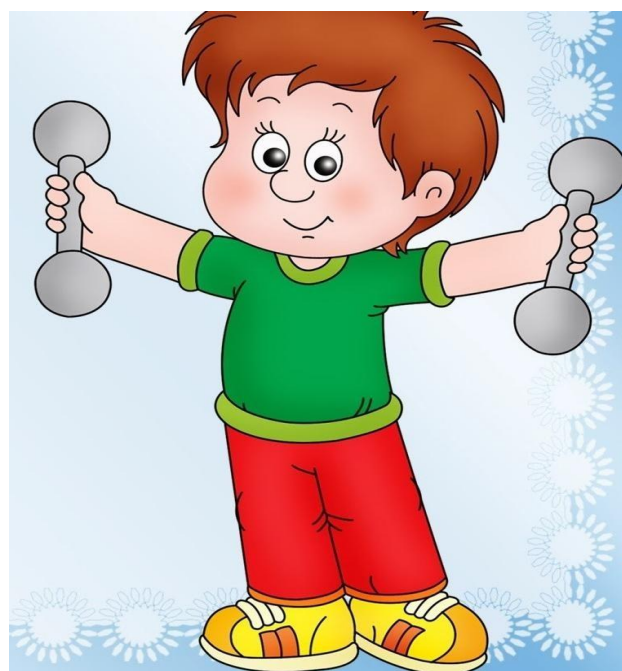


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В.Д. Успенского» структурное подразделение детский сад «Березка»**

**Педагогический проект по формированию здорового образа жизни во второй группе раннего возраста  
"Как быть здоровым!"**



**Проект подготовили:  
воспитатели: Ситникова В.Е., Логвинова Н.В.**

## **Содержание проекта**

1. Паспорт проекта.
2. Пояснительная записка.
3. Цель, задачи, сущность проекта, актуальность, практическая значимость проекта, принципы реализации проекта, ожидаемый результат, модель реализации проекта.
4. Этапы реализации проекта: организационный, практический, заключительный.
5. Список литературы.

## **Паспорт проекта**

**Тема** «Формирование привычки к здоровому образу жизни в группе раннего возраста».

**Вид проекта:** долгосрочный (август-декабрь 2018 учебный год).

**Тип проекта:** обучающий, игровой.

**Участники проекта:** дети 2-3 лет, воспитатели, родители.

**Итоговое мероприятие:** Развлечение «Мы растём здоровыми».

**Условия реализации проекта:**

- реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы;
- соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- использование современных прогрессивных методов и приемов обучения;
- индивидуальный подход к ребенку согласно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- реализация различных форм систематической работы с родителями;
- развивающая среда д/с:
  - 1) музыкальный зал;
  - 2) физкультурный центр в групповой комнате;
  - 3) спортивная площадка (на участке детского сада);
  - 4) медицинский кабинет;
  - 5) методический кабинет.

### **Пояснительная записка**

В свете ФГОС содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" и др.

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

«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

*М. Монтель.*

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

*Джон Локк.*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей - дошкольников. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - одна из основных задач детского сада. Усилия работников учреждения направлены на оздоровление каждого ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни, поэтому мы считаем, что одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он даёт физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живёшь.

#### **Обоснование проблемы:**

- малоподвижный образ жизни родителей и детей/плохая двигательная активность;

- невнимание родителей к здоровому образу жизни.

**Актуальность** данной проблемы в том, что дети в большинстве своём испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Гиподинамия угрожает здоровью наших детей. Многие понимают это понятие упрощённо - как недостаток движения. Но это совсем неверно. Гиподинамия - своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности». Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о ЗОЖ – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

**Цель:** довести до сознания детей и родителей важность здорового образа жизни.

### **Задачи**

- Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.
- Развитие физических качеств.
- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Предполагаемый результат**

Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность, улучшение показателей социального здоровья.

### **Принципы реализации проекта**

1. **Доступность:**
  - учет возрастных особенностей детей;
  - адаптированность материала к возрасту.
2. **Систематичность и последовательность:**
  - постепенная подача материала от простого к сложному;
  - частое повторение усвоенных правил и норм.
3. **Дифференциация** – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.
4. **Динамичность** – интеграция образовательных областей.

### **Реализация проекта**

#### **«Здоровье»**

#### **Ежедневная профилактическая гимнастика:**

- плоскостопия;
- дыхательная;
- улучшения осанки;
- гимнастика после сна.

#### **Социальное развитие:**

- беседа «О здоровье и чистоте»;
- беседа «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься утренней гимнастикой»;
- беседа «Уточнение назначения предметов личной гигиены»;
- дидактическая игра «Я – человек»;
- сюжетно-ролевая игра «Семья».

### **Планирование работы**

## **1 Этап: Организационный**

- Диагностика детей и выделение уровней адаптации детей к д/с.  
- Групповая консультация для родителей о целях и задачах внедряемого проекта.

- Дидактическое и методическое оснащение проекта.

## **2 Этап: Практический**

### **1 Блок. «Я - человек».**

**Цель:** Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах защиты себя; показать модели социального поведения.

#### **1. Конспекты НОД по познавательному развитию:**

- «Я человек».
- «Уши, носик, ротик и глаза помогают нам всегда».
- «Кто мы?»
- «Какие мы?»
- «Мы живые».

2. Дидактическая игра «Я человек».

