

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
С ВОСПИТАННИКАМИ И РОДИТЕЛЯМИ
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗОРОВЬЯ»**

Составитель:
Мацкевич Ирина Петровна,
воспитатель МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»

Нижневартовск
2020

Содержание проекта

1. Паспорт проекта.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Цель, задачи, актуальность, практическая значимость проекта, принципы реализации проекта, объект, предмет, гипотеза, ожидаемый результат.....	3
4. План проекта.....	7
5. Конспект основного мероприятия «В гости к доктору Айболиту»...	10
6. Литература.....	18

1. Паспорт проекта.

Тема: «Путешествие в страну Здоровья»

База исследования: МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»

Участники проекта:

Дети, воспитатель по физической культуре, воспитатели дошкольных групп, музыкальный работник, родители.

Возрастная группа: подготовительная группа дошкольников.

Продолжительность: среднесрочный - одна неделя.

Тип проекта: спортивно-оздоровительный.

Условия реализации проекта.

Игровая и спальная комнаты группы, детская площадка на территории МАДОУ, спортивный зал.

Пояснительная записка.

Актуальность проекта.

В дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

В настоящее время идёт 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 в семье. Некомпетентность родителей в процессах формирования здорового образа жизни у детей, ведет к нарушению здоровья у подрастающего поколения. Поэтому наблюдается у детей быстрая утомляемость, как в физическом, так и психическом плане. А это первый признак низкой физической выносливости и неправильного воспитания детей в домашних условиях и детского сада.

Проведения мониторинга за наступлением утомляемости детей в группе показал, что дети (это особенно наблюдается после выходных дней) приходят в детский сад не выспавшимися, раздражёнными, психически не уравновешенными.

Неверная оценка физических возможностей детей, не соблюдение режима дня, малая активная двигательная деятельность приводит к необратимым последствиям. Именно поэтому в формировании здорового образа жизни у детей, должны принимать участие не только дошкольные учреждения, но и семья.

Наиболее оптимальными видами по физическому развитию являются плавание, подвижные игры с предметами и без них, игры соревновательного характера.

Игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, поэтому включение в режимные моменты дошкольника игр спортивного характера создает радостное настроение у ребенка, доставляет удовольствие, повышает защитные свойства организма, совершенствует физические

качества ребенка. Главное направление по физическому развитию детей является оздоровительная, профилактическая и просветительная работа с детьми и их родителями.

Предлагаемая педагогическая технология формирования у детей представлений о ЗОЖ основана на системном подходе по следующему направлению: совместная деятельность педагогов с детьми, родителей и детей.

Обоснование проекта:

Неосведомленность родителей о важности двигательной активности детей на формирование физического и психологического развития детей.

Недостаточность знаний родителей о методах работы по формированию социально-значимой здоровой личности.

Не полной мере осознание родителями влияние режима дня на повышение физической и психической выносливости ребенка.

Цель проекта: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранность собственного здоровья.

Задачи:

1. Закрепить знания и умения, навыки, полученные ранее о санитарно-гигиенических навыках.

2. Формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

3. Совершенствовать функции ведущих систем организма ребенка, решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

4. Организовать оздоровительную среду в группе.

5. Повысить грамотность родителей в вопросах оздоровления ребенка.

Практическая значимость проекта.

Валеологические знания и умения помогают и приучают детей:

– умению выполнять массаж, закаливать организм, сознательно относиться к своему здоровью;

– утренняя и ритмическая гимнастика, бег, плавание создают благоприятные условия для физического развития ребенка;

– ООД по физической культуре, спортивные и подвижные игры способствуют не только укреплению здоровья, но и развитию речи, мелкой и крупной моторики тела детей, выполняет релаксационные действия развития ребенка;

– соблюдение режима дня помогают снижению утомляемости у ребенка;

– здоровьесберегающие проекты помогают пропаганде здорового образа жизни среди всех субъектов образовательного процесса.

Принципы реализации:

Доступность.

Учет возрастных особенностей детей и особенностей проекта.

Систематичность.

Постоянное проведение профилактических мероприятий по закаливанию детей и предупреждению заболеваний.

