

Филиал «Звездный» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 101 города Пензы «Радужный»

Педагогический проект:

# *«Мы за здоровый образ жизни»*

Разработала:  
Папшева Татьяна Владимировна  
воспитатель высшей категории



A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, table tennis paddle, soccer ball, tennis racket, badminton racket, volleyball, football, and ping pong paddle, all set against a light blue background with a subtle floral pattern.

## *Пояснительная записка*

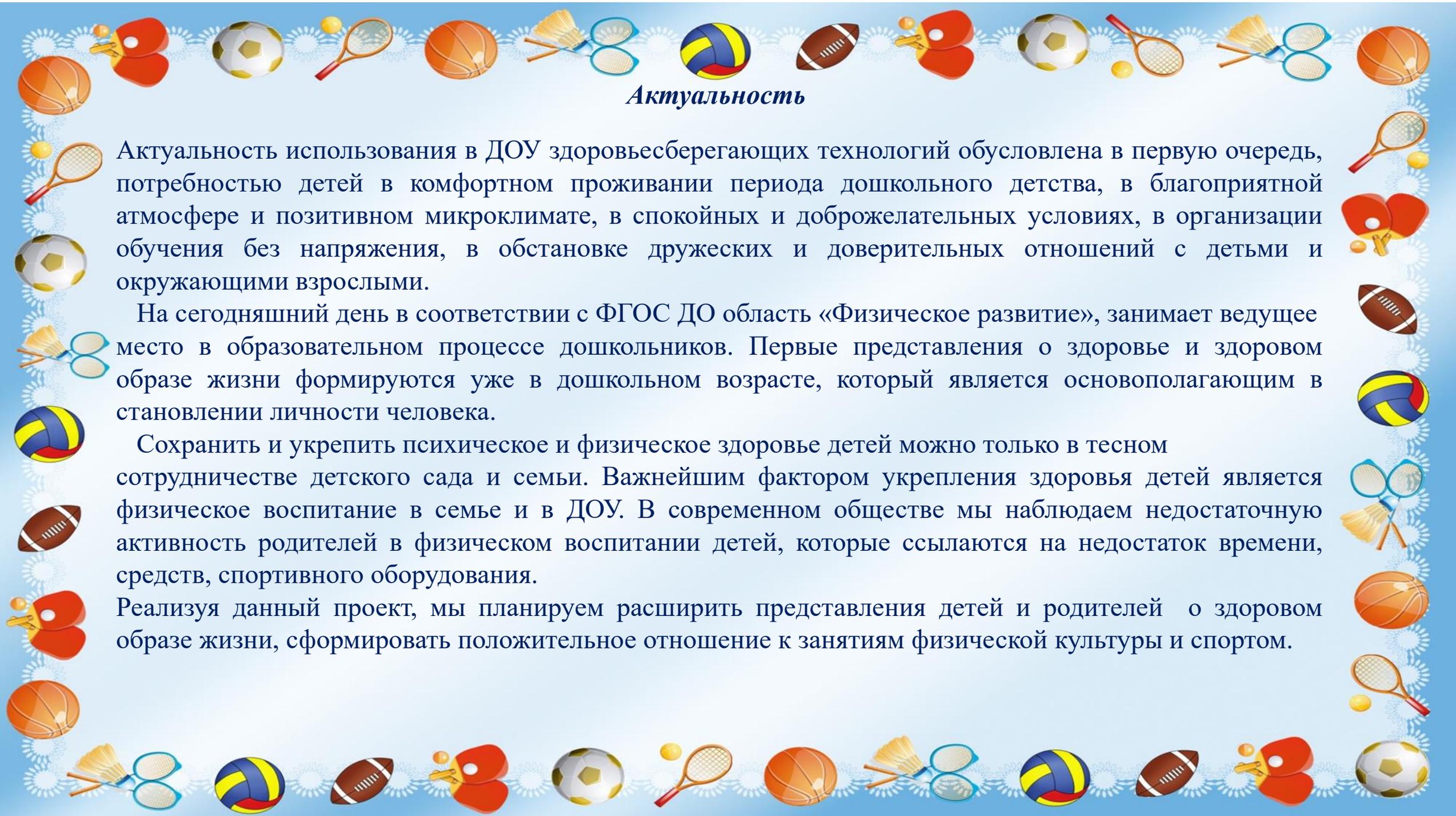
В настоящее время государство поставило перед образовательными учреждениями достаточно ясную и важную задачу: подготовить как можно более активное и любознательное молодое поколение.

Большинство педагогов осознают необходимость развития каждого ребенка как самоценной личности. Уникальным средством обеспечения сотрудничества, сотворчества детей и взрослых, способом реализации личностно-ориентированного подхода к образованию является технология проектного метода.

Основное предназначение проектного метода – предоставление детям возможности самостоятельного приобретения знаний при решении практических задач или проблем, требующих интеграции из различных образовательных областей. Как следствие, проектная деятельность дает возможность воспитывать «деятеля», а не «исполнителя», развивать волевые качества личности, навыки партнерского взаимодействия.