3. Игра «Найди отличие».

4. Дидактическая игра «Где чьи вещи».

5. Беседа «Я и другие люди».

**Творческие мастерские** совместно с родителями, совместные праздники:

«8 марта», «Новый год», «Золотая осень», выставки поделок и др.

#### **Продуктивные виды деятельности.**

Изготовление папки-передвижки «Моя семья».

### **2 Блок. «Наш день». Соблюдай режим дня.**

**Цель:** Формирование у детей соблюдения режима дня, навыков самообслуживания, предупреждение переутомления детей, организация правильного питания.

- «Айболит проверяет здоровье детей». (НОД)
- Игровая ситуация «Накормим куклу и уложим спать».
- Лепка витаминов для игрушек.
- Твой «режим дня» (беседа).
- «Зачем соблюдать режим дня».
- «На зарядку становись».
- «Мои увлекательные занятия».

### **3 Блок. «Опасность». Соблюдай правило «нельзя».**

**Задачи:** Рассказать о правилах поведения на улицах города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руки с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

Рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате, разъяснить правило «нельзя».

- «Ребенок дома».
- «Спички не тронь, в спичках огонь».
- «Действия при возникновении пожара».
- «Электроприборы».

- «Удобная обувь, одежда».
- «Правила поведения на улице».
- «Светофор».
- «Будь внимательнее! »
- «Я маленький пешеход».

#### **4 Блок. «Мойдодыр!» Соблюдай правила гигиены.**

**Задачи:** Рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов; умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

##### **1) Беседы на темы:**

- «Наши верные друзья»;
- «Чистота – залог здоровья»;
- «Водные процедуры по утрам»;
- «Умывание»;
- «Купание»;
- «Уход за телом»;
- «Правила поведения за столом»;
- «Чистота залог здоровья»;
- «Чистота игровой комнаты»;
- «Что такое хорошо, что такое плохо».

##### **2) Чтение художественной литературы:**

- Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;
- К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»;
- Н. Мигунова «Почему нужно чистить зубы».

##### **3) Конспекты НОД на темы:**

- «Учим куклу Дашу мыть руки»;
- «Почистим зубки»;
- «Нам водичка добрый друг»;
- «Научим Хрюшу умываться»;
- «В нашем саду растут витамины».

##### **4) Игры:**

- игра "Кукла заболела";
- игра «Вымой кукле руки»;
- игра «Мыльные перчатки. Пузырики»;
- игра «Кукла Маша обедает».

#### **5 Блок. «Физкультура!»**

**Задачи:** Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения) .

##### **Физкультурные досуги:**

- «Репка»;
- «В гостях у матрёшки»;
- «Не боимся мы мороза»;
- «Если хочешь быть здоров – закаляйся»;
- Тематическая неделя « Зимние развлечения»;

- «У солнышка в гостях»;

- «Мы весёлые цыплята».

**Конспект НОД на тему: « Прогулка в осеннем лесу».**

**Оформление уголка здоровья для родителей.**

**Привлечь родителей к проведению Дня здоровья.**

**Оформление папки « Оказание первой помощи».**

**Памятки для родителей:**

«Правила хорошего тона во время беседы».

« Семь родительских заблуждений о морозной погоде».

**Советы « Формирование культурно-гигиенических навыков».**

**Беседы:**

«Закаливание детей в современных условиях»;

«Создание эмоционально – комфортного климата в группе»;

«Движение – основа здоровья»;

«Влияние физических упражнений на развитие организма ребёнка»;

«Рациональное питание – залог здоровья у детей»;

«Здоровый Образ Жизни ребёнка – профилактика многих болезней».

**Консультации:**

«Режим и его значение в жизни ребёнка»;

«Как правильно одевать ребёнка на прогулку»;

«Особенности культурно-гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста»;

«Как приучить ребёнка к аккуратности»;

«Наставником пусть будет предусмотрительность».

**Буклет «Организация здоровьесберегающей среды дома».**

**Буклет «Играем дома».**

**Наглядная агитация «Безопасность детей в быту».**

**Родительские собрания:**

«Развитие самостоятельности у детей раннего возраста»;

«Формирование привычки к здоровому образу жизни»;

«Пример взрослых – залог безопасности движения»;

**3 Этап: Заключительный**

• Диагностика детей.

• Анализ полученных результатов.

• Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы - **развлечение «Мы растём здоровыми».**

• Рекомендации родителям.

**Риски:**

- непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации;

- слабая заинтересованность детей и родителей.

### **Пути преодоления**

Индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали.

Совместные мероприятия с детьми и родителями. Информирование родителей с помощью информационных стендов.



## **Результативность**

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. В целом, эффективность здоровьесберегающей деятельности в детском саду прослеживается в возросшем уровне компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, а также в целом в активизации оздоровительной деятельности в детском саду. Это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний. Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Полученный опыт позволил избежать несчастных случаев.

## **Список литературы**

1. Программа развития «Школа здорового человека», авторы Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко; Москва 2006г.
2. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.
3. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.
4. Система оздоровления дошкольников «Здоровячок», авторы Т.С.Никонова, Е.М. Сергиенко, Воронеж 2007г.
5. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.
6. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».
7. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.
8. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Н.С.Голицына, И.М. Шумова.
9. Программа «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, Сфера, 2004.
10. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006.