

**Проект по приобщению детей старшего дошкольного  
возраста к здоровому образу жизни  
«Мы выбираем здоровье!»**



*Выполнила: Базанова Людмила Александровна*

*воспитатель первой квалификационной категории МБДОУ Сявский детский сад «Колокольчик». Нижегородская область, г. Шахунья, пос. Сява*

## **I. ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ**

### **1. УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

Прививать привычку к здоровому образу жизни необходимо с детства. Огромную роль в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни играет дошкольное образование. Зачастую правильная организация воспитательно-образовательной работы с детьми и родителями более эффективна, чем система медико-гигиенических мероприятий.

В связи с этим, детский сад и семья призваны еще в дошкольном возрасте заложить основы здорового образа жизни, помочь понять ценность здоровья, побудить детей самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Поэтому мной была разработан проект «Мы выбираем здоровье!»

Проект основан:

- на создании единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения детей к здоровому образу жизни с целью создания вокруг них атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни;
- на систематичности и комплексности деятельности оздоровительно-педагогического характера;
- на учете возрастных, психофизических и психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста;
- на основных принципах психологии и дошкольной педагогики.

### **2. АКТУАЛЬНОСТЬ**

С 01.01.2014 года вступил в силу Федеральный государственный стандарт дошкольного образования – документ, который обязаны реализовывать все дошкольные образовательные организации. Новый стандарт определяет здоровье в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Таким образом, проект разработан в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья.

Проект исходит из принципов здоровьесберегающих образовательных технологий, которые можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, направленных на сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей; формирование необходимых знаний и умений здорового образа жизни; использование полученных знаний в повседневной практике.

Проект отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов приобщения детей старшего дошкольного возраста к ЗОЖ в МДОУ; определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение учебного года.

**Новизна** проекта заключается в:

- разработке системы непосредственно образовательной деятельности по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с основными правилами организации ЗОЖ, формирования навыков и привычек здорового образа жизни,
- систематизации игр, игровых заданий, развлечений,
- разработке системы работы с родителями и персоналом ДОУ.

Задачи воспитания, обучения и оздоровления взаимосвязаны и ориентированы на каждого ребенка с учетом состояния его здоровья и уровня развития.

### **3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Ведущая педагогическая идея** заключается в том, что воспитание и образование должно строиться на активности самого ребенка. Т.е. подход основан на применении принципа осознанности в работе с дошкольниками. Знания детей становятся базой для самостоятельного выбора здорового образа жизни, осознанного применения практических навыков ЗОЖ.

Процесс приобщения дошкольников к здоровому образу жизни будет эффективным и сможет дать полноценные результаты, если создать детско-взрослое сообщество (дети-родители-педагоги).

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у детей базы знаний и практических навыков ЗОЖ, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Разработать алгоритм деятельности, ориентированный на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у старших дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
- Изучить и внедрить в практику ДОО современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.
- Развивать умение действовать в соответствии с усвоенными правилами.
- Формировать умения устанавливать причинно – следственные связи между своим поведением и его возможными последствиями.
- Развивать самоорганизованность в двигательной деятельности.
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.
- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями.
- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

### **4. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ**

1. *Принцип научности* – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

2. *Принцип индивидуального подхода и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развития и состояния здоровья воспитанников.

3. *Принцип доступности* – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

4. *Принцип систематичности* – реализация оздоровительных и профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

5. *Принцип активности* – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

6. *Принцип целостности, комплексности педагогических процессов* выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО.

7. *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

8. *Принцип повторения умений и навыков* – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

9. *Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

10. *Принцип креативности личности ребенка* заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

11. *Принцип взаимодействия ДОО и семьи*, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

12. *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

## **5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА**

Существует большое количество исследований, подтверждающих необходимость использования здоровьесберегающих технологий. Так, согласно данным С. В. Попова здоровье человека зависит на 50% от образа жизни, который он ведет. Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «Здоровый образ жизни». Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. В работах В.Г.Алямовской, М.Л.Лазарева и Г.А. Баранчукова отмечается, что становление валеологической культуры обусловлено прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов. Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была валеологической, т.е. здоровой.

В основу проекта положены научно-методические разработки и рекомендации, изложенные в программе «Безопасность» авторы Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б. Стеркина, где рассматриваются проблемы безопасного существования, от которых зависит здоровье детей. Основными общеобразовательными программами являются: Основная образовательная программа МБДОУ Сявского детского сада «Колокольчик»,

«Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Кроме основных комплексных программ при организации проекта за основу была взята методика формирования здорового образа жизни детей, изложенная в методическом пособии «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» (Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А.), использовалось методическое пособие Л. В. Гаврючиной «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

Основополагающей идеей данного проекта является положение о том, что воспитание и образование должно строиться на активности самого ребенка. Подход основан на применении принципа осознанности в работе с дошкольниками, т.е. понимания детьми самостоятельности сохранения своего здоровья, самостоятельного выбора здорового образа жизни.