Дифференциация.

Создание благоприятных условий для проведения данного проекта.

Динамичность.

Мероприятия проекта предполагают участие всех объектов образовательного процесса.

Интеграция областей:

Социально-коммуникативное развитие

Познание развитие

Речевое развитие

Художественно-эстетическое развитие

Физическое развитие

Объект исследования: физическое развитие и воспитание детей подготовительной группы - провести анализ заболеваемости и физического, психического самочувствие детей в утренние и вечерние часы.

Предмет исследования: уровень физического здоровья детей и подготовленности родителей по сохранению здоровья детей.

Гипотеза проекта:

Утомляемость детей будет снижена, если родители будут участвовать в совместной досуговой деятельности детей, как в домашних условиях, так и активно участвуя в воспитательном процессе в детском образовательном учреждении.

Ожидаемые результаты:

1. Данная форма работы с родителями даст более эффективный результат сотрудничества всех субъектов образовательного процесса.

2. Осознание взрослыми понятия «Здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья, появление интереса у родителей к проблеме оздоровления своего ребенка.

3. Сохранение и укрепление здоровья детей, снижение уровня утомляемости.

4. Создание оздоровительной среды в группе, дома.

Этапы работы.

1. Подготовительный.

Выявление проблемы:

Проявление высокой утомляемости у детей в утренние и вечерние часы.

Для этого: провести беседу с детьми, анкетирование среди родителей.

Цель: выявить причину высокой и быстрой утомляемости детей.

Сбор информации: беседы, общение с детьми и родителями, анализ листка здоровья.

Разработка плана проекта, конспектов занятий и мероприятий. Создание необходимого спортивного оборудования, раздаточного материала.

Анкетирование среди родителей:

1. «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?»

2. «Выполнение режима дня ребенком».

Анализ оборудования физкультурного зала, игрового центра в группе, домашнего спортивного инвентаря.

Изучение методической литературы по теме «Здоровье»

2. Основной этап.

Создание алгоритма проекта.

Составление плана работы над проектом с педагогами и воспитателями, родителями.

Консультирование родителей «Создание домашнего спортивного уголка», «Береги зрение с детства», «Простые процессы закаливания», «К чему ведет режим дня?»

Итоговое мероприятие: организация спортивного развлечения с активным участием родителей по теме: «Путешествие в страну Здоровья».

3. Заключительный этап.

Итоги проекта.

(Итоги мониторинга: утомляемость и двигательная активность детей до и после проведения проекта) - выступление перед родителями.

Фото - выставка «Спортивный досуг со всей семьей».

Выпуск рукописной семейной газеты: «Моя спортивная семья».

Творческая выставка детского рисунка «Мы растём здоровыми».

План реализации проекта «Путешествие в страну здоровья»

День недели	Мероприятия	Участники, ответственные
1 день	<p>Открытие проекта «Путешествие в страну здоровья» Остановка «Закаляйка» Цель: разучить с детьми закаливающие и оздоровительные мероприятия. Массаж стоп, полоскание горла, рта растворами ромашки, контрастное обливания, растирание тела сухим полотенцем, хождение босиком по дорожкам «Здоровья» Проведение дыхательной гимнастики «Часики». Чтение произведения «Девочка чумахая» А. Барто. Сюжетно-ролевая игра «Банный день» Дидактическая игра «Найди предметы гигиены» Рассматривание картины Е.И. Радиной, В.А. Езиковой «Игра с куклой». Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Игра-путешествие «В мир своего тела» Работа с родителями. Итоги первичного мониторинга утомляемости детей и физического здоровья. Изготовление атрибутов для ванной комнаты, оборудование совместно с родителями большой комнаты (или бани) на участке. Консультация для родителей: методы и приемы закаливающих мероприятий. Цель: показать родителям закаливающие и оздоровительные мероприятия, которые можно проводить в домашних условиях.</p>	<p>Родители, воспитатели, дети.</p> <p>Медработник</p> <p>Воспитатель</p> <p>Родительский актив</p> <p>Медработник</p>

