

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

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



**Подготовила воспитатель:
Биннатова Г.А.**

**г. Когалым
2022г.**

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 2022 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 план 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 с 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 2023г.)

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.