### **Преимущества проектного метода:**

- ✓ является одним из методов развивающего обучения, т.к. в его основе лежит развитие познавательных навыков детей, умение самостоятельно конструировать свои действия, ориентироваться в информационном пространстве;
- ✓ повышает качество образовательного процесса;
- ✓ служит развитию критического и творческого мышления;
- ✓ способствует повышению компетентности педагогов;
- ✓ родители становятся активными участниками образовательного процесса.



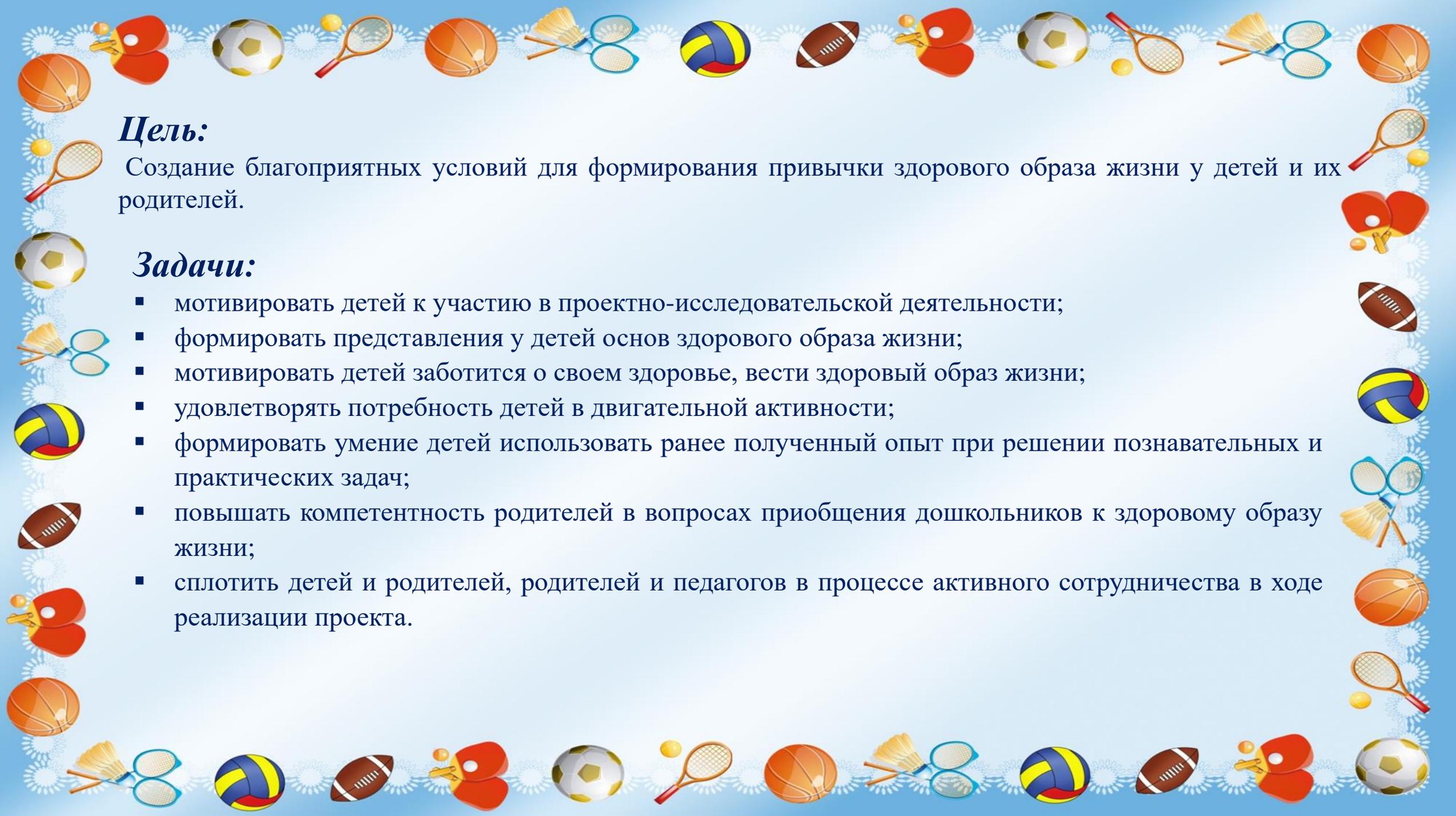
## Актуальность

Актуальность использования в ДОО здоровьесберегающих технологий обусловлена в первую очередь, потребностью детей в комфортном проживании периода дошкольного детства, в благоприятной атмосфере и позитивном микроклимате, в спокойных и доброжелательных условиях, в организации обучения без напряжения, в обстановке дружеских и доверительных отношений с детьми и окружающими взрослыми.

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС ДО область «Физическое развитие», занимает ведущее место в образовательном процессе дошкольников. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Сохранить и укрепить психическое и физическое здоровье детей можно только в тесном сотрудничестве детского сада и семьи. Важнейшим фактором укрепления здоровья детей является физическое воспитание в семье и в ДОО. В современном обществе мы наблюдаем недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей, которые ссылаются на недостаток времени, средств, спортивного оборудования.

Реализуя данный проект, мы планируем расширить представления детей и родителей о здоровом образе жизни, сформировать положительное отношение к занятиям физической культуры и спортом.



