

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 356  
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а  
Телефон/факс 343-233-92-80  
E-mail: [mdou356@eduekb.ru](mailto:mdou356@eduekb.ru)

# **«Если хочешь быть здоров...»**

Педагогический проект

Разработала:

Санькова Е.В., воспитатель,  
Высшая квалификационная категория

Екатеринбург  
2023

# Паспорт педагогического проекта

Тема проекта	«Если хочешь быть здоров...»
Вид проекта	Долгосрочный. Познавательно-игровой, здоровьесберегающей.
Актуальность проекта	<p>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, самим собой необходимо учиться заботиться о своём здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Опыт педагогической работы показывает, что только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.</p> <p>Основной задачей нашего детского сада является формирование положительного отношения к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья.</p>
Цель проекта	Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.
Проблемный вопрос	У родителей не хватает времени, желания на активное времяпрепровождение с ребенком. В следствии этого у детей низкая двигательная активность. Эмоциональное неблагополучие. Недостаточное пребывание на свежем воздухе. Замена двигательной активности сидением перед телевизором, компьютером и гаджетами.
Задачи проекта	<p><u>Для детей:</u> 1) Дать первоначальные простейшие представления о здоровом образе жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>2) Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурногигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.</p> <p>3) Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах,</p>

	<p>формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.</p> <p>4) Укреплять здоровье детей, создать условия для благотворного физического развития детей.</p> <p><u>Для родителей:</u> 1) Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т. д.</p> <p>2) Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.</p> <p>3) Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.</p> <p><u>Для педагогов:</u> 1) Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.</p> <p>2) Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга</p> <p>3) Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.</p> <p>4) Повышать свою педагогическую компетентность и компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.</p>
Продукт проекта	Презентация о проведенных в рамках проекта мероприятиях. Обогащение развивающей предметно-пространственной среды группы.
Сроки реализации	

#### **Подготовительный этап:**

Работа с детьми. На этом этапе важно установить, какие знания имеются у детей о здоровом образе жизни, что их интересует, где можно пополнить недостающие сведения. Использование приема «Модель трёх вопросов»: Что мы знаем? Что хотим узнать? Что нужно сделать, чтобы узнать?

Работа с родителями анкетирование, наглядное информирование, практические консультации, родительское собрание по теме проекта.

Дата	Мероприятия, инициированные воспитателем	Материально-техническое и дидактическое обеспечение проекта	Риски	Результаты
	<p>1. Изучить методическую и научную литературу по теме проекта.</p> <p>2. Сбор и систематизация информации по теме здоровьесбережения.</p>	<p>Спортивный центр в групповой комнате.</p> <p>Различные виды массажных ковриков, дорожек. Речевой центр в группе (массажные мячи, орехи, шишки, суджок,</p>		<p>Пробудить у детей интерес к здоровому образу жизни;</p> <p>- расширить представления детей о различных видах спорта, о строении своего тела;</p>

	<p>3. Составление перспективного плана по теме</p> <p>4. Опрос родителей по теме. Консультация для родителей «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни»</p> <p>5. Подготовка методического материала: рассказов, стихов, загадок, кроссвордов, мультфильмов. Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр, создание картотеки с подвижными оздоровительными играми и картотек прогулок. Подбор художественной литературы по данной теме. Подбор инвентаря для закаливания и двигательной активности.</p> <p>6. Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни»</p>	<p>мыльные пузыри, губные гармошки и др.</p> <p>Фонотека: записи детских произведений.</p> <p>Демонстрационный материал: серия сюжетных картин по различным видам спорта, валеологии, лэпбук «Азбука здоровья», «Летние олимпийские игры».</p> <p>Тематические картотеки: ленивая зарядка после сна, прогулки, оздоровительные игры, игры на формирование правильной осанки, на преодоление плоскостопия, болезней носа, дидактические игры на природе, зимние подвижные игры на прогулке, физкультминутки в детском саду, дидактические игры по ОБЖ, картотеки пальчиковых игр, картотеки развивающие речевое дыхание, артикуляционная гимнастика. Загадки, пословицы, поговорки по теме проекта.</p> <p>Методические рекомендации по организации различных форм работы с детьми по физическому развитию, конспекты образовательной деятельности из опыта работы педагогов; сценарии спортивных праздников, викторин;</p>	<p>-сформировать банк методических материалов по теме проекта;</p> <p>- пополнить развивающую предметно-пространственную среду в группе;</p> <p>- повышение педагогической культуры родителей по проблеме приобщения ребенка к здоровому образу жизни.</p>
--	--	--	--

		детская художественная литература; детская познавательная литература.		
--	--	--	--	--

