

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 106»

Принят педагогическим
советом МАДОУ № 106
протокол № 1 от 24.08.2023 г.



**Проект по здоровьесбережению в
подготовительной группе**

«Здоровье в наших руках»

Воспитатель Кувшинова Е.В.

**Ростов-на-Дону
2023 г.**

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Паспорт **проекта**

Вид **проекта** - практико-ориентированный

По составу участников - **групповой**

Состав участников - дети **подготовительной группы**, воспитатели, родители.

По срокам реализации - долгосрочный (*рассчитан на 9 месяцев*).

Сентябрь 2023 – Май 2024 г.

Планируемые результаты **проектной деятельности**:

- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- повышение интереса родителей к **здоровому образу жизни**;
- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в **здоровьесбережении детей**;
- создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями.
- создание картотеки «Подвижные игры для детей **подготовительного** дошкольного возраста»;
- участники **проекта** будут бережнее относиться к своему **здоровью**, правильно применять полученные знания в жизни.

Актуальность

В настоящее время идет постоянный поиск методов **оздоровления** детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

От состояния **здоровья** в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Проблемы детского **здоровья** нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его **здоровью**. Значение культа **здоровья** значительно возрастает. Еще В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о **здоровье** – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «**Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам**» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Цель проекта : приобщение детей к здоровому образу жизни через организованную модель **здоровьесбережения в ДОУ**.

Задачи проекта :

Оздоровительные задачи :

- охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка 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 реализация их через систему **оздоровительной работы**.

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.

Принципы:

- Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление **здоровья**, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

- Принцип активности и сознательности - участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по **оздоровлению детей**.

- Принцип комплексности и интегративности - решение **оздоровительных** задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

- Принцип преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния **здоровья**.

- Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Социальная значимость **проекта**

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков, родителей, вопросы, связанные с проблемами **здоровья** детей — подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален для всех нас. В эпоху изобретения все новых машин, которые, казалось бы, призваны в помощь человеку, освобождающих от бытовых проблем, идет тенденция к ухудшению состояния **здоровья** детей в разных регионах нашей страны. **Здоровье ребенка зависит от ряда факторов:** биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДООУ. Формируя отношение ребенка к **здоровому** образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе педагогов и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДООУ и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному **здоровью**.

Ожидаемые результаты:

Для детей:

1. Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
2. Приобщение детей к началам ЗОЖ и укрепление интереса к занятиям физкультурой и спортом.

3. Повышение функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

-снижение уровня заболеваемости детей ДООУ;

-повышение уровня физической подготовленности воспитанников;

-формирование у воспитанников осознанной потребности в **здоровом образе жизни**;

-развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление **здоровья**;

-вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс.

Для родителей:

1. Повышение активности родителей в образовательной области.
2. Повышение интереса родителей к **здоровому образу жизни**.

Пути реализации **проекта** :

тематические интегрированные занятия, в том числе и физкультурные;

экскурсии;

спортивные соревнования;

беседы;

игры (дидактические, эстафеты, викторины, конкурсы;

консультации для родителей;выставка детского творчества.

Здоровьесберегающая среда.

Для организации двигательной активности детей и проведению **оздоровительных мероприятий в группе** организован центр двигательной активности детей, который оснащён необходимым оборудованием:

- обручи,
- мячи,
- кегли,
- гантели, изготовленные из подручного материала,
- массажные мячики,
- ленточки,
- баскетбольная корзина,
- дуги для подлезания,
- кольцоброс;

Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:

- мешочки с крупой (*бобы, горох, фасоль и т. д.*) в разных формах для ходьбы;

- бросовый материал (*шишки грецкие орехи*) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног;
- нестандартное оборудование, сделанное своими **руками**;
- мячики – ежики;
- мешочки с разной крупой для рук;
- мячи резиновые разных размеров;

Выносной материал:

- мячи резиновые;
- бадминтон;
- скакалки;
- обручи;

А также в **группе** имеются разнообразные пособия:

- альбомы с видами спорта,
- комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, картотека пальчиковой гимнастики, картотека подвижных игр;
- компьютерные презентации о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;

В приёмной оснащён уголок здоровья для родителей.

Закаливающие процедуры, проводимые в течении дня.

- прогулки на свежем воздухе;

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от двигательной активности на предыдущем занятии.

- проведение утренней гимнастики;
- облегченная одежда детей в **группе**;
- элементы самомассажа, точечного массажа;
- мытьё ног в летний период;
- дневной сон без маск;

- проветрить спальное помещение перед сном со снижением температуры на 3 – 5 градусов;

-организация гимнастики пробуждения;

-босохождение по дорожкам здоровья;

Перспективный план по **проекту**

Сроки

Мероприятия для детей

Самостоятельная деятельность детей

Развивающая среда

Взаимодействие с родителями

Сентябрь 2023г.

