

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 11»

---

660025, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Академика Вавилова, 37  
тел. (391) 213-29-61; тел: (391) 268-74-74;  
e-mail: [lyc11@krskmail.ru](mailto:lyc11@krskmail.ru); <https://licey-11krsk.gosuslugi.ru/>  
ОГРН 1022401951770, ИНН/КПП 2461022881/246101001

Педагогический проект в направлении:

«Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста»

Тема: «Я выбираю здоровье!»

Сроки выполнения проекта: Октябрь 2023 – май 2024 гг.

Подготовили:  
Хлыстова М.Ю  
Егерь Т.Ю.

г. Красноярск, 2024

## Здоровьесберегающий проект: «Я выбираю здоровье!»

Тип и вид проекта: практико–ориентированный, долгосрочный, групповой.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Возраст детей: 5-6 лет

Продолжительность: сентябрь 2023- май 2024 гг.

### Актуальность проекта

Старший дошкольный возраст - самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной активности, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических навыков, потребности в получении положительных эмоций, то есть основ здорового образа жизни.

Старший дошкольный возраст – это период наиболее интенсивного развития организма ребенка, когда активно формируются разнообразные умения и навыки детей. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека, вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В условиях современности большое внимание уделяется качеству образования, которое зависит от здоровья детей, именно здоровый ребенок способен полноценно развиваться. Поэтому так важно прививать стремление к здоровому образу жизни у детей с дошкольного возраста.

Стремление снизить повреждающее влияние на здоровье детей климатическими факторами, которые ведут к снижению физической и умственной работоспособности, обострению заболеваний у детей, проживающих в сложных климатических условиях в сравнении с их сверстниками из более благоприятных районов, заставляет отнестись к проблеме очень серьезно.

В семьях наших воспитанников часто нарушается режим дня в выходные и праздничные дни, большинства детей не имеют дневного сна, сокращается ночной сон, в связи с просмотром телепередач, компьютерными играми, что создает предпосылки к перенапряжению нервной системы ребенка, а хроническое недосыпание отрицательно влияет на его физическое и психическое развитие.

Родители одевают детей, не учитывая погодные условия, что также плохо сказывается на здоровье организма малышей.

Вышеперечисленные причины показывают актуальность проблемы в укреплении здоровья детей в группе, а также активизации работы по взаимодействию с родителями в данном направлении.

Для решения выявленных проблем и с целью сохранения и укрепления здоровья детей, привлечения их внимания к игровым ситуациям, связанным со здоровьем, развития культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, в группе возникла идея создать долгосрочный проект «Я выбираю здоровье».

Цель проекта: создание условий для полноценного сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста в условиях ДООУ и семьи.

Задачи:

Создать условия для психологического комфорта и сохранения здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Развивать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни. Повышение педагогической компетентности родителей воспитанников по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

### Содержание проектной деятельности

Этапы реализации проекта	Сроки	Участники
<b>I. Подготовительный</b> 1.Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников; анкетирование родителей; 2.Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения; - подбор эффективных форм работы с родителями.	Сентябрь 2023	Хлыстова М.Ю. Егерь Т.Ю.

<p><b>II. Практический</b>  -проведение цикла тематической образовательной деятельности с включением валеологических компонентов;  -проведение цикла тематических бесед с детьми;  -проведение спортивных праздников, досугов и развлечений с родителями.  -организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ, организации активного отдыха в семье.</p>	Октябрь 2023 - апрель 2024 гг.	Хлыстова М.Ю. Егерь Т.Ю. Родители, дети, узкие специалисты
<p><b>III. Заключительный</b>  -Подведение итогов реализации проекта:  -проведение недели здоровья с педагогами и детьми;  Создание «Энциклопедия рецептов здоровья совместно с родителями!».  Сад «Лекарственные травы»  Анкета для родителей  -исследование эффективности проводимой работы на основе анализа мониторинга</p>	Май 2024г.	Хлыстова М.Ю. Егерь Т.Ю. Родители, дети.

На подготовительном этапе с целью определения перспектив взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи в воспитании здорового ребенка и по результатам анкетирования и опросов родителей воспитанников мы получили следующие результаты: большинство (65%) родителей оценивают состояние здоровья своих детей как хорошее, 35% - как удовлетворительное, 0% - как плохое. Среди мер, предпринимаемых с целью укрепления здоровья детей, 45% родителей регулярно соблюдают режим дня и 80% санитарно-гигиенические нормы, 81% - используют прогулки на свежем воздухе, 55% - следят за рациональным питанием, 32% - регулярно принимают лекарства, 42% - занимаются физическими упражнениями и спортом, 14% - используют закаливание, 95% - посещают врачей.

Лидирующие позиции в способах укрепления здоровья занимают меры, не требующие специальных затрат времени, а занятия упражнениями, спортом и закаливание находятся не на первом месте. Анкетирование показало, что знания родителей дошкольников о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями.

Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание

традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни.

Проводился опрос воспитанников старшей группы «Светлячки» для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. По проведенному опросу был сделан следующий вывод: дети плохо знакомы с понятием «здоровый образ жизни»; они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

На подготовительном этапе определили направления работы по формированию и приобщению дошкольников к основам ЗОЖ на основе тесного взаимодействия с семьями воспитанников:

1. Просветительская деятельность - работа по вопросам формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

2. Практическая деятельность - включению родителей в образовательный процесс способствуют дни открытых дверей, привлечение родителей к проведению соревнований, праздников, развлечений, опыта семейного воспитания. Эта деятельность направлена на приобщение родителей к участию в мероприятиях, организуемых педагогическим коллективом ДОУ для детей, родителей.

На основе направлений разработан план работы с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни.