2 день	<p>Остановка «Спортивная» Подвижные игры с бегом и прыжками. Разучивание гимнастики для глаз. Беседа: «Какие виды спорта ты знаешь?» рассматривание иллюстраций. Дидактическая игра «Определи инвентарь спортсмена» Конкурс детского рисунка «Мы растём здоровыми» Разучивание стихов о спорте. Работа с родителями. Оформление папки-передвижки «Спорт – это жизнь» Беседа « Береги глаза с детства»</p>	<p>Инструктор физвоспитания</p> <p>Воспитатель</p> <p>Родительский актив</p>
3 день	<p>Остановка «Смешинка» Разучивание ритмической гимнастики под музыку. Просмотр мультфильма «Ну, заяц, погоди!» Конкурс музыкальных эстафет совместно с родителями: «Мы танцуем и поем- вместе весело живём» Разучивание потешек и поговорок о спорте, здоровье, гигиене. Работа с родителями. Выпуск семейной рукописной газеты «Моя спортивная семья» Консультация « К чему ведет режим дня»</p>	<p>Воспитатель</p> <p>Родительский актив</p>

4 день	<p>Остановка «Витаминка» Утренняя гимнастика «Витаминка» Прием витаминизированного напитка из шиповника. Беседа «для чего нужны витамины?» Дидактическая игра «Овощи и фрукты» Сюжетно-ролевая игра «Магазин», «Аптека» Чтение сказки В. Сутеева: «Яблоко». Рисование на тему «Экскурсия в магазин». Лепка овощей, фруктов. Спортивная эстафета «Кто быстрее?» «Уборка урожая» Работа с родителями. Посещение бассейна. Подготовка фотовыставки «Вся спортивная семья»</p>	Родительский актив
5 день	<p>Остановка «Папа, мама, я - спортивная семья» Подвижная игра «Кошки-мышки» Пальчиковая гимнастика, упражнения на дыхание, мимические упражнения на укрепление мышц лица. Итоговое мероприятие совместно с родителями: «В гости к Айболиту!» Работа с родителями. Подведение итогов проекта. Итоги контрольного мониторинга. Изготовление макета: «Домашний спортивный уголок» (конкурс)</p>	<p>Воспитатели, музыкальный работник, инструктор по физкультуре.</p> <p>Медработник, воспитатель. Родители</p>

Конспект досугового мероприятия «В гости к Айболиту»

Образовательная деятельность в детском саду. (Конспект досугового мероприятия)

Организационная информация		
1.1	Доминирующая образовательная область	Физическая культура и здоровье
1.2	Виды деятельности детей	Игровая, коммуникативная, продуктивная, восприятие художественной литературы, развитие речи, творческая активность, двигательная активность
Методическая информация		
1.	Тема образовательной деятельности	В гости к Айболиту
2.	Методы и приемы реализации содержания занятия	Наглядный, практический, словесный.
3.	Интеграция областей	1. Познавательное развитие. 2. Социально-коммуникативное развитие. 3. Речевое развитие. 4. Художественно - эстетическое развитие. 5. Физическое развитие
4.	Возрастная группа	Подготовительная группа
5.	Цель:	Закрепить представление о здоровом образе жизни (занятия физкультурой и спортом, соблюдение правил личной гигиены, польза витаминов). Упражнять в различных видах лазанья, прыжков, в ходьбе по ограниченной поверхности.

6.	Задачи:	<p>1.Познавательные:</p> <p>1. Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -закрепить знания о личной гигиене; -учить правильно, пользоваться предметами личной гигиены; -учить правильным двигательным движениям, согласованным действиям с партнёром. <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки. Воспитывать ответственность за свои действия.</p> <p>2. Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать память, внимание, сознательное мышление; -развивать умения применять знания для применения в новых условиях. <p>2. Социально-коммуникативное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать чувства товарища, умение приспосабливаться к новым условиям, используя свой опыт и знания. <p>3. Речевое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -активизировать речевой запас посредством дидактической игры, диалога и монологической речи. <p>4. Художественно - эстетическое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать музыкальный слух, умение ходить под музыку. <p>5. Физическое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -укреплять своё здоровья посредством выполнения упражнений и активной двигательной деятельности.
7.	Материалы	Атрибуты: тазики с водой, полотенца, роднички, набивные подушки, воздушные шары, мячи хопхаф, массажные коврики, скамейки с ребристой поверхностью.
1.	Вводная часть	