## **6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

После завершения проекта дошкольники смогут:

1. Назвать правила здорового образа жизни;
2. Знать правила сохранения и укрепления здоровья;
3. Объяснить значимость здоровья для человека;
4. Применять правила здорового образа жизни в самостоятельной повседневной деятельности;
5. Аргументировать своё отношение к собственным действиям и действиям сверстников;
6. Поддерживать благоприятное эмоциональное состояние, конструктивно общаться;
7. Преодолевать негативные эмоциональные состояния (страхи, гнев, тревогу).
- 8.

## **7. УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА**

Проект групповой, рассчитан для детей подготовительной группы (6-7 лет), педагогов и родителей.

**Педагогический коллектив:** заведующая МБДОУ, Старший воспитатель, старшая мед.сестра, инструктор по ФИЗО, воспитатели, повар, музыкальный руководитель.

## **8. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА**

Проект является среднесрочным. Длительность работы над проектом охватывает учебный год и включает этапы:

*Первый этап – подготовительный (июнь-август).*

Цель: Выявить уровень сформированности первичных знаний у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни, спланировать работу с учетом результатов первичной диагностики, собрать необходимую информацию, подготовить оборудование.

*Второй этап – основной (сентябрь-апрель).*

Цель: работа с детьми, работа с родителями, персоналом ДОУ, оснащение предметно-развивающей среды.

*Третий этап – итоговый (май).*

Цель: Выявить уровень сформированности у детей старшего дошкольного возраста знаний о здоровом образе жизни, эффективности использования полученных знаний в повседневной практике, уровень физического развития и готовности к школьному обучению; систематизация материала.

На заключительном этапе организуется выставка плакатов и детского творчества «Мы выбираем здоровье!».

## 9. ДИАПАЗОН ПРОЕКТА

Проект является информационно-творческим. Диапазон проекта охватывает организацию: познавательной деятельности, здорового ритма жизни и двигательной активности, деятельности по сохранению и укреплению психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста, включает кружковую работу, а также систему работы с родителями и персоналом ДОУ, что позволяет связать процессы воспитания, обучения и оздоровления при приобщении детей к ЗОЖ.

## II. СТРОЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

*Проект реализуется через следующие разделы:*

1. Работа с детьми.
2. Работа с родителями.
3. Работа с педагогами.

№ п/п	направление	задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"><li>- укреплять здоровье детей и обогащать их двигательный опыт с учетом индивидуальных возможностей и способностей;</li><li>- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;</li><li>- удовлетворять потребность детей в движении;</li><li>- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;</li><li>- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;</li><li>- целенаправленно развивать физические качества;</li><li>- формировать умение сохранять правильную осанку;</li><li>- воспитывать чувство уверенности в себе.</li></ul>
2	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"><li>- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,</li><li>- обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;</li><li>- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;</li> <li>- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;</li> <li>- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.</li> </ul>
3	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;</li> <li>- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ;</li> <li>- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;</li> <li>- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.</li> </ul>

См. Приложение 1 – План работы с детьми,  
См. Приложение 2– Программа дополнительного образования,  
См. Приложение 3 – План работы с родителями,  
См. Приложение 4– План работы с педагогами.

### III. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

В течение учебного года 2013-2014 гг. проводился мониторинг здоровья детей.  
Количество случаев травматизма: 2013-2014 уч. год – случаев травматизма нет

#### Показатели заболеваемости

Показатели	Начало уч. года (сентябрь-октябрь)	Конец уч. года (апрель-май)
Число пропусков дето-дней по болезни	84	42
Часто болеющие дети	2	--

Из данных таблиц видно, что уровень заболеваемости в группе снизился по показателям на начало и конец года.

Диагностика сформированности основ здорового образа жизни проводилась на основании выделенных уровней развития: *Низкий Средний Высокий, соответствующих* 3-х бальной системе оценки.

