

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 «Золотой петушок»**

**Проект в подготовительной к школе группе
«Будь здоров без докторов»**

Разработали:

Е.В. Шумова, воспитатель
подготовительной к школе
группы, 1 кв.к.

Е. Г. Глушкова, воспитатель по
физической культуре , 1 кв.к.

городской округ город Мантурово, 2019-2020 учебный год

Проект в подготовительной к школе группе

«Будь здоров без докторов»

Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого.

Президент РФ В.В. Путин.

Актуальность проблемы

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя укрепить лекарствами или купить в аптеке. Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Анализ исследований отечественных и зарубежных ученых показал, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Детские шалости и другие опасные жизненные непредсказуемые ситуации приводят иногда к необратимым последствиям. Именно поэтому в центре работы по формированию здорового образа жизни должна стоять семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть активного времени. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психологического здоровья ребенка.

В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Интенсивная работа в этот период и придет к положительному результату.

Обращение родителей за консультациями по проблеме формирования здорового образа жизни и большое количество часто болеющих детей в группе явились самыми острыми проблемами, на основе этого и был создан проект, который позволит комплексно решить образовательно–воспитательные задачи в области здоровьесбережения дошкольника.

Цель проекта: сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, сформировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранность собственного здоровья.

Задачи проекта:

- Обеспечить снижение частоты случаев заболеваемости, профилактики нарушений зрения у воспитанников;
- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
- Совершенствовать функции ведущих физических систем организма ребенка, решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Организовать оздоровительную среду в группе;
- Повысить грамотность родителей в вопросах оздоровления ребенка.

Предполагаемый результат:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей, снижение уровня заболеваемости, профилактика гиподинамии и нарушений зрения у воспитанников;
2. Пополнение уголка спортивного оздоровительного оборудования для детей;
3. Осознание взрослыми понятия «Здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья, появление интереса у родителей к проблеме оздоровления своего ребенка.
4. Папка для родителей «Паспорт здорового ребенка» с консультациями.

Вид проекта: познавательно-игровой, спортивный.

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатель группы, воспитатель по физической культуре, родители воспитанников.

Срок проекта: с 1.11.2019 г. по 25.02.2020 г.

Риски при реализации проекта минимальные, так как практически отсутствует зависимость от внешних факторов.

Этапы проекта

Первый этап – подготовительный

- подбор методической литературы, иллюстрированного материала по теме;
- привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми;
- разработка конспектов по теме НОД по физкультуре, утренних гимнастик, конспектов развлечений (в сотрудничестве с воспитателем по физической культуре)
- набор картотек: гимнастики для глаз, физминуток, дыхательной гимнастики, самомассаж, подвижных игр, пальчиковых игр, игры, направленные на снятие эмоционального напряжения;
- подбор материала для дыхательной гимнастики, закаливания, коррекции плоскостопия.

Второй этап – основной

- организация работы с родителями
- реализация мероприятий по оздоровлению детей.

Третий этап – заключительный

- Презентация проекта на родительском собрании и педагогическом совете.

Продукт проектной деятельности: новые тренажеры в уголке спортивного оздоровительного оборудования для детей, тренажеры для глаз; папка для родителей «Паспорт здорового ребенка» с консультациями.

План работы с детьми в рамках реализации проекта

Лечебно-оздоровительная работа

- ✓ Организация режимных моментов «Личная гигиена»
- ✓ Мытье рук
- ✓ Умывание
- ✓ Световоздушные ванны
- ✓ Проветривание помещения по графику
- ✓ Тематические прогулки
- ✓ Кварцевание помещения
- ✓ Утренняя гимнастика
- ✓ Физические упражнения
- ✓ Физкультурно-оздоровительные занятия
- ✓ Гимнастика для глаз (с использованием тренажеров)
- ✓ Подвижные игры
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ Дыхательная гимнастика
- ✓ Гимнастика после сна, босоножение
- ✓ Спортивные игры
- ✓ Релаксация перед дневным сном
- ✓ Самомассаж
- ✓ Развлечения
- ✓ Игры-забавы
- ✓ Групповые развлечения
- ✓ Пропаганда ЗОЖ
- ✓ Рисование листовок, буклетов
- ✓ Работа в уголке эмоционального развития
- ✓ Чтение художественной литературы в рамках проекта