1.1	Ведение в тему (создание проблемной ситуации)	<p>Звучит музыка «Если хочешь быть здоров». Дети под марш выходят и рассаживаются на скамеечках.</p> <p>Затем входят родители.</p> <p>Входит доктор Айболит.</p> <p>-Ребята, сегодня я хотела бы с вами поговорить о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Все!)</p> <p>-Какого человека можно назвать здоровым? (Кто закаляется, соблюдает режим дня, правильно питается, моет руки, много гуляет на свежем воздухе, делает зарядку)</p> <p>- Русские пословицы — кладовая мудрости народа. Они отражают традиции народа. Им надо следовать.</p> <p>Сейчас задание команде родителей.</p> <p>Кто больше назовёт пословиц о спорте и здоровье.</p> <p>Родители называют пословицы.</p>
1.2.	Мотивация деятельности детей	<p>Вбегает обезьянка.</p> <p>Ой, доктор, помогите! Все болит и тут и там.</p> <p>Может быть - я инвалид?</p> <p>Кто поможет мне вернуть</p> <p>Крепкое здоровье?</p> <p>Доктор Айболит:</p> <p>Есть прекрасный детский сад,</p> <p>Там ты спросишь у ребят,</p> <p>Что делать и как быть</p> <p>Чтоб здоровье сохранить?</p>

1.3	Целеполагание	<p>Слушай маленькая больная, вот рецепт от всех болезней. 1 чтец. Мы почти уже спортсмены. Каждый день мы непременно Начинаем с физзарядки Не играем с дрёмой в прятки.</p> <p>2 чтец. Крепыши все знают братцы Как полезно закалятся Кончим кашлять и чихать Станем душ мы принимать Доктор Айболит: вы сегодня покажите, как хорошо вы умеете закаляться, выполнять гимнастику, играть в игры и соревноваться, и поможете маленькой обезьянке излечить ей все ранки.</p>
2.1	Основная часть	<p>Айболит. Я знаю одну волшебную страну: За морями, за горами есть волшебная страна, Страною Здоровья зовётся она. Там на поляне Крепкого Здоровья находится заветный сундук, за тремя замками спрятано здоровье. Если мы выполним все задания, которые нужно будет преодолеть на тропе Здоровья, в Долине весёлых движений и в краю Чистоты, то за каждое выполнение получим ключ от заветного сундука. Готовы? (Да!)</p> <p>И тогда мы вылечим маленькую обезьянку. Садимся на поезд здоровья. Все дети садятся на поезд. (Имитация поезда). Первая остановка. Остановка «Закаляйка» Эстафета 1: пробежать по дорожкам здоровья босиком, затем в тазике с водой обмываем ноги, бежим к водному ручейку и обмываемся водой, обтираемся</p>

