

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:  
детский сад №6 общеразвивающего вида**

*Долгосрочный проект на тему*  
*"ЗОЖ в подготовительной группе"*  
*"Ступеньки к здоровью"*

**Подготовила:  
Хорина Елена Ивановна  
Воспитатель  
первой квалификационной категории**

**г. Кимовск**

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. Ведь именно до 6 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

### Актуальность

Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья.

Как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребёнка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект «Ступеньки к здоровью» для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Дошкольные учреждения и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Педагогический проект был разработан на базе подготовительной группы с сентября по май. Долгосрочный проект направлен на расширение

представлений о здоровом образе жизни, на осмысление детьми необходимости беречь здоровье.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Новизна заключается в создании условий для формирования здоровьесориентированного образа жизни участников образовательного процесса через реализацию модели здоровьесформирующего образовательного пространства ДООУ, основанном на дифференцированном подходе к организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей. на проекта

#### Оригинальность

Данный проект объединит стремления педагогов, родителей и детей к сотрудничеству и станет важной педагогической инициативой, способной привлечь внимание широкой общественности.

Цель проекта: создать максимально благоприятные условия для формирования представлений о ценностях здорового образа жизни у детей подготовительной к школе группы.

Задачи проекта:

образовательные:

- 1) формировать первичные ценностные представления о здоровье, устойчивое желание его сохранить;
- 2) закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;
- 3) сформировать потребность в двигательной активности;
- 4) способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам здорового образа жизни.

оздоровительные:

- 1) укреплять физическое здоровье детей;

- 2) формировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- 3) повышать защитные свойства организма и устойчивость к различным заболеваниям путём закаливания.

воспитательные:

- 1) воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;
- 2) с помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе;
- 3) создать условия для проявления положительных эмоций;
- 4) воспитывать целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

развивающие:

- 1) развивать у детей желание заниматься спортом, выполнять необходимые гигиенические процедуры, проводить профилактические мероприятия по сохранению своего здоровья;
- 2) совершенствовать практические навыки здорового образа жизни;
- 3) развивать у детей умение избегать опасных для здоровья ситуаций;
- 4) способствовать развитию творческой инициативы и поисковой деятельности дошкольников.

Вид проекта:

по продолжительности – долгосрочный;

по доминирующей деятельности – практико-ориентированный, познавательно-исследовательский;

по количеству участников – групповой.

Продолжительность: учебный год (сентябрь – май).

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

Форма работы воспитателя с детьми:

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные, чтение художественной литературы.

2. Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.
3. Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.
4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры.

Формы работы с родителями:

1. Анкетирование.
2. Консультации.
3. Индивидуальные беседы.
4. Организация совместной деятельности с детьми.

Основное содержание проекта

Этапы реализации проекта

Первый этап – подготовительный

1. Изучение методической литературы по теме проекта.
2. Первичная диагностика культуры здоровья детей и анкетирование родителей, позволяющее изучить культуру здоровья семей.
3. Подбор художественной и познавательной литературы.
4. Разработка плана совместной деятельности педагога с детьми, самостоятельной деятельности детей, работы с родителями подготовительной группы в рамках проекта.
5. Подбор материалов для оформления информационного стенда для родителей.

Второй этап – основной

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

Третий этап – заключительный

1. Проведение викторины «Знатоки ЗОЖ».
2. Тематическая выставка детских рисунков.

### 3. Анализ результатов проекта.

#### Ресурсы

Материально-техническая база: спортивный инвентарь; наглядно-дидактические пособия, демонстрационный материал («Продукты питания», «Овощи», «Фрукты», «Спорт», «Как устроен человек» и др.); разные виды театра, игрушки-забавы, маски, ша-почки, ширмы; материалы для продуктивной деятельности (краски, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага); настольные игры, логические задания; картотеки; аптечка с набором медикаментов.

#### Теоретическая и методическая литература:

1. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду : Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1991.
2. Быть здоровыми хотим : оздоровит. и познават. занятия для детей подготов. группы детск. сада / М. Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. – Б.: Изд-во Белый город, 2013.
4. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста : Учеб. пособие для студ. дошк. факультетов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.
5. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005.
6. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М.: Владос, 2005.
7. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
8. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
9. Растить здоровым : Дет. энцикл. здоровья : [Пер. с англ. ] / Роберт Ротенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

10. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного воз-раста. – М.: Просвещение, 1994.
11. Шалаева Г. П. Школа раннего развития «Как устроено моё тело». – АСТ, 2010.
12. Школа здорового человека : программа для ДОУ / Г. И. Кулик, Н. Н. Серги-енко. –Москва : ТЦ Сфера, 2006.
13. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье : Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфе-ра,2004.

#### Ожидаемые результаты по проекту

##### Дети:

- получат представления о значении рационального питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно;
- познакомятся с ролью витаминов в жизни человек;
- расширится представление о структуре организма и своего тела;
- повысится эмоциональный, психический и физический тонус;
- сформируется потребность к ЗОЖ и возможность его обеспечения.

##### Педагоги:

- снижение заболеваемости среди детей;
- создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие личности;
- повышение теоретического уровня и профессионализма педагога;
- самореализация.

##### Родители:

- повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- расширение знаний родителей о способах сохранения и укрепления здоровья детей;
- повышение педагогической культуры родителей в аспекте формирования навы-ков ЗОЖ;

- положительные изменения во взаимоотношениях детского сада и семьи;
- участие родителей в совместных физкультурно-оздоровительных, познавательно- исследовательских мероприятиях.

Критерии результативности проекта

Критерии оценки результативности реализации проектной деятельности:

моют руки перед едой и по мере загрязнения;

называют полезные овощные культуры для пищеварения;

соблюдают режим дня;

закрепить сформированность культурно-гигиенических навыков у детей.

Методы диагностики:

В целях диагностики применяли методы (устные вопросы, беседы с детьми, направленные на определение уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни). Были разработаны следующие условные уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста:

1. Высокий. Этот уровень характеризуется наличием достаточно полных, точных, обобщенных и осознанных знаний о здоровом образе жизни; умением самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию. Дети умеют планировать свою деятельность. Ответы детей на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, чёткие, ясные, полные, аргументированные.
2. Средний. Дети имеют неполное, но достаточное представление об окружающем мире, умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение, анализ, прогнозирование. Дети затрудняются при самостоятельном решении проблемных заданий и нередко нуждаются в помощи воспитателя. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей недостаточно развернутые и слабо аргументированные.
3. Низкий. Дети имеют неполное представление об окружающем мире, затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач и даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы, слабо владеют приёмами интеллектуальной работы. Ответы на

вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких детей неразвернутые, слабые, неуверенные и неаргументированные.

**Выводы:**

Реализовывая данный проект, мы пришли к выводу, что полученные ребёнком знания, представления о себе, своём здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его.

Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни. У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу теплом. Самое лучшее нам хочется взять с собой во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Я надеюсь, что выбранный путь – здоровый образ жизни – и станет той самой лучшей семейной традицией, которую они возьмут во взрослую жизнь. Ведь каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он даёт физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живёшь.

Благодаря проекту мы и наши воспитанники знаем, как заботиться о своём здоровье, умеем об этом рассказывать другим, хотим, чтобы об этом знали все!