СОД «Гигиена кожи»

(п-и деятельность)

Цель: продолжать знакомить детей с элементарными знаниями о коже человека, об уходе за ней.

Д/и: «Полезная и вредная еда»

Отгадывание загадок о предметах личной гигиены.

Самомассаж

Гимнастика для глаз

П/И «Хитрая лиса», «Передай – встань»

Гимнастика после сна

Игры в центре двигательной деятельности: «Кольцеброс».

П / И по инициативе детей

Лупы, схемы мытья рук, картинки на тему «Болезни кожи».

Картинки с изображением вредной и полезной еды.

- Помощь родителей в изготовлении нетрадиционного физкультурного оборудования.

- Консультации «Полезные и вредные продукты»

Октябрь 2023г.

СОД «Мы делаем зарядку»
(коллективная лепка)

Цель: Учить создавать коллективную сюжетную композицию, прививать желание вести **здоровый образ жизни**.

Чтение произведения С. Михалкова «Тридцать шесть и пять».

Игровая ситуация «Могут ли овощи навредить здоровью?» Т. П. Гарнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 43)

Пальчиковые игры

Гимнастика для глаз

П/И «Найди мяч», «Карусель»

Гимнастика после сна

СРИ «Больница»

Раскрашивание раскрасок на тему «**Здоровый образ жизни**»

- Продуктивная деятельность: рисование овощей.

П/И «Передай-встань»

Сюжетные картинки по теме, пластилин, стеки, дощечка для раскатывания пластилина, салфетка, картон.

Книга С. Михалкова «Тридцать шесть и пять».

Раскраски «**Здоровый образ жизни**»; атрибуты для СРИ «Больница»

Разучить с детьми пословицы и поговорки о **здоровье**.

Анкета на тему: «Условия

ЗОЖ в семье».

Ноябрь 2023 г.

СОД «Откуда берутся болезни»

Цель: сформировать представление о **здоровье**, болезнях, микробах. (О. В. Чермашенцева «Основы безопасного поведения дошкольников» стр. 89)

Досуг «**День Здоровья**»

Цель: Уточнить знания детей о **здоровом образе жизни**

Отгадывание загадок о спорте, **здоровье**.

Самомассаж

Гимнастика для глаз

Гимнастика после сна

П/И «Угадай, кого поймали», «Мы - веселые ребята»

Рассматривание иллюстраций о видах спорта, закаливания.

- Рассматривание картинок с изображением **здорового человека**.
- П/И «Карусель», «Найди мяч»

Куклы, теннисные шарик, атрибуты для сюжетно – ролевой игры.

Картотека с загадками о спорте и **здоровье**.

Картинки с изображением разных видов спорта и закаливания.

Порекомендовать родителям устраивать совместные семейные чтения о **здоровом образе жизни**. (Например, стихотворение А. Барто «*Девочка чумазая*» вызовет желание детей умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «*Про девочку, которая плохо кушала*» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «*Про мимозу*» расскажет о необходимости закаливания и т. п.).

Декабрь 2023 г.

СОД «*В гости к Айболиту*»

Цель: обобщить знания детей о профилактике и способах лечения простуды, о пользе витаминов и их значении для жизни и **здоровья человека**. (Н. В. Коломеец. «*Формирование культуры безопасного поведения у детей 3-7 лет*», стр. 98)

Игровая ситуация «*Как справиться с инфекцией*»

(Т. П. Гарнышева «*ОБЖ для дошкольников*» стр. 43)

Пальчиковые игры

Гимнастика для глаз

Гимнастика после сна

П/И «*Два мороза*», «*Стадо и волк*».

- Прослушивание аудиозаписей: песни о спорте, о **здоровье**.

- Продуктивная деятельность: лепка овощей и фруктов.

- Катание на санках и лыжах.

- П/И «*Угадай, кого поймали*», «*Мы - веселые ребята*»

Телефон, разрезные картинки, рисунки детей (портреты врача, витамины «*Ревит*», картинки с изображением продуктов, содержащих витамины.

Картинки с изображением **здорового и больного человека**.

Порекомендовать родителям в зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк.

Январь 2024 г.

СОД «Зимние забавы»

Цель: воспитывать интерес к спортивным играм, сформировать представление о правилах безопасности во время проведения зимних игр. (О. В. Чермашенцева «*Основы безопасного поведения дошкольников*» стр. 119)

Коммуникативная д-ть: Составление рассказа по картинкам «*Почему ребята заболели*».