		<p>полотенцем, бежим к финишу. Молодцы, ребята! Все преграды преодолели. Посмотрите: я нашла конверт, здесь вопросы. Ответьте на них. Зачем нужно закаливание? Закончи предложение: «солнце, воздух и ...» «Закалённый человек-это...» Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом? Нужно ли следить за чистотой своего тела и зачем надо это делать? Каждый человек может себе сам укрепить здоровье. У здоровья немало добрых и верных друзей. Это занятия спортом: «Кто спортом занимается, с болезнями не знает». Занятия спортом делают нас сильными, крепкими, смелыми, ловкими, укрепляют нам здоровье. Добро пожаловать в Долину весёлых движений! Но прежде мы с вами проедем к следующей станции. Все садимся на поезд Здоровья. Остановка «Спортивная» Эстафета 3. «Если с другом вышел в путь». Папа, мама и ребенок берутся за руки и берут воздушные шарики в руки, бегут, таким образом, до финиша и обратно. Эстафета 4 «Лошадки» Родитель садит на плечи ребенка и пробегает до финиша и обратно, передавая эстафету - лошадку следующей паре. Эстафета 5 «Собери мячи в ведёрки» Мячи разного цвета разбросаны по залу, ведёрок на 2 больше, чем мячей. Цель собрать мячи по цвету ведёрка. Выигрывает команда, которая больше соберёт мячей. Остановка «Витаминка» Родителям предлагается присесть и посмотреть на своих деток. Эстафета 6. «С кочки на кочку нам нужно пройти,</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>сохранить равновесие, друг друга не подвести!»).</p> <p>Ходьба по набивным подушкам, лежащим в два ряда по шесть штук, держась за руки (подушки размером 30 х 30, наполнитель – опилки, клеёнчатый чехол).</p> <p>Получают витаминку.</p> <p>Игра «Витаминки» Айболит называет продукт - если этот продукт, содержит витамин, все кричат «да», если нет, молчат. Сахар, капуста, вода, яблоко, груша, хлеб...</p> <p>Остановка «Смешинка» А сейчас, вы можете поиграть, Повеселиться. В инопланетян превратиться!</p> <p>Дети выполняют упражнения на Хопфах.</p> <p>Лёжа на мяче животом, шагать вперед руками. Все, какие молодцы, папы и мамы, их детки. Молодцы, ребята. А давайте немного поиграем. Я буду задавать вопросы, а вы, если это про вас, отвечайте: «Это я, это я, это все мои друзья».</p> <p>Игра «Это я, это я, это все мои друзья»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спросим мы сейчас у всех: кто здесь любит пляску, смех? - Кто привык у вас к порядку, утром делает зарядку? - Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться? - И ещё один вопрос, кто себе не моет нос? - Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? - Кто из вас скажите вслух, на занятиях ловит мух? - Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> - Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым? - Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? - Кто из вас в трамвае тесном старикам уступит место? - Ну а кто начнёт обед со жвачки импортной, конфет? - Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? - Кто поел и чистит зубки, ежедневно дважды в сутки? <p>Айболит: все сегодня молодцы. Родители и дети. Я вручить хочу ключ от сундучка здоровья. Примите его, храните его все дети и родители.</p>
	<p>Заключительная часть.</p>	<p>Айболит: Ножки наши устали, давайте немного отдохнём, я вам ножки полечу, мазью вам помажу.</p> <p>Садитесь в круг, берите салфетки, и растирайте пальчики ног, затем берите другие салфетки и растирайте пальчики рук. Вы готовы? Тогда начнем!</p> <p>Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Сядем рядом, отдохнём И массаж подошв начнем. На каждую ножку Крема понемножку. Хоть они и не машины, Смазать их необходимо! Проведём по ножке нежно, Растирай, растирай и не отвлекайся. По подошве как граблями, Проведём сейчас руками. Рук своих ты не жалея</p>

		<p>И по ножкам бей сильней. Гибкость тоже нам нужна, Без неё мы никуда. Раз – сгибай, два – выпрямляй Ну, активнее давай! В центре зону мы найдём, Хорошенько разотрём. Надо с нею нам дружить, Чтобы всем здоровым быть!</p> <p>Что мы можем сказать нашей обезьянке? Д. Нужно закаляться, делать зарядку, кушать фрукты и т.д. Айболит: ты поняла наша маленькая больная?</p> <p>Подведение итогов. Все сегодня молодцы, выиграла дружба. Ждут подарки вас, друзья, будет очень вкусно!</p>
	<p>Дальнейшая разработка темы</p>	<p>Проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей с использованием нетрадиционных методов оздоровления.</p>

Литература

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – Москва АРКТИ, 1999 г.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – Москва, 2006г.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – Москва Мозаика – Синтез, 2002г.
5. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – Москва 2002г.
6. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход Школа здоровья. 2000г. Т. 7. №2. С.21 – 28.
7. Чаклин А.В. Милюевская И.Л. Сохранить здоровье смолоду – Москва «Педагогика» 1987г.
8. Педагогика и психология здоровья под ред. Н.К. Смирнова. - Москва АПКиПРО, 2003г.