## **Цель:**

Создание благоприятных условий для формирования привычки здорового образа жизни у детей и их родителей.

## **Задачи:**

- мотивировать детей к участию в проектно-исследовательской деятельности;
- формировать представления у детей основ здорового образа жизни;
- мотивировать детей заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни;
- удовлетворять потребность детей в двигательной активности;
- формировать умение детей использовать ранее полученный опыт при решении познавательных и практических задач;
- повышать компетентность родителей в вопросах приобщения дошкольников к здоровому образу жизни;
- сплотить детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.



**Тип проекта:** практико-ориентированный (групповой)

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители

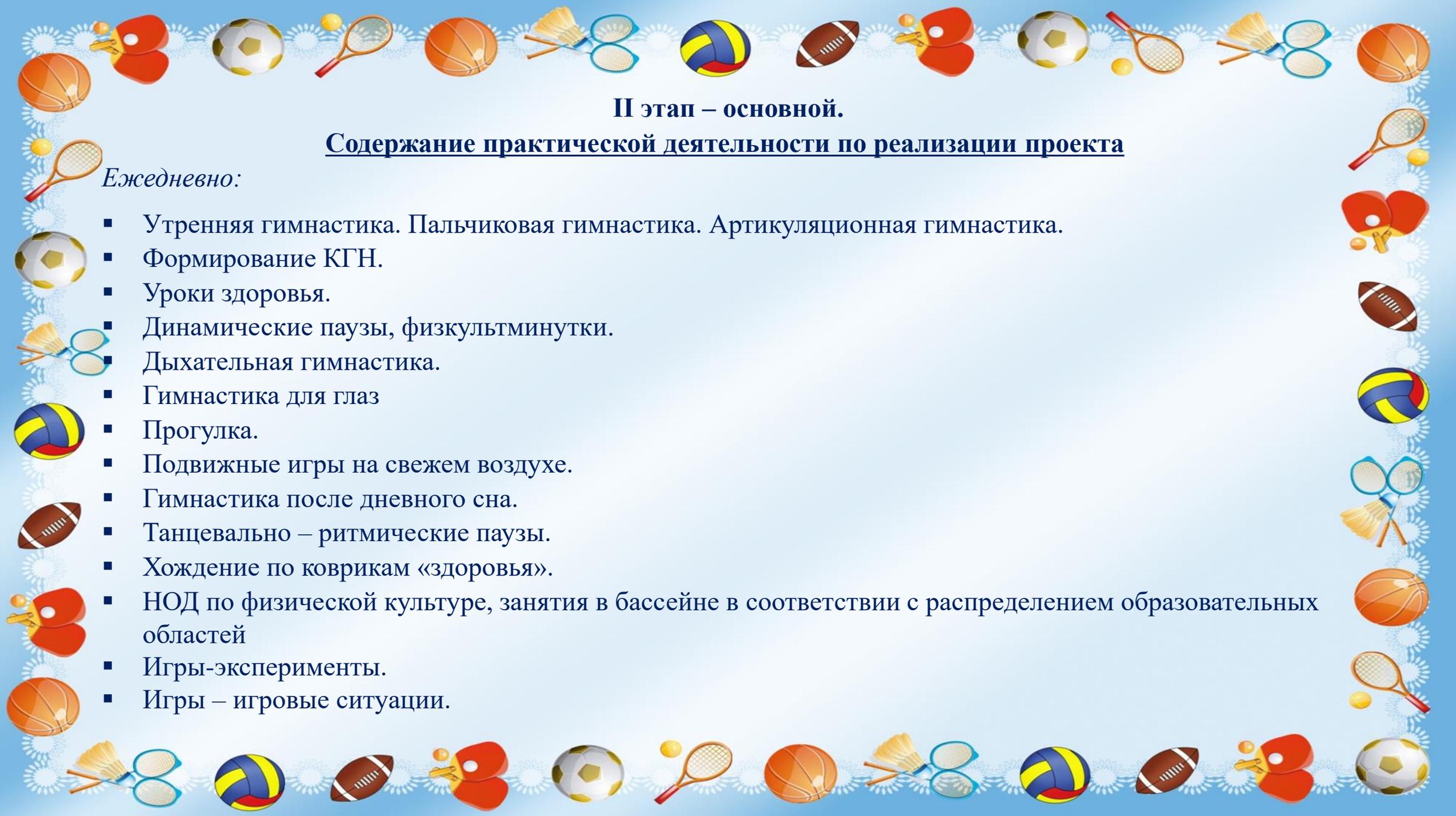
**По количеству участников:** коллективный

**Срок реализации:** краткосрочный (1 неделя)

### Этапы реализации:

#### **I этап – организационно – подготовительный:**

- Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по формированию здорового образа жизни.
- Изучение понятий, касающихся темы проекта.
- Подбор методической литературы по теме.
- Разработка перспективного плана организации мероприятий.
- Разработка конспектов, занятий, прогулок, экспериментальной деятельности.
- Подбор художественной литературы, дидактических пособий, игр, бесед, материалов для продуктивной деятельности.
- Организация развивающей предметно-пространственной среды.

