

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 134 города Томска

**Открытая детско-взрослая научно-практическая конференция
проектных, исследовательских и творческих работ «Человек. Земля.
Вселенная»**

Проект

**«Формирование здорового образа жизни через
образовательную деятельность»**

Выполнили:

Рубцова Евгения

Геннадьевна,

Белан Ирина Николаевна

Согрина Светлана

Андреевна

Томск- 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ.....	2
АКТУАЛЬНОСТЬ.....	3
ЦЕЛЬ ПРОЕКТА.....	6
ЗАДАЧИ ПРОЕКТА.....	6
ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	8
ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.....	8
ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.....	9
РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.....	13
ВЫВОДЫ.....	14

Тип проекта: информационный, исследовательско-творческий, ролево-игровой.

Возраст детей:

Участники проекта: дети, родители воспитанников, педагогические работники детского сада, социальные партнеры.

Срок реализации проекта: долгосрочный

Актуальность проекта

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими и экологическими условиями; низким уровнем развития института семьи и массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательных учреждений.

Содействие решению данной проблемы во многом кроется в эффективном формировании у населения здорового образа жизни (далее – ЗОЖ), предусматривающего, прежде всего, вооружение человека специальными знаниями и устойчивыми практическими навыками ведения ЗОЖ в условиях современной жизнедеятельности. Несомненно, что фундамент ЗОЖ – первоначальные представления о нём, а также простейшие практические навыки закладываются начиная с дошкольного возраста.

Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия и является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в ЗОЖ. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Поэтому очень важно чтобы ребёнка в этот момент окружали многочисленные примеры бережного отношения взрослых людей к своему здоровью, ярко демонстрирующие ему, что ЗОЖ является неотъемлемой частью жизни каждого современного человека.

К сожалению, современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека (с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок), не всегда являющихся образцом для подражания, в результате создается хаотичность в формируемых представлениях ребенка о ЗОЖ и разрушаются уже сложившиеся.

Основы ЗОЖ у детей дошкольного возраста определяются наличием простейших знаний и представлений об элементах ЗОЖ (о пользе соблюдения режима дня, гигиенических процедур, двигательной активности), и умений реализовывать их в повседневной жизни доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, систематически заниматься физическими упражнениями и т.д.).

В связи с вышеуказанной негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей сегодня проблема формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений (далее – ДОО) является приоритетной на государственном уровне. Проводятся многочисленные научные исследования, посвящённые данной проблеме. Несмотря на это, указанная проблема остаётся актуальной и требует дальнейшего изучения, поиска новых более эффективных подходов к её решению.

Изучении и обобщении научно-методической литературы, передового педагогического опыта позволяет выделить ряд принципиальных подходов к организации эффективного процесса формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

1. Создание оптимального окружения ребёнка – эффективной социальной, образовательно воспитательной среды, предусматривающей интеграцию усилий всего коллектива ДОО и родителей (законных представителей) ребёнка.

При формировании ЗОЖ работе с родителями должно уделяться особое место. Семья играет важную роль, она совместно с ДОО является основной

социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Важно вовлечь родителей в данный процесс, превратив их в яркие примеры ведения активного ЗОЖ. При этом, важно исключить демонстрацию негативных примеров нездорового образа жизни в семье. Для этого необходима более индивидуализированная работа с каждым родителем. При этом в отдельных случаях требуется не только организационная работа, но и образовательная (направленная на формирование знаний о ЗОЖ у родителей).