**Диагностическое обследование выявления уровня знаний  
из цикла «Здоровый образ жизни»**

Критерии	Обследование на начальном этапе	Обследование на заключительном этапе	Примечание (положительность результата)
<i>Человек в группе 19</i>			
Знания из цикла «Здоровый образ жизни»	В –4% С –24% Н –72%	В –58% С –38% Н – 4%	В – увеличилось на 54% С – увеличилось на 14% Н – уменьшилось на 68%

**Диагностическое обследование выявления сформированности  
навыков здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности**

Критерии	Обследование на начальном этапе	Обследование на заключительном этапе	Примечание (положительность результата)
<i>Человек в группе 19</i>			
Навыки здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности (самостоятельное осознанное выполнение режимных моментов, гигиенических процедур)	В –8% С –22% Н –70%	В –61% С –37% Н – 2%	В – увеличилось на 53% С – увеличилось на 15% Н – уменьшилось на 68%

**Диагностическое обследование развития интереса и положительного отношения к  
здоровому образу жизни**

Критерии	Обследование на начальном этапе	Обследование на заключительном этапе	Примечание (положительность результата)
<i>Человек в группе 19</i>			
Развитие интереса к ЗОЖ (интерес к занятиям, физической культуре, подвижным играм, спорту, положительное отношение к режимным моментам, оздоровительным мероприятиям и процедурам)	В –10% С –28% Н –62%	В –68% С –30% Н – 2%	В – увеличилось на 58% С – увеличилось на 12% Н – уменьшилось на 60%

**Выводы:**

Диагностика сформированности основ здорового образа жизни и анализ заболеваемости детей свидетельствует об эффективности проводимой работы по приобщению детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

У детей сформировались представления о своем теле и организме, повысился интерес к оздоровлению собственного организма, появилось умение определять свое состояние и ощущение. Дети владеют знаниями о здоровом образе жизни, проявляют активность в общении со взрослыми, с интересом отвечают на вопросы и решают проблемные ситуации, касающиеся вопросов здорового образа жизни. Практически на все вопросы по всем направлениям дают адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы. Часто проявляют валеологическую эрудированность.

Родители проявляют большой интерес к изучению законодательных материалов и формированию знаний о здоровом образе жизни и физической культуры в своей семье.

Существенные педагогические условия реализуемости проводимой работы:

- работа предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагогов, детей и их родителей.
- сотрудничество педагогов дошкольного учреждения и родителей осуществляется на позициях диалога, что способствует реализации принципов гуманизации образования.
- в семье родителями самостоятельно осуществляется работа по приобщению детей к здоровому образу жизни, оказывается своевременная помощь детям.
- образование строится на активности самого ребенка. Знания детей становятся базой для самостоятельного выбора здорового образа жизни, осознанного применения практических навыков ЗОЖ.

#### IV. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

##### Научно-методическая литература

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2003. – 88 с.
2. Белая, К.Ю., Зимонина, В.А. Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста / К.Ю. Белая,
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2012.
4. Вайнер, Э.Н. Общая валеология: Учебное пособие / Э.Н.Вайнер. - Липецк: Липецкое изд-во, 1998. – 254 с.
5. Валеология. Избранные лекции / Б.Н. Чумаков. - М.: Российское педагогическое агентство. - 1997. – 253 с.
6. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» - М.:ТЦ Сфера, 2008.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам М: Владок, 2001г
8. Горькова Л.Г., Обухова Л.А.Занятия физической культурой в ДОУ. М.5 за знания, 2007 г.
9. Зайцев, Н. К., Колбанов В. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996. – С. 32-41
10. Зайцева Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб Детство – пресс, 1997г
11. Зимонина В.А.. - М.: Просвещение, 2000. – 94 с.
12. Карпова Т. Г. , Жуковин И. Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!». // Психолог в детском саду. -2006. -№3. -С. 52-80.
13. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М.Н. Кузнецова. - М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
14. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград: Учитель,2007г.
15. Маханева М.Д. «Здоровый ребенок» Москва, Арти, 2004
16. Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. Основы безопасности детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2007

17. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.
18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2012.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М, Мозаика - Синтез, 2011г.
20. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». - М.:ГЦ Сфера, 2012,-128с. (Библиотека Воспитателя).
21. Савичева Л.Н. Физкультура- это радость СПб, Детсив- пресс, 2001г.
22. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Волгоград, учитель, 2011г
23. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия». - 2001. - 368с.
24. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. М. Мазаика – синтез, 2011г
25. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания от 3 до 7 лет Москва, Просвещение, 1987г.
26. Торохова, Е. И. Валеология: Словарь / Е.И. Торохова. - М.: Флинта: Наука. - 1999. – 131 с.
27. Уланова Л.А., Иордан С.О. Методические рекомендации по организации и проведения прогулок с детьми 3 -7 лет. СПб Детство пресс, 2008г.
28. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет Москва, 2008г.
29. Харченко Т.Е.Физкультурные праздники в детском саду. СПб Детство – пресс, 2009г.
30. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников, СПб Детство – пресс,2010г
31. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. - М.: Академия. - 1996. – 217 с.