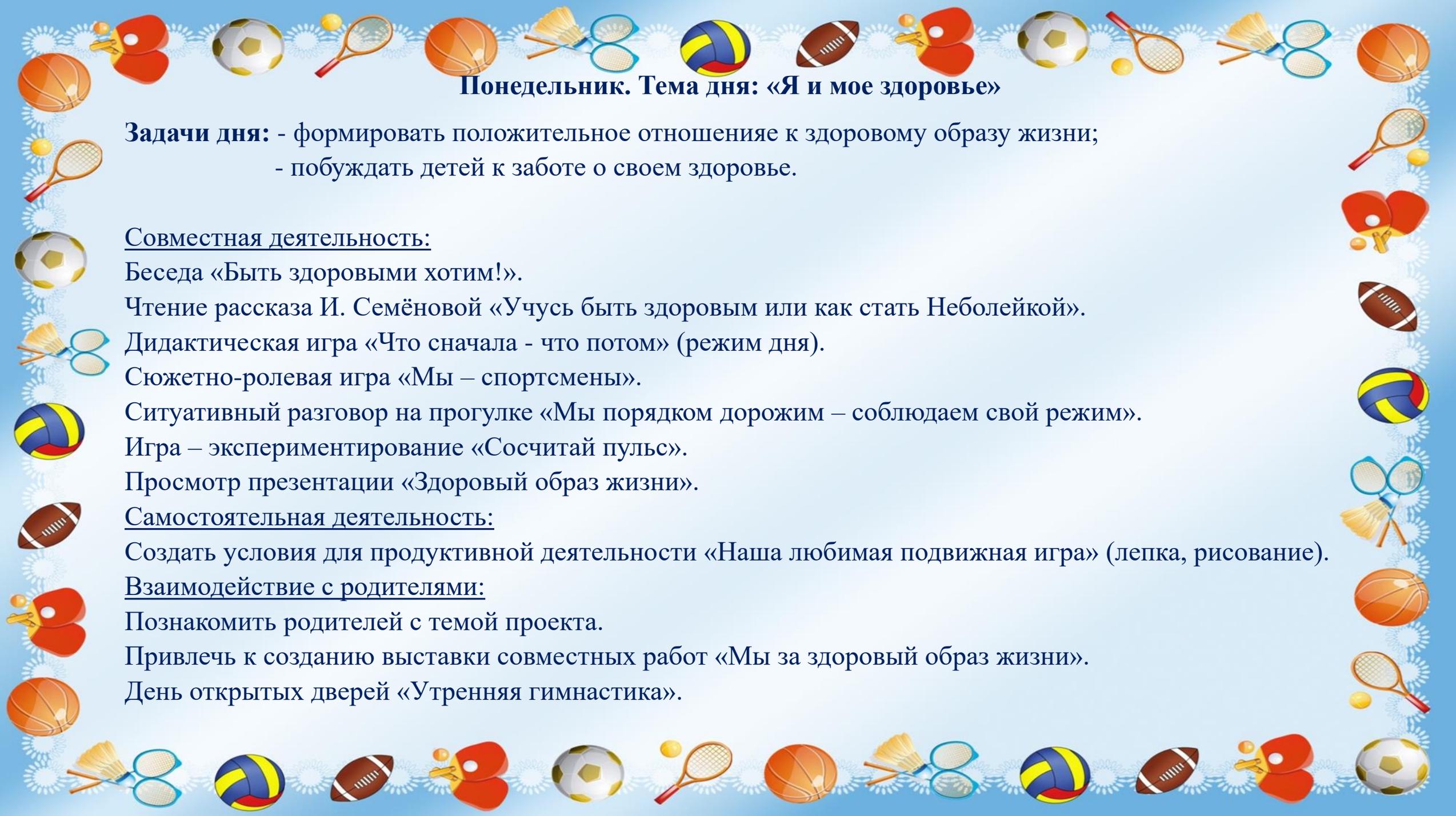


## II этап – основной.

### Содержание практической деятельности по реализации проекта

*Ежедневно:*

- Утренняя гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Артикуляционная гимнастика.
- Формирование КГН.
- Уроки здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для глаз
- Прогулка.
- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Гимнастика после дневного сна.
- Танцевально – ритмические паузы.
- Хожение по коврикам «здоровья».
- НОД по физической культуре, занятия в бассейне в соответствии с распределением образовательных областей
- Игры-эксперименты.
- Игры – игровые ситуации.



**Понедельник. Тема дня: «Я и мое здоровье»**

**Задачи дня:** - формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;  
- побуждать детей к заботе о своем здоровье.

Совместная деятельность:

Беседа «Быть здоровыми хотим!».

Чтение рассказа И. Семёновой «Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой».

Дидактическая игра «Что сначала - что потом» (режим дня).

Сюжетно-ролевая игра «Мы – спортсмены».

Ситуативный разговор на прогулке «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим».

Игра – экспериментирование «Сосчитай пульс».

Просмотр презентации «Здоровый образ жизни».

