

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

**Долгосрочный творческий проект  
по физическому развитию  
в группе среднего дошкольного возраста  
«По тропе здоровья»**



**Подготовила воспитатель:  
МАДОУ «Колокольчик»  
Бугайчук Л.В.**

**г. Когалым  
2019г.**

## **Проект по здоровьесбережению**

### **«Вперед по тропе здоровья»**

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Здоровые дети - это основа жизни нации. Выдающийся педагог, автор «Педагогики Сердца» Я. Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься». Действительно, только мы, взрослые, можем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его.

Одним из эффективных способов приобщения детей и взрослых к здоровому образу жизни можно считать проектную деятельность.

Проект «Вперед по тропе здоровья» раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни. Он определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации. Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей.

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Вид проекта: долгосрочный

Тип проекта: познавательно-оздоровительный

Возраст детей: группа среднего дошкольного возраста

Участники проекта: дети 4-5 летнего возраста, родители воспитанников, воспитатели группы, педагог по физическому воспитанию, медицинский работник ДОУ.

Образовательная область: физическое развитие

Области интеграции: речевое, социально-коммуникативное, познавательное и художественно-эстетическое развитие

**Проблема проекта:** частая заболеваемость, малоподвижный образ жизни, несформированность представления о правильном и рациональном питании, недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья

Учитывая проблему, выявленную при анкетировании родителей, была поставлена следующая цель при разработке проекта.

**Цель проекта:** создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей. Формирование у всех участников проекта мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья. Заинтересовать детей и родителей в понимании необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни.

Для достижения цели проекта необходимо выполнения следующих задач:

1.Оздоровительные задачи: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков. 2.Образовательные задачи: Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей

и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему физкультурно – оздоровительной работы.

3. Воспитательные задачи: Воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Проект реализовался в три этапа. Каждый из которых включал ряд мероприятий по здоровьесбережению.

### **Подготовительный этап (октябрь 2018 г.)**

На подготовительном этапе был проведен мониторинг уровня заболеваемости детей на начало учебного года. Изучены условия реализации проекта. Определены цели и задачи, разработан перспективный план работы с детьми, а также планы спортивных досугов и развлечений, консультаций для родителей и педагогов. Определен необходимый материал (дидактические пособия, литература, игры, атрибуты и т.д.) Изучена методическая литература, проведены беседы с детьми о сформированности представлений о ЗОЖ, анкетирование родителей.

- Анкетирование родителей «Что я знаю о здоровом образе жизни». - Проведение опроса среди детей «Что такое здоровье?».

**Практический этап** включал цикл тематических и оздоровительных мероприятий, а также организацию целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей; проведение мастер-классов с родителями воспитанников;

### **Заключительный этап (апрель 2019г.)**

Включал подведение итогов работы в проекте, анализ полученных результатов деятельности, определение перспектив на будущее:

-Плакат «Быть здоровыми хотим»

-выставка детского творчества на тему: «Витаминный калейдоскоп»;

-книга «Сборник полезных советов ребятам»;

-картотека «Здоровое блюдо моей семьи»;

-Совместный праздник здоровья для детей и их родителей «Путешествие в страну Здоровья»;

## **Перспективы развития проекта.**

Данный проект может быть использован другими педагогами, как в полном объеме, так и парциально на разных уровнях образовательной системы. Учитывая эффективность результата проекта, предполагается дальнейшая перспектива его продолжения и развития с привлечением младших дошкольников и их родителей.

Разработать методическую базу для детей 5-6, 6-7 лет (серию физкультурных занятий совместно с родителями, комплексы упражнений в детско-родительской паре, сценарии досугов);

Для спортивной площадки приобрести необходимое оборудование;

Представить родителям презентацию: «10 правил здоровья».

**Вывод:** Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Они ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. Туристические походы, физкультурные досуги и совместные занятия с родителями способствовали закаливанию и укреплению здоровья детей; повышали двигательную активность и выносливость организма; оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка. Повысилась активная родительская позиция в потребности дошкольников в движении на свежем воздухе, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка. А в целом родители считают, что здоровье — это не отсутствие болезней, а образ жизни. Согласно полученным данным анкетирования на предмет удовлетворенности родителей в использовании нетрадиционных форм взаимодействия ДООУ с семьями воспитанников по формированию потребности в здоровом образе жизни, проект «Детский сад – территория здоровья» имеет высокий рейтинг.

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.

2. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. М., АРКТИ, 2001.
3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М.: Мозаика-Синтез, 2005.
4. Береснева З. И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М.: творческий центр СФЕРА, 2005.
5. Данилина Т. А. Взаимодействие ДОУ с социумом. М.: АРКТИ, 2004.
6. Дошкольное воспитание №9, 1997, Кузнецова М. Н. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении. Старший дошкольный возраст.
7. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В., 2007.
8. Управление ДОУ №5, 2003//Кротова Т. В. Оценка уровня взаимодействия ДОУ и семьи.
9. Управление ДОУ №1, 2004 // Евдокимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ.
10. Управление ДОУ №5, 2004// Лукина Л. И. Работа с родителями в ДОУ.
11. Управление ДОУ №3, 2004 //Рылеева Е. В., Барсукова Л. С. Учимся сотрудничать с родителями.
12. Управление ДОУ №8, 2006// Гордеева В. А. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.
13. Управление ДОУ №1, 2006 // Зуйкова М. Б. Режим – путь к здоровью.
14. Управление ДОУ №7, 2006 // Лукина Л. И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью.
15. Солодянкина О. В. Сотрудничество ДОУ с семьей, М., 2004.