

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:  
детский сад № 16 комбинированного вида

## *Проект*

*по формированию потребности в здоровом образе  
жизни у детей и их родителей.*

### *«Здоровая семья – здоровый ребенок»*



**Составитель: воспитатель  
Нефедова Ольга Анатольевна**

**г. КИМОВСК**

### **Назначение проекта:**

Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни. Он определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации. Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей.

### **Актуальность проекта:**

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

**Вид проекта:** практико-ориентированный.

**По содержанию:** социально - педагогический

**Участники проекта:** дети 5-6 лет, педагоги, родители.

**По времени проведения:** 2023-2024 учебный год (долгосрочный)

**Цель проекта:** Создание единого здоровьесберегающего пространства.

### **Задачи проекта:**

- создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- улучшить показатели физического развития и здоровья детей;
- ориентировать родителей на воспитание здорового ребенка;
- повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми;
- Повышать педагогическую и валеологическую культуру родителей.

**Проблема:** «Физическое развитие – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость?»

### **Предполагаемый результат проекта:**

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
- Разработан цикл занятий по теме: «Азбука здоровья».

- Составление перспективное планирование по здоровье сбережению и обобщение опыта работы по технологии здоровье сбережения.
- Создание цикла консультаций для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.
- Улучшение показателей здоровья детей.
- Улучшение материально-технической базы нестандартного физкультурного оборудования.

### Этапы реализации проекта

№п/п	Этапы	Цель	Сроки
1.	Подготовительно-проектировочный этап	Выявления потребности в оздоровлении детей.	Сентябрь
2.	Практический этап	Выявление перспективных форм работы по здоровье сбережению с детьми и родителями.	Октябрь - апрель
3.	Обобщающе - результативный этап	Мониторинг результатов и подведение итогов	май
4.	Презентация проекта	Обобщение и внедрение передового педагогического опыта.	май

## План реализации проекта

Месяц	Виды и формы работы с детьми и педагогами	С родителями	Цели и задачи
Сентябрь	<p><u>Разработка плана</u> совместной работы педагогов по формированию представлений детей о ЗОЖ.</p> <p><u>Консультации:</u> «Создание здоровьесберегающей системы ДОУ»; «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ и критерии их оценки».</p> <p><u>Тематическая выставка</u> в методическом кабинете по теме проекта.</p> <p>Создание совместно с педагогами групп уголков здоровья.</p>	<p>Анкетирование родителей.</p> <p>«Отношение родителей к формированию здорового образа жизни»;</p> <p>оформление для родителей уголка здоровья «Растем здоровыми»;</p> <p>-«Растим вместе здорового ребенка»,</p> <p>-«Спортивный досуг семьи. Движения и игры на прогулке».</p>	<p>Изучение литературы по физическому развитию дошкольников, программ по здоровью сбережению, опыт работы детских садов из разных городов России.</p> <p>Ориентация семьи на воспитание здорового ребенка; формирование у родителей теоретических знаний и выработка потребности следовать здоровому образу жизни.</p> <p>-Вызвать интерес к спортивным играм, желание заниматься спортом</p>
Октябрь	<p><u>Консультация</u> «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания».</p> <p>«Здоровьесберегающие технологии в работе ДОУ».</p> <p>«Организация в группах</p>	<p><u>Консультации:</u> «Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней»;</p> <p>«Нетрадиционные методы оздоровления»,</p> <p><u>Семинар-практикум для</u></p>	<p>Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований ДОУ и семьи в вопросах здоровья детей</p> <p>Познакомить родителей с нетрадиционными методами</p>

	<p>здоровье сберегающего пространства».</p> <p><u>Спортивный праздник</u> «Моя семья, физкультура и я!»</p>	<p><u>родителей</u> «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»</p> <p>-Профилактика простудных заболеваний</p> <p><u>Спортивный праздник</u> «Моя семья, физкультура и я!» с участием родителей.</p>	<p>лечения простудных заболеваний.</p> <p>Приобщать к здоровому образу жизни, развивать физические качества, двигательные умения и навыки; формировать интерес к физкультуре и спорту; воспитывать сплоченность, дружеские взаимоотношения в семье и коллективе.</p>
Ноябрь	<p><u>Консультация</u> «Социально – психологическое благополучие дошкольника в семье».</p> <p><u>Консультация</u> «Закаливание – в системе оздоровления ребенка-дошкольника».</p>	<p>Семейный клуб. «Здоровая семья – здоровый ребенок»,</p> <p><u>Консультации:</u></p> <p>«Укрепляем мышцы спины, пресса - формируем правильную осанку».</p> <p>«День Здоровья» - пригласить родителей для ознакомления с различными формами двигательной деятельности - «Мы со спортом крепко дружим!» в старшей группе.</p>	<p>Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека</p> <p>Воспитание потребности в занятиях физической культурой.</p>
Декабрь	<p><u>Консультация</u> «Нетрадиционные методы оздоровления»;</p>	<p><u>Родительская конференция</u> «Физкультура и здоровье ребенка»</p>	<p>Повысить уровень педагогической компетентности родителей по приобщению детей к здоровому</p>