**Основной этап:**

**Дорожная карта основного этапа проекта**

Дата	Место в режиме дня	Мероприятия	Участники образовательного процесса, участвующие в мероприятии	Промежуточные результаты
	В течении и всего дня	<p>Просмотр с детьми содержимого спортивного, речевого центров и уголка для закаливания в группе.</p> <p>Пополнение центров новыми атрибутами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-ролевыми играми «Стадион», «Олимпиада» «Больница», «Скорая помощь», «Поликлиника», «Служба спасения».</li> </ul> <p>Чтение стихов, сказок, рассказов исходя из запросов детей и оснащения книжного уголка по теме проекта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа на тему «Спорт – это здоровье».</li> <li>- НОД «Сохрани свое здоровье сам», «Витамины укрепляют организм», «Слушай во все уши», «Смотри во все глаза», «Наши руки», «Подружись с зубной щеткой», «Осанка – красивая спина» «Строение человека», «Уроки Айболита»;</li> <li>- Беседы: «Мой любимый вид спорта», «Что я люблю делать на прогулке», «Что такое режим дня и из чего он состоит?»</li> <li>- Выставки детских рисунков: «Мой любимый вид спорта»; «Как мы отдыхали», «На прогулке</li> </ul>	Дети, педагоги, родители.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок пополняет словарный запас, учится излагать ясно свои мысли, использовать в своей речи синонимы, антонимы, сравнительные обороты и т.д.</li> <li>- У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.</li> <li>Сформированы культурно-гигиенические навыки согласно возрасту.</li> <li>- Улучшились физические показатели.</li> <li>- Снизилась заболеваемость в группе.</li> <li>- Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.</li> <li>- Выработалась форма поведения детей, помогающая избежать опасности для жизни.</li> <li>Формируется потребность в ЗОЖ, изменилось отношение к своему здоровью.</li> <li>Родители принимают более активное участие в жизнедеятельности групп.</li> </ul>

	<p>зимой», «Полезные продукты». Аппликация «Витамины в банке», лепка «Я лыжник»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса оздоровительных игр в группе, ленивая зарядка после сна. Закаливающие процедуры после сна. Физминутки, упражнения на развитие мелкой и крупной моторики, зрительная и артикуляционная гимнастика, дыхательные упражнения во время занятий и в режимных моментах. Полоскание рта после еды.</li> <li>- Сюжетно – ролевые игры «Больница», «Магазин овощей и фруктов», «Тренировка спортсмена»;</li> <li>- Дидактические игры: «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное-несъедобное», «Азбука здоровья», «Полезно-неполезно», Четвертый лишний», «Назови правильно», «Какой вид спорта», магнитная игра «Одежда по сезонам» и др</li> <li>- Экскурсия по детскому саду. Экскурсия в медицинский блок (кабинет медицинской сестры, процедурный кабинет, изолятор). Экскурсия на кухню детского сада. Тема: “И вкусно, и полезно!”</li> <li>- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумахая». Стихи С. Михалкова: «Про девочку, которая плохо кушала», «Прививка», «Как Саша</li> </ul>		<p>Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах ЗОЖ. Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.</p>
--	--	--	---

	<p>сама себя вылечила», М. Яснов «Я мою руки», Г. Лазгдынь «Зарядка», А. Анпилов «Зубки заболели», И. Семенов «Как стать Неболейкой»; В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», И.Токмакова « Мне грустно - я лежу больной», «Колыбельная», Ю. Чуприна «Молоко, йогурт и кефир», загадки, потешки по теме.</p> <p>- Подвижные игры, эстафеты на участке. Наблюдения за живой и не живой природой на улице. Загадки про спорт и здоровый образ жизни.</p> <p><u>С родителями:</u>  Консультации: «Как приобщить детей к здоровому образу жизни», «Для чего нужны коврики-массажеры», «Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников», «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания». «Я прививок не боюсь». «Витамины». Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д. Рекомендации «Изготовления массажных дорожек своими руками, их ролью в формировании правильного свода стопы, укреплению физического здоровья ребенка». Вместе с детьми оформление плакатов «Здоровое питание в нашей семье», «Наши дети за здоровый образ жизни»,</p>		
--	---	--	--

		Фотовыставка "Моя семья на прогулке"		
		Рекомендации для семейного домашнего чтения		

**Заключительный этап:**

Дата	Итоговые мероприятия	Оценка эффективности реализации проекта	Степень достижения поставленных целей	Обобщение педагогического опыта
	<p>Проведение подвижных игр, эстафет на участке.</p> <p>Тематическая выставка детских рисунков и аппликаций.</p> <p>Создание родителями и детьми плакатов «Здоровое питание в нашей семье», «Наши дети за здоровый образ жизни»,</p> <p>Фотовыставка "Моя семья на прогулке"</p> <p>«Полезные продукты»</p> <p>Проведение развлечения «Здоровый образ жизни мы ведем».</p> <p>Выставка семейных фотографий и рисунков «Как мы заботимся о своем здоровье»</p>	<p>- У детей повысился интерес к здоровому образу жизни.</p> <p>- Родители стали больше проводить времени с детьми на свежем воздухе. – В семьях стали больше уделять внимания рациону питания.</p> <p>- Родители стали больше задумываться чем дома заменить гаджеты.</p> <p>- Стали умело подходить к отбору необходимой информации.</p> <p>- Повысился уровень самооценки у многих детей (я умею и смогу сделать, у меня получится).</p>	<p>В результате совместной деятельности в ходе реализации данного проекта у воспитанников улучшились физические показатели, снизилась заболеваемость, обогатились знания детей о различных видах спорта. Дети узнали сколько нужно приложить усилий и выдержки чтобы вести здоровый образ жизни.</p> <p>Познакомились с профессией – тренер, много узнали об олимпиаде. Родители воспитанников получили информацию о том, как воспитать у ребёнка любовь к здоровым привычкам.</p>	<p>Презентация проекта педагогическому сообществу.</p>



**Вывод:**

Совместная работа объединяет родителей, детей и педагогов общими интересами, впечатлениями, эмоциями, формирует у детей интерес к здоровому образу жизни, прививает желание быть здоровыми и счастливыми, учит размышлять, анализировать, что способствует более успешному будущему детей.