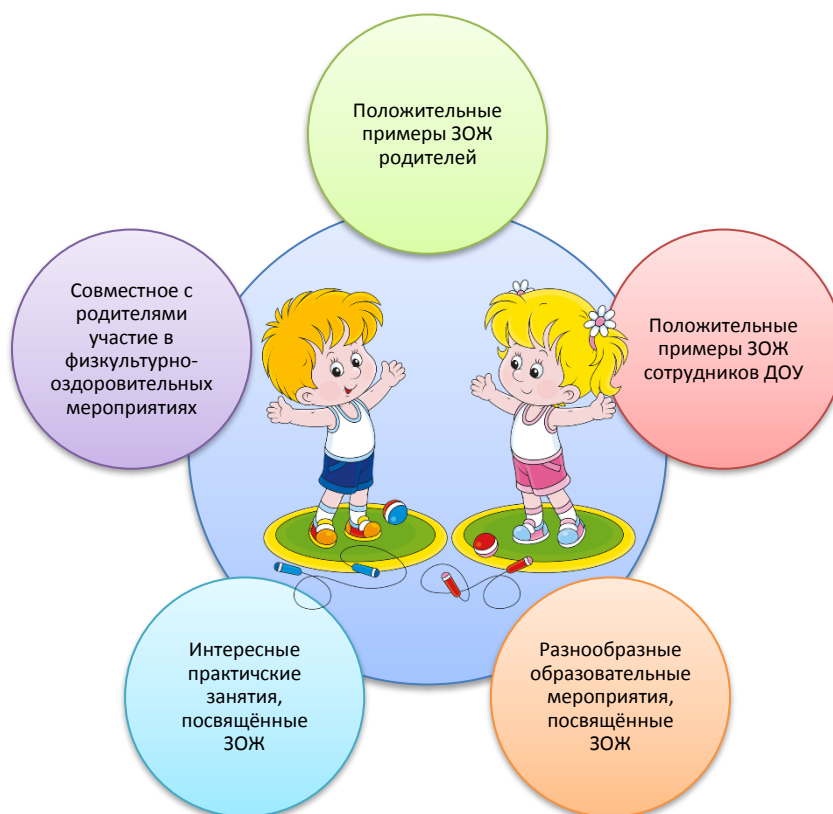
Кроме этого, на достижение единых целей формирования ЗОЖ у ребёнка должны быть направлены усилия всего коллектива ДООУ – всех сотрудников, контактирующих с ребёнком в течение дня, а не только отдельных специалистов, работа которых напрямую связана с ЗОЖ.

2. Разнообразие форм организации мероприятий направленных на формирование ЗОЖ. Проводимые мероприятия должны охватить (заинтересовать) весь детский коллектив. Для этого необходимо задействовать все имеющиеся в ДООУ возможности для обеспечения разнообразия подходов к детям. Интересные рассказы, наглядные практические занятия, экскурсии, видеофильмы, яркие физкультурно-спортивные мероприятия, встречи с интересными людьми, ведущими ЗОЖ и т.д. Всё это лишь краткий перечень возможных форм организации работы.

3. Постоянный поиск новых интересных форм – видов физкультурно-оздоровительной деятельности. Физические упражнения являются неотъемлемой частью ЗОЖ. Поэтому знакомство детей с особенностями разных видов физкультурно-спортивной деятельности зачастую является эффективным средством вовлечения их в систематические занятия

физическими упражнениями. Перечень существующих видов спорта постоянно обновляется. Так, одним из новых направлений, вызывающих неподдельный интерес у детей, является возрождённый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Таким образом, задача окружить ребёнка – «погрузить» его в среду, обеспечивающую эффективное формирование ЗОЖ.



Вышеуказанные положения легли в основу нашего проекта.

Цель проекта – создание социальной и воспитательно-образовательной среды, обеспечивающей эффективное формирование ЗОЖ детей дошкольного возраста на основе интеграции деятельности родителей (законных представителей) и коллектива ДОУ.