	<p><u>Презентация</u> Специфика организации физкультурно – оздоровительной работы в детском саду».</p> <p><u>Познавательное развитие</u> «Что я знаю о своем теле?»»</p>	<p>-<u>Показ НОД</u> с использованием здоровьесберегающих технологий «Здравствуй зимушка-зима!» в подготовительной группе;</p> <p>-Делимся опытом семейного воспитания <u>«Наша спортивная семья»</u> (родители);</p> <p>-«Уголок для занятий физкультурой дома»;</p> <p>-Выставка методической литературы о физкультуре, спорте и здоровье.</p>	<p>образу жизни.</p> <p>Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований ДОУ и семьи в вопросах здоровья детей.</p>
Январь	<p><u>Семинар – практикум</u> «Использование здоровьесберегающих технологий в личностном развитии ребенка», презентация «Здоровье сберегающие технологии – технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников»,</p>	<p><u>Консультация</u> «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» Участие в спортивных соревнованиях вместе с детьми <u>«Мы мороза не боимся».</u></p>	<p>Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию Развитие двигательных умений и навыков. Дать детям возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действии.</p>
Февраль	<p>Тренинг «Игры и упражнения для развития ловкости у детей 5 – 7 лет»;</p> <p>Конкурс уголков здоровья в группах.</p>	<p><u>Консультация</u> «Влияние психологического климата семьи на здоровье ребенка»;</p> <p>Участие пап в спортивном празднике «Эстафеты для</p>	<p>Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований ДОУ и семьи в вопросах здоровья детей.</p> <p>Осуществление пропаганды</p>

	Спортивный праздник «Эстафеты для сильных и смелых» посвященный дню Защитника Отечества.	сильных и смелых», посвященному дню Защитника Отечества.	здорового образа жизни. Воспитание интереса к физической культуре и спорту.
Март	<u>Консультации</u> «Сохранение и укрепление здоровья детей»; «Дыхательные упражнения как игровой метод оздоровления и развития дошкольников».	<u>Семейный клуб</u> . Встреча-дискуссия «Здоровье без лекарств» -Как природа нам помогает быть здоровыми» День Здоровья	Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований ДОУ и семьи в вопросах здоровья детей.
Апрель	НОД Познавательное развитие - «Твоё питание - твоё здоровье» в старшей и подготовительной группах; <u>Неделя здоровья</u> Семинар – практикум: «Использование различных видов и форм работы с детьми при формировании элементарных представлений детей о ЗОЖ». Выставка рисунков «О спорт - ты мир!»	<u>Обмен опытом</u> «Вкусно, полезно, доступно» (блюда полезные для здоровья); Подготовка совместно с педагогами и детьми к выставке газет ««Быть здоровым я хочу», в рамках проведения недели здоровья.	Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах. Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться. Воспитывать ответственность за своё здоровье.  Формировать у детей представление о спорте как одном из составляющих здоровья.

<p>Май</p>	<p><u>Эстафета педагогического мастерства</u>. Творческие отчеты педагогов о проделанной работе.  <u>Конкурс</u> детских групповых альбомов «Хочу заниматься спортом».          Мониторинг эффективности педагогической работы по формированию представлений детей о ЗОЖ.          Презентация проекта.</p>	<p>Участие в спортивном празднике “<u>Спорт – это сила и здоровье!</u>»;  <u>Консультации</u> «Подвижные игры дома и на улице»,          «Игры детей летом»,          «Закаливание детей в летний период»;          Анкетирование родителей на тему: «Изменилось ли ваше отношение к физкультуре и спорту?»»</p>	<p>Формировать представление и роли спорта в сохранении и укреплении здоровья человека.          Осуществлять пропаганду здорового образа жизни.          Воспитывать интерес к физической культуре и спорту у всех участников образовательного процесса.</p>
------------	---	--	---

**Постпроектная деятельность:**

1. Подведение итогов реализации проекта, опрос удовлетворенности родителей и педагогов, результаты мониторинга.
2. Распространение опыта на методическом объединении воспитателей.
2. Презентация цикла занятий «Здоровье без лекарств».