

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №25 «Родничок»**

**Проект по здоровьесбережению
в старшей группе
«Я здоровым быть хочу»**

**Проект выполнила:
Зайнуллина Луиза Тахваловна**

Сургут 2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

Актуальность проекта

Одной из актуальных проблем современности на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Вид проекта: практико-ориентированный, долгосрочный.

Срок реализации проекта: сентябрь 2025 г. – май 2026 г.

Участники проекта: воспитанники группы; воспитатели; родители (законные представители).

Цель проекта: организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми таким образом, чтобы обеспечить каждому ребёнку гармоничное развитие. Помочь использовать резервы собственного организма для сохранения и укрепления уровня здоровья, создание максимально благоприятных условий для физического и психического развития. Формирование потребности в здоровом образе жизни у детей и родителей.

Задачи проекта:

Для детей:

1. Обогащать и закреплять знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей:

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Для педагогов:

1. Повышать профессиональный уровень педагогов в вопросах ЗОЖ.
2. Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.

Основная проблема проекта:

- ухудшение здоровья подрастающего поколения;
- незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей и приобщения детей к здоровому образу жизни.

Гипотеза проекта:

Применение здоровьесберегающих технологий, обучение детей правилам здорового образа жизни, пропаганда ЗОЖ среди родителей и совместная работа семьи и детского сада помогут воспитать здоровое поколение.

Сфера использования проекта: все образовательные области, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность детей, родителей и педагогов, домашний досуг.

Предполагаемый результат:

Для детей:

- Снижение уровня заболеваемости детей.
- Повышение уровня физической подготовленности воспитанников.
- Расширение знаний детей о своём здоровье, о культуре гигиены.
- Формирование у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Для родителей:

- Сформированная активная родительская позиция.

- Повышение компетентности родителей в вопросах здорового образа жизни.
- Активное участие родителей в учебно- воспитательном процессе и жизни детского сада.

Для педагогов:

Повышение компетентности в вопросах ЗОЖ

Содержание работы по проекту

Работа с детьми:

1. Беседа с детьми «Мое здоровье»
2. Беседа «Зачем нужны витамины?»
3. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»
4. Дидактическая игра «Полезные продукты»
5. Беседа «Зачем людям спорт?»
6. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
7. Организация выставки рисунков в группе «Виды спорта»
8. Беседа «Наше здоровье в наших руках»
9. Загадки про спорт и здоровый образ жизни
10. Викторина «Наше здоровье – в наших руках»
11. Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа» и др.
12. Прослушивание песни А. Добронравова, Н. Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».

Работа с воспитателями:

- консультация для воспитателей «Организация и соблюдение техники безопасности во время проведения зимних прогулок в детском саду»;
- памятка для воспитателей «Оказание первой медицинской помощи ребенку при мелких травмах»;
- консультация-мастер-класс для воспитателей «Закаливание в детском саду».

Работа с родителями:

Анкетирование родителей по теме проекта.

Консультации: «Здоровый образ жизни ваших детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Режим дня в жизни ребенка».

Памятки: «Полезные привычки», «Утренняя зарядка для детей».

Развивающая среда включает в себя:

- спортивный инвентарь;
- реквизиты для игр «Аптека», «Больница»;
- художественная литература по теме проекта.

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап:

1. Постановка целей, задач, определение актуальности и значимости проекта;
2. Подбор методической литературы по теме;
3. Анкетирование родителей по теме проекта;
4. Изготовление или приобретение дидактического материала для организации предметно-развивающей среды, оформление медицинского, физкультурного уголка;
5. Подборка материалов и создание необходимых условий для реализации проекта.

Основной этап:

- Внедрение в воспитательно–образовательный процесс инновационных и эффективных методов и приёмов по расширению знаний о здоровом образе жизни.
- Заготовка материалов для создания огорода на окне, посев семян и посадка растений, уход за ними.
- Выставка детских работ по ЗОЖ
- Уточнение представлений детей о том:
 - ♣ что такое здоровье и как его сберечь;
 - ♣ что такое внутренние органы, для чего они работают;
 - ♣ что такое режим, гигиена и закаливание;
 - ♣ что такое витамины, в чём они содержатся и как влияют на здоровье;
 - ♣ что такое полезные и не полезные продукты;

- ♣ какая бывает вода;
 - ♣ какие бывают болезни, что их вызывает, что такое микробы и вирусы;
 - ♣ как предупреждать болезни, некоторые правила оказания себе первой помощи;
 - ♣ что такое аптека, для чего она нужна;
 - ♣ что такое лекарственные растения, лекарственные растения нашего края.
- Разработка и накопление методических материалов, разработка консультаций по теме проекта.

Заключительный этап:

- оформление альбома детских работ «Азбука здоровья»;
- оформление результатов диагностики физического развития детей;
- спортивный досуг;
- презентация по теме проекта.

Результат проведенной работы:

- Получение детьми и взрослыми знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.
- Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.
- Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте.

Список литературы:

1. Фоменко И.А., Сафронова О.Е131. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. –М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Ковалева Г. А. воспитывая маленького гражданина: Практическое пособие для работников ДОУ. –М.: АРКТИ, 2003 –(Развитие и воспитание дошкольника).

4. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2005.
5. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. –М.: Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007.6.
- Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. –М.: ТЦ Сфера, 2008.