Самостоятельная деятельность:

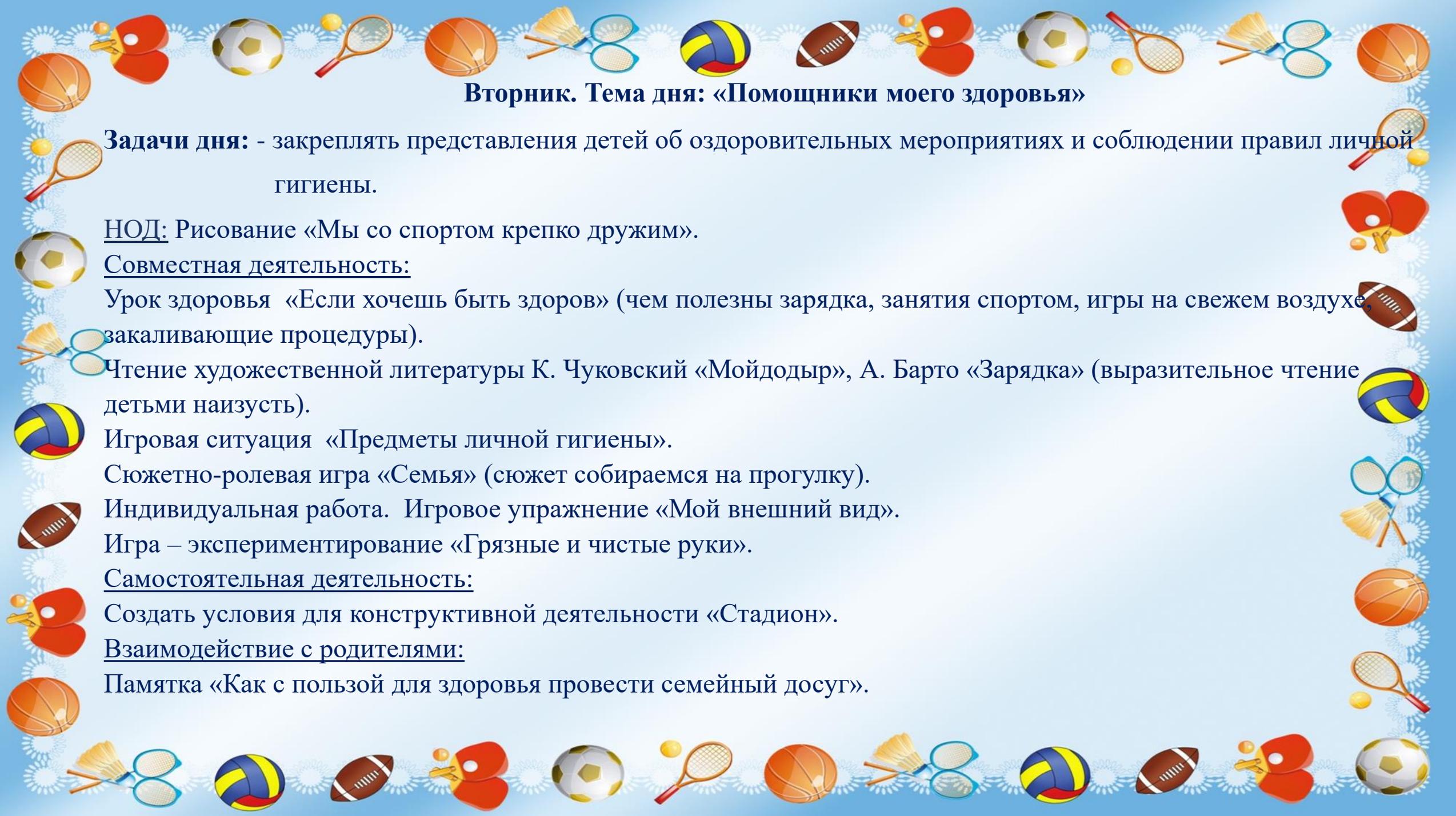
Создать условия для продуктивной деятельности «Наша любимая подвижная игра» (лепка, рисование).

Взаимодействие с родителями:

Познакомить родителей с темой проекта.

Привлечь к созданию выставки совместных работ «Мы за здоровый образ жизни».

День открытых дверей «Утренняя гимнастика».



**Вторник. Тема дня: «Помощники моего здоровья»**

**Задачи дня:** - закреплять представления детей об оздоровительных мероприятиях и соблюдении правил личной гигиены.

НОД: Рисование «Мы со спортом крепко дружим».

Совместная деятельность:

Урок здоровья «Если хочешь быть здоров» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе, закаливающие процедуры).

Чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Зарядка» (выразительное чтение детьми наизусть).

Игровая ситуация «Предметы личной гигиены».

Сюжетно-ролевая игра «Семья» (сюжет собирается на прогулку).

Индивидуальная работа. Игровое упражнение «Мой внешний вид».

Игра – экспериментирование «Грязные и чистые руки».

