словесные;

игровые;

наглядные;

нетрадиционные

Ресурсы

Интеллектуальные и кадровые – воспитатели.

Информационные – литература по здоровьесберегающей тематике, интернет-ресурсы.

Технические – компьютер, принтер.

Организационные – организация занятий.

Продукт проектной деятельности

В результате проектной деятельности будут разработаны следующие методические продукты:

конспекты занятий;

картотеки игр;

конспекты бесед;

выставки детских работ;

выставки детских работ сделанные совместно с родителями.

Ожидаемые результаты

Для детей:

- сохранение и укрепление здоровья детей посредством внедрения здоровьесберегающих технологий в условиях ДООУ и семьи;
- становление устойчивого интереса к правилам здорового и безопасного поведения;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью, к ЗОЖ;
- воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни;
- развитие познавательной активности и творческих способностей воспитанников.

Для педагогов:

- повышение профессионального уровня педагогов ДООУ посредством повышения степени владения ЗСТ.
- внедрение в практику здоровьесозидающего образования.
- повышение педагогического мастерства в вопросах воспитания, развитие большего внимания организации оздоровительной работы в группах ДООУ.

Для родителей:

- повышение родительской компетентности по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий в условиях ДООУ и семьи.
- повышение заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребенка.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.
2. Борисова,Н.Н. Организация оздоровительной работы с детьми и родителями.// Медработник ДОУ-2010-№8-С.62-65.
3. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
4. Зверева, О.Л. Общение педагога с родителями в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» // Управление ДОУ – 2010 - № 3. - С.51-63.
6. Рябышева, О.И., Ленецкая, Л.А. Здоровьесберегающая среда детского сада // Управление ДОУ – 2011 - № 1. - С. 22-25.
7. Соловьева, И.В. Управленческий аспект здоровьесберегающей деятельности // Управление ДОУ – 2011 - № 1. - С.17-22.
8. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
9. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- 10.Шебеко, В. Воспитание ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности // Дошкольное воспитание – 2011. - №5. – С.28-33.

Стихотворения о здоровье для дошкольников

У меня растут года,
Будет и семнадцать!
Кем работать мне тогда,
Чем заниматься
Чтобы быть здоровым, сильным,
Умным и красивым,
Надо, надо закаляться
И всегда быть чистым!
На прогулку выходить,
Одеваться по погоде,
Не лениться, а трудиться –
Вот здоровье в чём секрет!
Летом бегать и скакать,
Плывать в речке, нырять!
А зимой кататься с гор,
Строить снежные дома!
Вот тогда не будешь знать,
Что такое хлюпать носом,
Закаляйся, как металл!
В жизни это пригодится!

Картотека сюжетно-ролевых игр**«Больница»**

Цель: познакомить детей с причинами заболеваний в ходе сюжетно-ролевой игры.

Задачи: формировать интерес к сохранению здоровья у детей;

- познакомить с принципами сохранения здоровья;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Ход игры.

Куклу Оля приходит к детям: Ой, апчхи, ой, апчи. Не пойму я, что случилось со мной. Вчера гуляла вечером, подул сильный ветер, а я не сказала маме, что мне холодно. Что же теперь со мной?

Дети: Оля, ты заболела. Тебе надо сказать мама, что ты плохо себя чувствуешь.

Оля: Я боюсь, вдруг мама меня поругает.

Дети: Не бойся. Мы поможем тебе рассказать маме о том, что с тобой случилось.

Далее воспитатель в ходе игры приучает детей одеваться тепло и сохранять здоровье.

«Кукла Оля идет на прививку»

Цель: познакомить детей с важностью делать прививки в ходе сюжетно-ролевой игры.

Задачи: формировать интерес к сохранению здоровья у детей;

- познакомить с принципами сохранения здоровья;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Ход игры.

Куклу Оля приходит к детям: Ой, дети, мама мне сказала, что мы завтра идем делать прививку. Не пойму я, зачем делать прививки. Это наверное так больно. Что же мне делать?

Дети: Не бойся.

Воспитатель: Оля, прививки надо делать. Они защищают от болезней.

Оля: Я боюсь, вдруг мне будет больно.

Дети: Не бойся. Мы пойдем с тобой в поликлинику и будем тебя держать за руку.

Далее воспитатель в ходе игры приучает детей не бояться прививок.

«Как Оля научилась делать зарядку»

Цель: познакомить детей с необходимостью делать зарядку в ходе сюжетно-ролевой игры.

Задачи: формировать интерес к сохранению здоровья у детей;

- познакомить с принципами сохранения здоровья;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Ход игры.

Куклу Оля приходит к детям: Доброе утро дети. Как приятно утром поспать и поваляться в кровати. Не хочу вставать до обеда.

Дети: Оля, вставай. Надо делать зарядку.

Оля: Я не хочу. Зачем ее делать?

Дети: Надо по утрам делать зарядку.

Воспитатель: Давайте Олю научим делать зарядку.

Далее воспитатель в ходе игры приучает детей делать зарядку и сохранять здоровье.

«Кто научил Олю чистить зубы»

Цель: познакомить детей с причинами заболеваний в ходе сюжетно-ролевой игры.

Задачи: формировать интерес к сохранению здоровья у детей;

- познакомить с принципами сохранения здоровья;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Ход игры.

Кукла Оля приходит к детям: Ой, дети, не пойму что со мной случилось. Зуб болит. Что же теперь делать?

Дети: Оля, тебе надо к зубному врачу.

Оля: Я боюсь, вдруг мне будет больно.

Дети: Не бойся. Мы поможем тебе сходить к зубному врачу.

Далее воспитатель в ходе игры приучает детей чистить зубы и сохранять здоровье.

«Как Оля полюбила есть творог».

Цель: познакомить детей с причинами заболеваний в ходе сюжетно-ролевой игры.

Задачи: формировать интерес к сохранению здоровья у детей;

- познакомить с принципами сохранения здоровья;

- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Ход игры.

Кукла Оля приходит к детям: Ой, дети, не пойму что со мной случилось. Зуб болит. Я же чистила зубы каждый день, как мне посоветовал Здравейка. Почему же они у меня заболели.

Дети: Оля, тебе надо к зубному врачу.

Появляется Здравейка: Оля, расскажи, что ты вчера кушала?

Оля: конфеты, шоколадку, пиццу.

Здравейка: А кушали ли ты творог?

Оля: Нет, я его не люблю.

Здравейка: Творог нужно кушать каждый день, в нем содержится кальций, который укрепляет твои зубки.

Воспитатель: давайте Олю покормим творогом и отберем для нее правильные и полезные продукты.

Далее воспитатель в ходе игры приучает детей правильно питаться и сохранять здоровье.