В реализации второго (практического) этапа широко будет использоваться следующие формы работы с семьями воспитанников: консультирование родителей, участие в родительских собраниях, в спортивных праздниках, развлечениях.

### **План работы с родителями**

<b>Месяц</b>	<b>Виды и формы работы</b>
Сентябрь	Анкетирование родителей. Собеседования. Наблюдение. Обобщение результатов исследования Консультации: «Чистые руки – залог здоровья!», «Растим вместе здорового ребенка», «Правильное питание дошкольников» Наглядная агитация (оформление для родителей стендов, папок-передвижек, памяток, газеты «Растем здоровыми»)

	Беседа «Обувь для детского сада»
Ноябрь	Подготовка совместно с педагогами выставки детской литературы «В стране Здоровья» Консультация «Гуляем и играем с ребёнком – познаём мир и развиваемся»
Декабрь	Родительское собрание «Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников» Консультация «Здоровье всему голова» Выставка методической литературы о физкультуре, спорте и здоровье
Январь	Наглядно – текстовая информация «Грипп: всё о болезни» Беседа «Кариеса можно избежать»
Февраль	Наглядно – текстовая информация «Укрепляем иммунитет» Консультация «А ваш ребёнок грызёт ногти?»
Март	Беседа с родителями «Как приучить малыша к культурно-гигиеническим навыкам» Беседа «Лечебная гимнастика в домашних условиях»
Апрель	Консультация «Прогулки в природу – основа здоровья ребёнка» Подготовка совместно с родителями и детьми к выставке газет «Здоровый малыш-здоровая страна» Подготовка буклетов, листовок и памяток для родителей «Режим дня в домашних условиях», «Воспитание КГН детей - залог здоровья», «Питание ребёнка в семье», «Закаливание малышей» Показ родителям презентации «Здоровый малыш – это просто!»

Параллельно с этим внутри дошкольного учреждения ведется педагогическая работа с детьми по формированию системы знаний о своем здоровье, о ЗОЖ.

Использование в режиме дня отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей:

1. Комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», полоскание полости рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе).
2. Образовательная деятельность по физическому развитию.
3. Подвижные игры разной степени подвижности в течение дня («Бегите ко мне», «Птички на высоте», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Уголки», «Мыши водят хоровод»).
4. Динамические паузы: ежедневно, в процессе образовательной организованной деятельности детей и по мере необходимости, воспитателем проводится физкультминутка (в течение 3–5 мин.).
5. Сохранение эмоционального здоровья: музыкотерапия (звуки природы, музыка для релаксации), «Волшебный мешочек», куда мы убираем все

свои плохие слова, «Коврик для поднятия настроения», о который мы вытираем ножки до тех пор, пока не рассмеемся.

6. Образовательное направление по формированию представлений о здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков. Упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

### III. Заключительный этап.

Создать презентацию «Здоровый малыш – это просто» с использованием фотографий детей в разных режимных моментах.

Показ родителям презентации по теме «Здоровый малыш – это просто». Рассказать родителям воспитанников о методах реализации проекта, (с какими трудностями мы столкнулись в течение проекта, каких результатов добились).

### Методы и формы организации проекта

№ п/п	Название формы организации проекта	Дата проведения
1.	Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопия, зрения).	Ежедневно
2.	Гимнастика - побуждения, дорожка «Здоровья».	Ежедневно
3.	Воздушное контрастное закаливание.	Ежедневно
4.	Игры в «сухом бассейне».	2 раза в неделю (после занятия физкультурой в спортивном зале)
5.	Прогулки и игры на свежем воздухе.	Ежедневно
6.	Анкетирование для родителей	октябрь
7.	Образовательная деятельность «Я – человек»	октябрь
8.	Беседа с детьми «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»	октябрь
9.	Образовательная деятельность «В гостях у врача»	октябрь
10.	Консультации для родителей	ежемесячно
11.	Оформление наглядно - текстовой информации для родителей	1 раз в квартал
12.	Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье»	ноябрь
13.	Беседа с детьми «Правила поведения в детском саду»	декабрь
14.	Беседа с детьми «Эти детские, но вредные привычки»	январь
15.	Беседа с детьми «Чистота – залог здоровья»	февраль
16.	Создание картотеки «Сундучок бабушкиных рецептов».	март

17.	Совместное создание стенгазеты «Здоровый малыш-здоровая страна»	апрель
-----	---	--------

<b>Оценка результатов реализации проекта</b>	<b>Критерии оценки</b>
Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активность родителей при участии мероприятий и совместной деятельности;</li> <li>- анкетирование родителей;</li> <li>- отзывы родителей.</li> </ul>
Создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- блок нестандартного оборудования;</li> <li>- куб «Здоровье»</li> <li>- дорожки здоровья;</li> <li>- картотека опытов «Моё тело»;</li> <li>- картотека дидактических игр</li> </ul>
У детей сформированы представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдения за детьми</li> </ul>



## Список литературы

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей [текст] / Голицина Н.С., Шумова И.М. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 120 с.
2. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [текст] / Новикова И. М. - М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 96 с.
3. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [текст] авт. -сост. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под ред. Р. А. Ереминой. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
4. Картушина М. Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников [текст] / Картушина М. Ю. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 208 с.
5. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 3 -7 лет [текст] / Подольская Е.И. - Волгоград: Учитель, 2010. - 143 с.
6. Свирская Л. И. Утро радостных встреч [методическое пособие] / Л. И. Свирская. - М.: Издательство «Линка – Пресс», 2010. – 204 с.
7. Никонорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [текст] / Т. С. Никонорова, Е. М. Сергиенко. – Воронеж: ИП Лакоценин С.С.,2007. – 96 с.
8. Гришина Г. Н. Игры для детей на все времена [текст] / Гришина Г.Н. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.
9. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье [методическое пособие] / Шорыгина Т. А. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с.