

МБДОУ ЦРР «РОСТОК» детский сад № 209

ПРОЕКТ

по формированию основ здорового образа жизни

у детей дошкольного возраста

через физическое развитие

в средней группе

Руководители проекта:

Оствальд Е.А.

Запрудских Л.С.

Февраль 2019 г.

Проект

по формированию основ здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста через физическое развитие

Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная),
ради которой действительно стоит не только не жалеть
времени, сил, трудов и всяческих благ,
но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,
поскольку **жизнь** без него становится нестерпимой и унижительной.

М. Монтень

I. Тип проекта

По количеству	<i>Групповой</i>
По содержанию	<i>Интегративные (две и более образовательные области)</i>
По продолжительности	<i>Краткосрочный с 06.04.15 по 10.04.15г. (1 неделя)</i>
По доминирующему виду проектной деятельности	<i>Познавательно-игровой, спортивный</i>
По характеру контактов	<i>В рамках ДОУ</i>
Участники проекта	<i>Дошкольники средней группы «А», родители, педагоги</i>

II. Актуальность

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Здоровье – это радостное отношение к трудностям.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

III. Проблема:

Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

IV. Обоснование проблемы:

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

V. Цель:

повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

VI. Задачи:

Образовательные:

1. Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
2. Научить элементарным приёмам сохранения здоровья.
3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

4.Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей,

Воспитательные:

1.Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

2.Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.

3.Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

4.Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

5.Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

Профилактические:

1.Развивать у детей потребность в активной деятельности.

2.Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.

VII. Сущность проекта:

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья).

VIII. Принципы реализации проекта:

1. Доступность

- учёт возрастных особенностей детей;
- адаптированность материала к возрасту.

2. Систематичность и последовательность

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Дифференциация

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребёнком.

4. Динамичность

- интеграция образовательных областей.

Объект:

Физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Предмет:

Уровень физической подготовленности детей и показатели здоровья детей дошкольного возраста.

IX. Гипотеза:

Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Х. Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

XI. Этапы реализации проекта:

ЭТАП	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	РЕЗУЛЬТАТ
I. Подготовительный	Выбор темы проекта. Осознание проблемной ситуации Разработка проекта, планирование воспитательно–образовательной работы мероприятий. Подбор материала (наглядно–дидактического, художественной литературы)	Тема проекта. Цели, задачи. Консультация для родителей «История праздника 8 Марта» Перспективно – тематический план.
II. Основной	Реализация проекта.	Реализация запланированных мероприятий.

III. Заключительный	Представление продукта совместной деятельности	Итоговое мероприятие.
----------------------------	------------------------------------------------	-----------------------

. Реализация проекта

№	Мероприятие	Цель
I этап – Подготовительный		
Цель: изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.		
1.	Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей.	Исследование состояния здоровья детей; диагностика физической подготовленности дошкольников.
2.	Анкетирование родителей «Физкультура и семейное воспитание».	Выяснить, какую роль играет физическое развитие в семейном воспитании.
3.	Оформление родительского уголка	Размещать статьи по реализации проекта.
4.	Подобрать картотеку сюжетно-ролевых, дидактических игр, подвижных игр, игр на свежем воздухе.	Создать условия для реализации проекта.
5.	Подбор библиотеки	Развивать интерес детей к произведениям о здоровом образе жизни.
II этап – Основной		
Цель: введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ. Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.		
6.	Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.	Познакомить детей с ведением здорового образа жизни, развивать интерес к спорту, правильному питанию.
7.	Консультация для родителей «Физоборудование своими руками»	Приобщение родителей к ЗОЖ.

8.	Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин.	Развивать интерес к художественной литературе.
9.	НОД по «Физическому развитию» «В стране здоровья».	Повышать двигательную активность, формировать двигательные умения и навыки.
10.	Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)	Формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребёнка, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении гимнастики в ДОУ.
11.	Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья». Воздушное контрастное закаливание.	Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.
12.	Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!». «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». Беседа о здоровье, о чистоте. Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций. Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ».	Довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются. Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма. Обобщить и закрепить понятия «полезная еда», «вредная еда». Прививать культуру здорового образа жизни.
13.	Встреча с «Витаминном», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры).	Формирование навыков здорового образа жизни. Закрепить понятие «Витамины»; закрепить знания о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания; развивать наблюдательность, внимание, память, быстроту реакции.
14.	Беседа-игра, включающая прибаутки, потешки, используемые при мытье рук, умывании.	Формировать представление о здоровом образе жизни; воспитывать желание следить за своим внешним видом; формировать знания о том, что природа является источником здоровья; сформировать знания о предметах личной гигиены и понятии – личная гигиена.

15.	Вечер загадок и отгадок о спорте и ЗОЖ.	Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.
16.	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.	Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.
17.	Стенгазета	Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни. Закрепить соблюдение детьми правил питания. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
18.	Презентация продукта в форме открытого мероприятия по «Физическому развитию» «Цветок здоровья».	Воспитывать у детей интерес к своему здоровью, желание его поддерживать разными видами деятельности. Формировать сознательную установку на здоровый образ жизни.
III этап – Заключительный		
19	Обработка и оформление материалов проекта.	
20.	Анализ результативности.	