План совместной деятельности и групповых развлечений

- ✓ Беседа «Как сохранить свое здоровье»
- ✓ Выставка листовок «Хочу быть здоровым»
- ✓ Беседа «Наши вредные привычки»
- ✓ Групповое развлечение «Капризка и его вредные советы»
- ✓ Выставка детских рисунков «Здоровая пища»
- ✓ Групповое развлечение «Веселые старты»
- ✓ Тематическая прогулка в Аптеку
- ✓ НОД (здоровье) «Глаза - орган зрения»
- ✓ Беседа «Как я закаляюсь»
- ✓ НОД (здоровье) «Уши - орган слуха»
- ✓ НОД (здоровье) «Пожалей свою бедную кожу»
- ✓ Выставка рисунков «Микробы наш враг»
- ✓ Групповое развлечение «Путешествие»
- ✓ НОД (здоровье) «Держи осанку»
- ✓ Изготовление буклетов для родителей «Мой режим дня»
- ✓ НОД (здоровье) «Приятного аппетита»
- ✓ НОД (здоровье) «Крепкие - крепкие зубы»
- ✓ Спортивные соревнования
- ✓ НОД (здоровье) «Из чего мы сделаны»

Список художественной литературы для чтения с детьми

1. Остер Г. «Вредные советы»
2. Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо»
3. Маршак С. «Вот какой рассеянный»
4. Ушинский К. «Сила не право»
5. Пермяк Е. «Для чего нужны руки»
6. Житков Б. «На льдине»
7. Барто А. «Вовка – добрая душа»
8. Катаев В. «Грибы»

9. «Сказка о чистом доме», «Медвежонок Невежда» (картотека познавательных сказок)

План работы с родителями в рамках реализации проекта

- ✓ Консультация для родителей «Здоровье и компьютерные гаджеты»
- ✓ Консультация для родителей «Источники опасности для ребенка»
- ✓ Консультация «Господин лук»
- ✓ Консультация «Традиции семьи»
- ✓ Сообщение на собрание «Здоровье в наших руках»
- ✓ Оформление папки для родителей «Паспорт здорового ребенка», в котором находятся возрастные особенности, консультации и рекомендации по сохранению здоровья.

Список используемой литературы

1. Аверина, И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. Пособие/ И.Е. Аверина. – Изд. 2-е. – М.: Айрис – пресс, 2009. – 114 с.
2. Бачурина, В. Н. Развивающие игры для дошкольников/ В. Н. Бачурина – М.: ООО ИКТЦ (Лада), 2009. – 176 с.
3. Детские народные подвижные игры: Кн. Для воспитателей дет. Сада и родителей/ Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, - 2010. – 224 с.
4. Детские подвижные игры/ Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2009. – 96 с.
5. Кузнецова, А.Е. Лучшие развивающие игры для детей от трех до семи лет/ А.Е. Кузнецова– М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2009. – 189 с.
6. Черенкова, Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры/ Е.Ф. Черенкова – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2009. – 186 с.
12. Шорыгина, Т.А. беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет./ Т.А. Шорыгина – М.: ТЦ Сфера, 2014 – 80 с.
7. Энциклопедия детского здоровья: Первая помощь и уход за ребенком. / Ответственный редактор Е. Зуевская – М.: Издательская группа «Контэнт», 2011. – 320 с.; цв. Ил.
8. Юрченко, Е.М. Я иду играть... Развивающие игры и упражнения для детей/ авт. – сост. Е.М. Юрченко. – Новосибирск: Сиб. Унив. Изд-во, 2007. 144 с.