Самомассаж

Гимнастика для глаз

П/И «*Кто скорее снимет ленту*», «*Быстрее по местам*», «*Классы*»

- Рассматривание картинок с изображением зимних видов спорта.
- П/И «*Два мороза*», «*Стадо и волк*».

Картинки с изображением разных видов спорта в зимний период.

Помощь родителей в изготовлении на участке детского сада снежных построек для развития двигательной активности детей.

Февраль 2024 г.

СОД «Зубы и уход за ними»

Цель: познакомить с правилами ухода за зубами. (О. В. Чермашенцева «*Основы безопасного поведения дошкольников*» стр. 107)

Пальчиковые игры

Гимнастика для глаз

Гимнастика после сна

П/И «*Ловишка, бери ленту*», «*Охотники и зайцы*», «*Кто сделает меньше прыжков?*»

- Рассматривание схемы строения зубов.
- Рисование «*Продукты полезные для зубов*»
- Катание на санках и лыжах.

- П/И «*Кто скорее снимет ленту*», «*Быстрее по местам*»

Схема строения зубов; картинки-алгоритмы чистки зубов; предметные картинки для Д/И «*Веселый и грустный зубик*», «*Польза – вред*»

Порекомендовать родителям дома с детьми провести беседу о правилах ухода за зубами.

(Вопросы для беседы: - Для чего нужны зубы? Почему они портятся? Как надо ухаживать за зубами? и т. д.)

Спортивный праздник

Март 2024 г.

СОД «*Береги здоровье смолоду*»

Цель: развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно-важным органам: ушам и глазам. (О. В. Чермашенцева «*Основы безопасного поведения дошкольников*» стр. 130)

Игровая ситуация «*Отношение к больному человеку*»(Т. П. Гарнышева «*ОБЖ для дошкольников*» стр. 43)

ЧХЛ:«*Ребятушкам про глаза*», «*Береги свои глаза*» Н. С. Орлова.

Разучивание пословиц о **здоровье**.

Самомассаж

Гимнастика для глаз

Гимнастика после сна

П/И «*Свободное место*», «*Самолеты*», «*С кочки на кочку*».

- Рассматривание плаката, картинок с изображением уха и глаза.

- СРИ «*Больница*»

- П/И «*Ловишка, бери ленту*», «*Охотники и зайцы*»

Плакаты со схематичным изображением уха и глаза; загадки.

Предметные картинки: овощи, фрукты, продукты питания, в которых содержатся витамины А, С, В.

Предложить родителям дома с детьми провести беседу о правилах ухода за ушами и глазами.

(Вопросы для беседы:

- Для чего нужны уши? Как за ними нужно ухаживать?

- Для чего нужны глаза? Как за ними нужно ухаживать? и т. д.)

Апрель 2024 г.

СОД «*Пусть будут здоровы наши ножки*»

Цель: развивать у детей умение заботиться о своих ногах. (О. В. Чермашенцева «*Основы безопасного поведения дошкольников*» стр. 133)

Обсуждение и заучивание пословиц:

- В здоровом теле здоровый дух

- Кто спортом занимается, тот силы набирается

- И смекалка нужна, и закалка важна.

Пальчиковые игры

Гимнастика для глаз

Гимнастика после сна

П/И «У кого мяч», «Совушка», «Пустое место»

Игры в центре двигательной деятельности: кегли, скакалки.

- П/И «Свободное место», «Самолеты»

Картинки на тему «Профилактика плоскостопия», «Болезни ног».

Конкурс рисунков: «Мы здоровью скажем «Да» (дети, родители).

Май 2024 г.

Игра «Слабое звено»

Цель: закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это **здоровье**.

(Т. П. Гарнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 84)

Физкультурное развлечение

«Физкульт – ура!»

Цель: формирование **здорового образа жизни**.

Д/И «Я начну, а ты продолжи»

(Т. П. Гарнышева «ОБЖ для дошкольников» стр. 43)

Самоmassage

Гимнастика для глаз

Гимнастика после сна

П/И «Лягушки и цапли», «Сокол и голуби», «Затейники».

- СРИ «Служба спасения»

- П/И «У кого мяч», «Совушка»

Фишки, призы.

Обручи, мячи, два тоннеля.

Порекомендовать родителям читать детям научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как нужно укреплять свое **здоровье**.

Заключение

Мероприятия, проводимые нами, нацелены на функциональное совершенствование детского организма, на повышение его работоспособности, создают условия для того, чтобы дети росли **здоровыми**. В результате проведенной работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на **здоровый образ жизни**. Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, и представление о том, как это может быть весело и увлекательно.