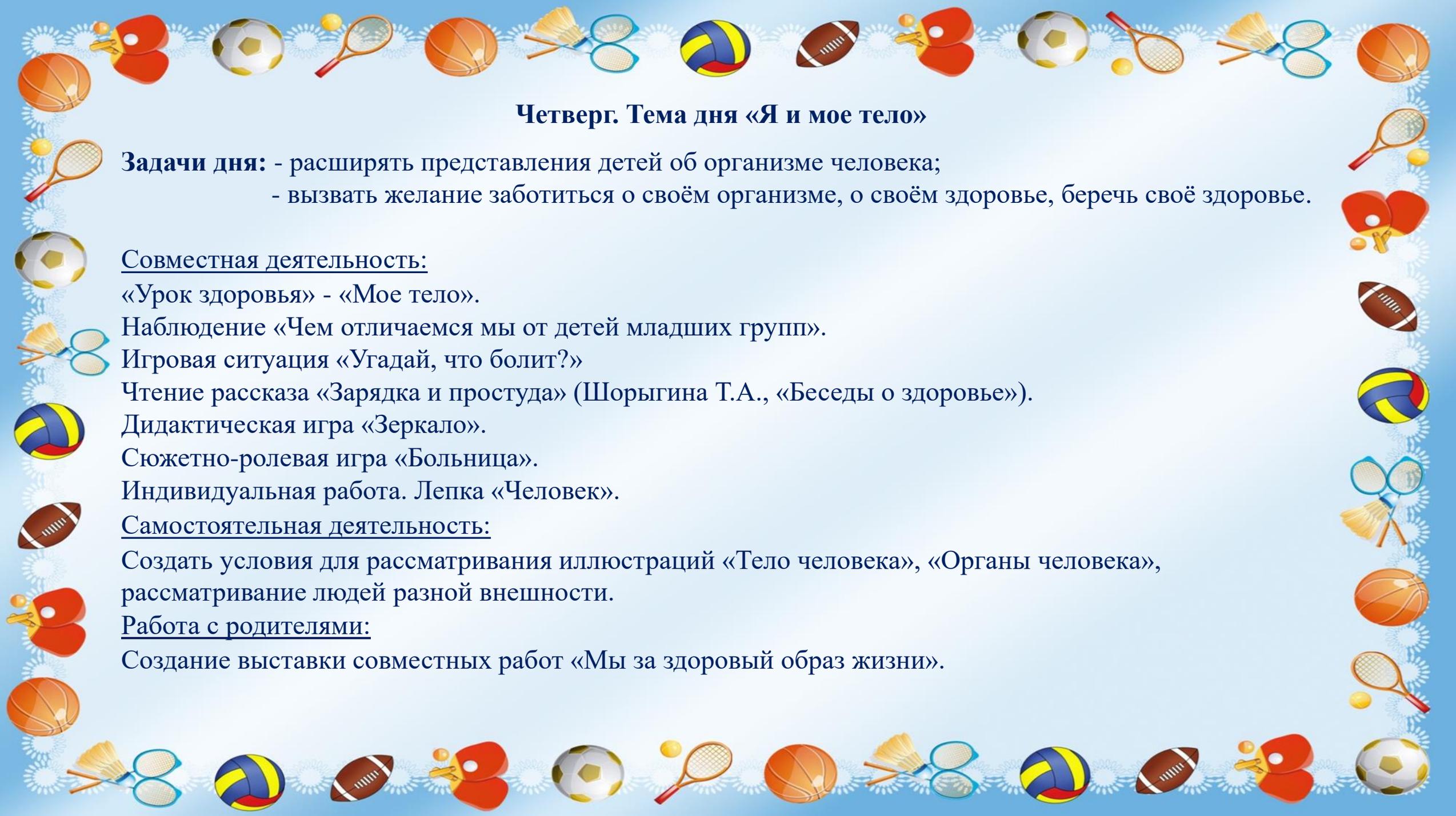
Самостоятельная деятельность:

Создать условия для конструктивной деятельности «Стадион».

Взаимодействие с родителями:

Памятка «Как с пользой для здоровья провести семейный досуг».





## Четверг. Тема дня «Я и мое тело»

**Задачи дня:** - расширять представления детей об организме человека;  
- вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.

### Совместная деятельность:

«Урок здоровья» - «Мое тело».

Наблюдение «Чем отличаемся мы от детей младших групп».

Игровая ситуация «Угадай, что болит?»

Чтение рассказа «Зарядка и простуда» (Шорыгина Т.А., «Беседы о здоровье»).

Дидактическая игра «Зеркало».

Сюжетно-ролевая игра «Больница».