Для достижения цели необходимо решить **задачи**:

1. провести организационно-методическую и образовательную работу с родителями (законными представителями) по вопросам формирования ЗОЖ для:

- интеграции воспитательно-образовательных воздействий родителей (законных представителей) и коллектива ДООУ по вопросам ЗОЖ;

- вовлечения родителей (законных представителей) в активную совместную работу (участие в проводимых ДООУ мероприятиях) по формированию ЗОЖ у детей;

- обеспечения положительных и исключения отрицательных примеров ЗОЖ в семье;

2. провести организационно-методическую и образовательную работу с сотрудниками коллектива ДООУ для:

- интеграции воспитательно-образовательных воздействий по вопросам ЗОЖ всех сотрудников коллектива ДООУ, контактирующих с детьми в течение дня;

- вовлечения всех сотрудников коллектива ДООУ в активную совместную работу (участие в проводимых ДООУ мероприятиях) по формированию ЗОЖ у детей;

- обеспечения положительных и исключения отрицательных примеров ЗОЖ в ДООУ;

3. разработать и реализовать комплекс мероприятий, с использованием разнообразных современных образовательных технологий, запоминающихся наглядных демонстрационных материалов, нестандартных форм организации, обеспечивающих интерес всего детского коллектива, направленных:

- на расширение и закрепление знаний детей о ЗОЖ и различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

- на формирование у детей практических навыков ведения ЗОЖ с использованием, обеспечивающих интерес всего детского коллектива;

4. разработать и реализовать комплекс физкультурно-спортивных мероприятий (в том числе с участием родителей) для формирования у детей интереса и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемый результат:

- повышение качества знаний детей о правилах личной и общественной гигиены;
- повышение заинтересованности детей в введении ЗОЖ (желание заниматься физической культурой, соблюдать правила личной и общественной гигиены и т.д.);
- увеличение количества систематически занимающихся физической культурой среди родителей (законных представителей) детей и сотрудников ДОУ;
- укрепление семьи благодаря совместному участию (родителей и детей) в мероприятиях (походы, соревнованиях и др.) в рамках проекта.

Основные формы реализации проекта:

- игровая;
- познавательная;
- продуктивная;
- работа с родителями.

Задачи каждого этапа проекта:

1 этап – подготовительный.

- изучить основы здорового образа жизни;
- изучить и обобщение передовой педагогический опыт и выделить наиболее эффективные средства, методические приемы, условия, формы организации мероприятий, обеспечивающих расширение представлений о ЗОЖ и закрепление практических навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста.
- обсудить цели, задачи с педагогическим составом и родителями;
- создать необходимых условий для реализации проекта;
- составить перспективный план реализации проекта;
- провести анкетирование родителей о знаниях о здоровом образе жизни, занятиях физической культурой родителями и детьми вне детского сада.

2 этап – основной (практический).

- внедрить в воспитательно-образовательный процесс эффективные методы и приемы по расширению представлений дошкольников о здоровом образе жизни;
- провести беседы с детьми и родителями, участие в конкурсах и соревнованиях;
- создать мини-музей (истории возрождения и развития физкультурно-спортивного комплекса ГТО, знаки ГТО, методические рекомендации сдачи норм ГТО);
- создать дидактические игры по теме проекта;
- изготовить нетрадиционное оборудование;
- изготовить проекты, поделки, аппликации по теме проекта;

3 этап – заключительный.

- провести открытые занятия, физкультурно-спортивные мероприятий, квест-игры по теме проекта;
- организовать походы совместно с родителями и детьми.

Перспективный план реализации проекта

Этап проекта	Содержание	Срок реализации
Подготовительный этап	1. Разработка проекта	Сентябрь-октябрь 2019 г.
	2. Составление рабочего плана реализации проекта	Сентябрь-октябрь 2019 г.
	3. Подбор литературы	Сентябрь-октябрь 2019 г.
	4. Подбор дидактических игр	Сентябрь-октябрь 2019 г.
	5. Подбор сюжетных картинок и иллюстраций	Сентябрь-октябрь 2019 г.
	6. Оформление лэпбука по теме «ЗОЖ», «ГТО в детский сад»	Ноябрь 2019
	7. Работа с методическим материалом и литературой по теме	Сентябрь-октябрь 2019 г.

