

**МБДОУ детский сад №52 «Лукоморье»**

**Педагогический проект**

**«Здоровый образ жизни начинается в детском саду!»**

Проект подготовили воспитатели:

Яковенко Екатерина Николаевна

Диченко Елена Павловна

г. Таганрог 2018 год

## **Педагогический проект**

### **«Здоровый образ жизни начинается в детском саду!»**

#### **Проект реализован:**

- воспитателем средней группы № 10 «Звездочки» – Яковенко Е.Н.

#### **Вид проекта:**

- познавательно-игровой

#### **Актуальность проблемы:**

- из-за образа современной жизни у большинства дошкольников слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте.

#### **Цель проекта:**

- формирование социальной и личностной мотивации детей среднего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья.

#### **Задачи проекта:**

Для детей: Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность.

Для педагогов: Создать информационную базу. Целенаправленно проводить работу с детьми по формированию здорового образа жизни.

Для родителей: Формировать активную позицию в сохранения здоровья детей.

#### **Участники проекта:**

- дети средней группы № 10, воспитатель группы, родители воспитанников.

#### **Срок проекта:**

- долгосрочный 3 месяца.

## **I ЭТАП: Разработка проекта.**

1. Обсуждение цели, задачи с детьми и родителями. Опрос детей для выявления уровня знаний по ЗОЖ. Анкетирование родителей «Моё участие в физическом развитии ребёнка».
2. Создание необходимых условий для реализации проекта.
3. Перспективное планирование проекта
4. Разработка и накопление методических материалов по проблеме.
5. Заранее родителям сообщена тема и дано задание по теме «Здоровый образ жизни в семье».

Предполагаемые результаты проекта:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья.
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников.

-Формирование у детей и родителей желание и стремление вести здоровый образ жизни.

#### План работы над проектом:

Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины, знакомство с методической литературой по вопросам здоровый образ жизни.

Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла, умывание, воздушные ванны, хождение по дорожке здоровья.

Самостоятельная деятельность: подготовка и оформление в котором собраны дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, физкультурной минутки, загадки о спорте, пословицы о здоровье иллюстрации со всеми видами спорта, режимные моменты, веселая зарядка и т. д.

Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации, памятки, папки-передвижки.

## II ЭТАП: Практический

Работа с детьми.

Ежедневная профилактическая работа:

- Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшения осанки, плоскостопия);
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»;
- Воздушное контрастное закаливание;
- Облегчённая одежда в группе;
- Конкурс рисунков детей «Мы с физкультурой дружим»
- Прогулки каждый день с подвижными играми;
- Хожение босиком до и после сна;
- Закаливание хождение по массажным дорожкам до и после сна;
- Фитонциды(*вещества растительного происхождения, обладающие свойством убивать или тормозить рост микроорганизмов*) Лук, чеснок;

- Психогимнастика;
- Сказкатерапия;
- Пальчиковая гимнастика;
- Музыкатерапия;
- Физминутки;
- Подвижные и спортивные игры со всей группой;
- Динамические паузы;
- Самостоятельная двигательная деятельность;

Консультации для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»

### **Показ презентаций о ЗОЖ.**

Выполнение режимных моментов: утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, самомассаж, хождение по солевой дорожке и массажным коврикам, использование физкультминуток, релаксаций, динамических пауз.

## **Беседы:**

«Путешествие в Страну Здоровья»;

«Витаминная семейка» (овощи, фрукты);

«Как нужно сохранять и заботиться о своем здоровье?»;

«Кому что нужно?» (средства гигиены)

«Чистота - залог здоровья»;

«Микробы в жизни человека»;

«Личная гигиена»;

«О пользе здоровой пищи»;

«Почему нужно есть в детском саду»;

«Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»;

«Вкусно и полезно»;

«Овощи и фрукты - полезны для здоровья»;

«Витамины это здорово»;

«Разнообразные продукты питания»;

«Молочные продукты»;

«Я расту здоровым»;

«Если хочешь быть здоров — закаляйся»;

«Бережём своё здоровье»;

«Уроки Айболита»;

«Мой любимый вид спорта»;

«Соблюдаем режим дня»;

«Как устроен мой организм»;

«О правильном питании и пользе витаминов»;

Ознакомление с литературой:



К. Чуковский «Доктор Айболит», Ю. Тувим «Овощи», О. Короткина «Суп не ест, не любит каши», Н. Егоров «Редиска, тыква, морковь», Э. Машевская «Апельсин», А. Крылов «Как лечили петуха»

### **Стихотворения о здоровье**

А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту»;

К. Чуковский «Мойдодыр», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»;

### **Загадки и пословицы о здоровом образе жизни**

#### **Игровая деятельность:**

Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Воробышки и автомобиль», «Озорной мяч», «Кошки — мышки».

Дидактические и развивающие игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Мяч в ворота», «Полезные продукты», «Хорошо — плохо», «Бывает - не бывает»,

«Опасно не опасно», «Вредно или полезно».

Дидактические упражнения: «Найди два одинаковых овоща», «Что лишнее?», «Угадай»,

Игры-драматизации: инсценировка отрывков К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», «Федорено горе».

Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека», «Детский сад», «Больница», «Готовим обед», «Собери овощи», «Овощной магазин».

### **III ЭТАП: Подведение итогов проекта.**

В ходе проведения проекта «Здоровый образ жизни» были получены следующие результаты:

У детей средней группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Дети с удовольствием ходят босиком по дорожке здоровья, самостоятельно овладели методикой полоскания рта, испытывая при этом удовольствие, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.

Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.

Снизилась заболеваемость детей.

#### Воспитательная ценность проекта:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах.

#### Познавательная ценность проекта:

У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.

Расширилось представление об оздоровительных мероприятиях.

Проявилось творчество и фантазия при изготовлении спортивного уголка.

Уважаемые родители!

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд, правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь с этой работой.

Надеемся на сотрудничество!

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни?

а) да;                      б) нет;                      в) иногда.

2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка?

а) да;                      б) нет;                      в) иногда.

3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?

а) да;                      б) нет;                      в) иногда.

4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

- а) да;                      б) нет;                      в) иногда.

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?

- а) да;                      б) нет;                      в) иногда.

6. Как Вы организуете питание в Вашей семье?

- а) полноценное питание;
- б) предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов;
- в) питаетесь регулярно;
- г) нерегулярно.

7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье?

- а) положительно;
- б) отрицательно;
- в) не воздействует.



14. Каковы причины болезни Вашего ребенка?

- а) недостаточное физическое воспитание в детском саду;
- б) недостаточное физическое воспитание в семье;
- в) наследственность;
- г) предрасположенность к болезням.

Благодарим за оказанную помощь.

Желаем Вам здоровья и благополучия!