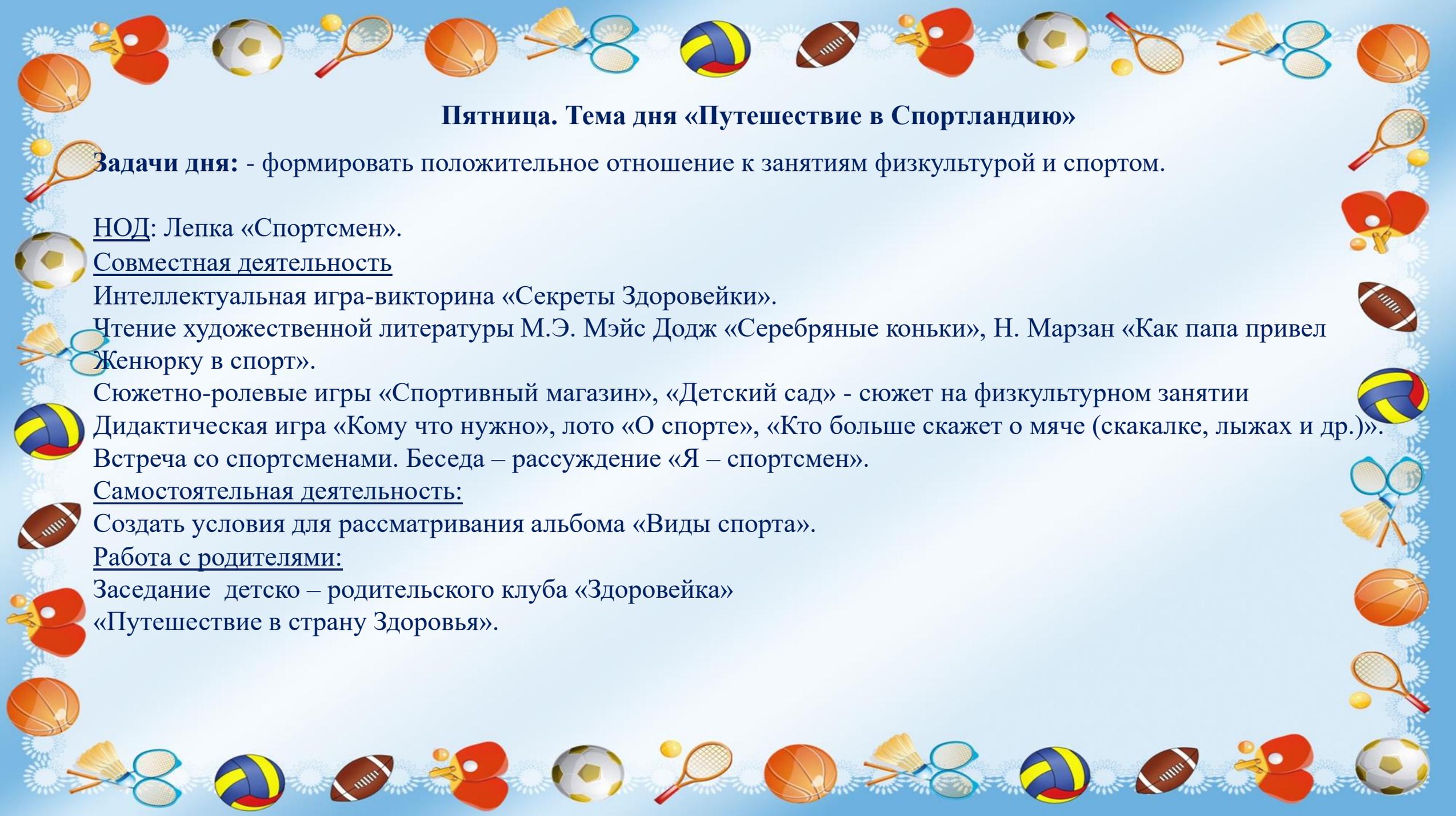
Индивидуальная работа. Лепка «Человек».

### Самостоятельная деятельность:

Создать условия для рассматривания иллюстраций «Тело человека», «Органы человека», рассматривание людей разной внешности.

### Работа с родителями:

Создание выставки совместных работ «Мы за здоровый образ жизни».



## Пятница. Тема дня «Путешествие в Спортландию»

**Задачи дня:** - формировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом.

НОД: Лепка «Спортсмен».

Совместная деятельность

Интеллектуальная игра-викторина «Секреты Здоровейки».

Чтение художественной литературы М.Э. Мэйс Додж «Серебряные коньки», Н. Марзан «Как папа привел Женюрку в спорт».

Сюжетно-ролевые игры «Спортивный магазин», «Детский сад» - сюжет на физкультурном занятии

Дидактическая игра «Кому что нужно», лото «О спорте», «Кто больше скажет о мяче (скакалке, лыжах и др.)».

Встреча со спортсменами. Беседа – рассуждение «Я – спортсмен».