	8. Проведение анкетирования «Здоровый образ жизни в семье»	Октябрь 2019 г.
Основной этап	9. Проведение бесед по здоровому образу жизни: - «Что необходимо знать, уметь и делать чтобы быть здоровым?» - «Гигиена везде и всюду» - «Витамины на грядке» - «Закаливание- как способ противостояния простуде» - «ГТО: возрождение традиций»	На протяжении проекта
	10. Рассматривание картин, плакатов, иллюстраций.	На протяжении проекта
	11. Дидактические игры: - лото «Виды спорта» - Что такое хорошо и что такое плохо - Утро начинается... -«Кого не хватает?» -«Найди пару» -«Вредно-полезно» - «Собери картинку»	На протяжении проекта
	12. Сюжетно- ролевые игры: - «Уборка» - «Вымоем куклу» - «Врачи наши друзья» - «Продуктовый магазин» - «Поворята»	На протяжении проекта

13. Участие в городских соревнованиях совместно с родителями (легкоатлетический марафон «Папа, мама, я – спортивная семья» в честь празднования Дня защиты детей и Дня отцов. «Дошколенок чемпион»).	Июнь 2019 г.
14. Чтение художественной литературы: - К.Чуйковский «Мойдодыр», «Айболит» - В.Маяковский «Что такое хорошо?» - А.Барто «Зарядка», «Я расту», «Девочка чумахая», «Прогулка» - С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Прогулка», «Прививка». - Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»	На протяжении проекта
15. Подготовка и участие воспитанников в городских соревнованиях «Дошколенок чемпион», «Спортивные надежды», «Легкоатлетический кросс», «Лыжный кросс», «Юный армеец», «Парад гимнастик».	Согласно графику расписания соревнований (на протяжении проекта)
16. Поделки на тему «Виды спорта».	2019 г.
17. Детские проекты на тему «Спорт – это жизнь!».	Февраль 2020 г.
18. Аппликация «Спортсмен».	Март 2020 г.
19. Участие в творческих конкурсах, викторинах.	На протяжении проекта
20. Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования родителей совместно с детьми.	Январь-март 2020 г.

	21. Тематическое занятие «ГТО возрождение традиций»	Октябрь 2020
	22. Создание мини-музея знаков ГТО.	Сентябрь 2020 г.
	23. Участие в конференциях.	Март 2019 г., 2020 г., 2021 г., 2022 г.
	24. Участие педагогов в спартакиаде «Здоровья».	2020-2022 гг.
Заключительный этап	25. Осенний поход «Осенины», «С семьей на природу»	Сентябрь, октябрь 2019 г.
	26. Открытое спортивное занятие «Путешествие в страну «Здоровья»».	Апрель 2020 г.
	27. Выставка на тему «Нестандартное спортивное оборудование своими руками».	Июнь-июль 2020 г.
	28. Зимний поход «Блинные забавы»	Февраль 2020 г.
	29. Квест-игра «В поисках ключа здоровья»	Июнь 2020 г.
	30. Проведение Фестиваля ГТО для воспитанников и родителей	Май 2021
	31. Физкультурно-спортивное мероприятие «День здоровья»	Июнь 2021 г.

Риски	Способы устранения рисков
Низкая мотивированность родителей.	Предоставление родителям выбора форм взаимодействия по вопросам здоровьесбережения.
Негативное отношение родителей и педагогов.	Повышение уровня культуры здоровьесбережения у родителей и педагогов.
Недостаточно развита здоровьесберегающая среда.	Изготовление средств здоровьесбережения педагогами и родителями.

Были задействованы все образовательные области:

1. Речевое развитие.
2. Социально-коммуникативное развитие.
3. Художественно-эстетическое развитие.
4. Познавательное развитие.
5. Физическое развитие.

Продукт проектной деятельности:

Рисунки, лэпбуки, аппликации, совместные поделки детей и родителей, проекты детей, фотографии занятий, соревнований, походов, презентация проекта «Если хочешь быть здоровым!».