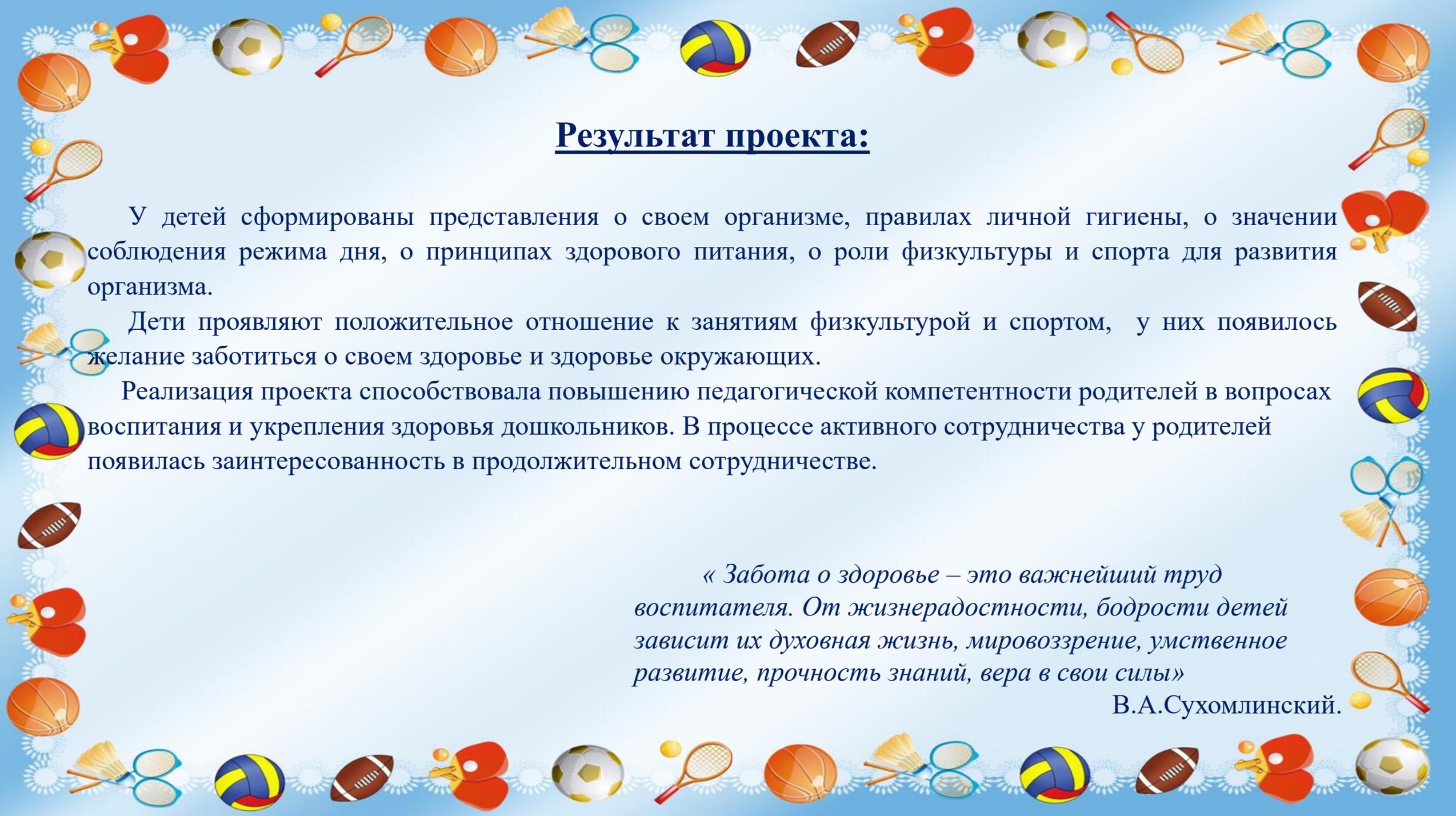
Самостоятельная деятельность:

Создать условия для рассматривания альбома «Виды спорта».

Работа с родителями:

Заседание детско – родительского клуба «Здоровейка»

«Путешествие в страну Здоровья».

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, table tennis paddle, soccer ball, tennis racket, volleyball, football, badminton racket, and ping pong paddle, interspersed with small white floral patterns.

## Результат проекта:

У детей сформированы представления о своем организме, правилах личной гигиены, о значении соблюдения режима дня, о принципах здорового питания, о роли физкультуры и спорта для развития организма.

Дети проявляют положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, у них появилось желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Реализация проекта способствовала повышению педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников. В процессе активного сотрудничества у родителей появилась заинтересованность в продолжительном сотрудничестве.

*« Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

**В.А.Сухомлинский.**

Дидактическая игра  
«Продукты питания»



Фотоотчет по  
реализации проекта  
«Мы за здоровый  
образ жизни»

Игра – экспериментирование  
«Сосчитай пульс»



Заседание детско-родительского  
клуба «Здоровейка»



Знакомство с видами спорта



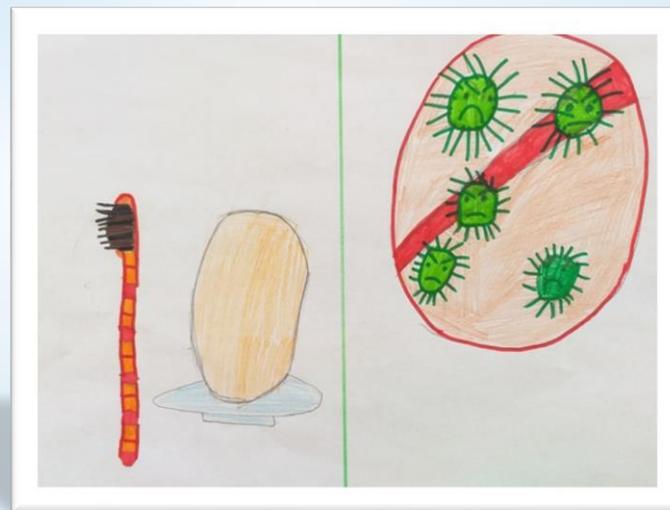
День открытых дверей  
«Утренняя гимнастика»



Сюжетно-ролевая игра  
«Больница»



Самостоятельная деятельность «Нарисуй здоровье, болезнь»





**Выставка совместных работ  
«Мы за здоровый  
образ жизни»**