Материально-техническое снабжение:

- лэпбук по теме «Все о ЗОЖ», «ГТО в детский сад»;
- картинки, иллюстрации;
- дидактические игры;
- художественные произведения;
- инвентарь и оборудование для проведения занятий;
- спортивная форма для участия в соревнованиях.

Результаты реализации проекта:

Провести организационно-методическую и образовательную работу с родителями (законными представителями) по вопросам формирования ЗОЖ для:

- интеграции воспитательно-образовательных воздействий родителей (законных представителей) и коллектива ДОУ по вопросам ЗОЖ;
- вовлечения родителей (законных представителей) в активную совместную работу (участие в проводимых ДОУ мероприятиях) по формированию ЗОЖ у детей;

- обеспечения положительных и исключения отрицательных примеров ЗОЖ в семье;

2. провести организационно-методическую и образовательную работу с сотрудниками коллектива ДОУ для:

- интеграции воспитательно-образовательных воздействий по вопросам ЗОЖ всех сотрудников коллектива ДОУ, контактирующих с детьми в течение дня;

- вовлечения всех сотрудников коллектива ДОУ в активную совместную работу (участие в проводимых ДОУ мероприятиях) по формированию ЗОЖ у детей;

- обеспечения положительных и исключения отрицательных примеров ЗОЖ в ДОУ;

3. разработать и реализовать комплекс мероприятий, с использованием разнообразных современных образовательных технологий, запоминающихся наглядных демонстрационных материалов, нестандартных форм организации, обеспечивающих интерес всего детского коллектива, направленных:

- на расширение и закрепление знаний детей о ЗОЖ и различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

- на формирование у детей практических навыков ведения ЗОЖ с использованием, обеспечивающих интерес всего детского коллектива;

4. разработать и реализовать комплекс физкультурно-спортивных мероприятий (в том числе с участием родителей) для формирования у детей интереса и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Выводы:

В результате реализации проекта были проведены организационно-методические и образовательные мероприятия с родителями такие как: изготовление нетрадиционного оборудования; участие в соревнованиях, походах, конкурсах совместно с детьми; индивидуальные консультации по вопросу склонности ребенка к видам спорта. Родители своим положительным

примером показывали и показывают, что занятия физической культурой способствуют правильному развитию организма, сохранению здоровья. По результатам анкетирования «ЗОЖ в семье», проводимого до начала реализации проекта количество выполняющих утреннюю гигиеническую гимнастику с 13,3% увеличилось до 28,9%, физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые на базе ДОУ совместно с родителями с 24,4% увеличилось до 46,7%, туристские походы (лыжные прогулки) в семье – с 24,4%, до 37,8%, посещение детьми спортивных секций вне ДОУ 20% увеличилось до 46,7%.

Проведена работа с сотрудниками ДОУ: консультации на темы «Здоровьесберегающие компоненты в организации образовательного процесса», «Физическое развитие дошкольников в разных формах и видах деятельности», «Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления детей в детском саду». Подготовлены беседы («Что необходимо знать, уметь и делать чтобы быть здоровым?»; «Гигиена везде и всюду»; «Витамины на грядке»; «Закаливание- как способ противостояния простуде»; «ГТО: возрождение традиций») и дидактические игры (лото «Виды спорта»; Что такое хорошо и что такое плохо; Утро начинается...; «Кого не хватает?»; «Найди пару»; «Вредно-полезно» и т.д.) на тему «Спорт», «ЗОЖ» для работы с детьми.

Привлечение сотрудников к участию в ежегодной спартакиаде «Здоровье», участие в городских соревнованиях («Лыжня России», «Кросс нации», «Российский Азимут»). По собственной инициативе отдельные сотрудники стали посещать бассейн, тренажерный зал, фитнес-центры по разным направлениям (йога, Hot-Iron, Zumba).

Была разработана система мероприятий для формирования у детей интереса и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями (проведение тематических занятий; подготовка и участие в городских соревнованиях, в том числе и с родителями. Участие в походах, конкурсах, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых на базе ДОУ).