

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 22 «Родничок» с. Красногвардейское**

**Проект
«Формирование основ здорового образа жизни у детей
дошкольного возраста в условиях современной
дошкольной образовательной организации»**

2022 – 2025 учебный год

**воспитатель высшей квалификационной категории
Сотникова Ольга Викторовна**

Пояснительная записка

Актуальность

Актуальность деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей обусловлена наличием устойчивых негативных тенденций в состоянии здоровья современных дошкольников. Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с негативными явлениями современной жизни: употребление продуктов быстрого приготовления, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, несоблюдение режима дня.

Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. Успешное формирование основ здорового образа жизни у детей во многом зависит от целенаправленной систематической образовательной работы в дошкольной образовательной организации и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса.

Дошкольная образовательная организация и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Необходимо как можно раньше формировать представления детей о ценности здоровья, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

- Двигательная активность
- Правильное питание
- Соблюдение режима дня

- Пребывание на свежем воздухе.

Движение – врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника. Современный ритм жизни, чрезмерная занятость взрослых оказывает свое влияние и на образ жизни семьи. Родители не уделяют необходимого внимания организации правильного досуга своих детей.

В современных тенденциях развития продовольственной индустрии родителям и педагогам очень сложно без определенных знаний о здоровом питании сформировать у детей устойчивый навык здорового образа жизни, гигиены питания, принципы безопасного и качественного питания.

Взрослые способствуют становлению у детей ценностей здоровья и здорового образа жизни, бережного отношения к своему организму. Закладывают представления о том, что вредно, что полезно для здоровья, способствуют овладению культурно-гигиенических навыков. Взрослые создают возможности для активного участия детей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях: закаливающих процедурах, утренней гимнастики и т.д. Необходимо создавать широкие возможности для двигательной активности детей: поддерживать интерес к подвижным играм, занятиям спортом. Взрослые закладывают основы правильного питания, что является компонентом формирования здорового образа жизни.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое здоровье. Пересмотр некоторых взглядов в этом направлении явился основной причиной создания данного проекта.

Проект «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях современной дошкольной образовательной организации» позволит повысить мотивацию у детей и взрослых к здоровому образу жизни.

Разработка проекта продиктована необходимостью упорядочить и систематизировать работу по организации здоровьесберегающей деятельности, пересмотреть формы работы, создать условия для активного вовлечения родителей в образовательный процесс. Проект обеспечивает преемственность работы по формированию основ здорового образа жизни при переходе из одной возрастной группы в другую.

Цель проекта:

Создание условий для формирования у детей основ здорового образа жизни через организацию функционального модуля.

Задачи:	Ожидаемые результаты:
§ Разработать дидактические пособия для детей	§ Формирование у детей понятий: «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «правильное питание», «режим дня»
§ Оформить функциональный модуль для совместной и самостоятельной деятельности	§ Повысится познавательный уровень развития детей в области физического направления развития, дети станут проявлять самостоятельность в выборе средств и путей оздоровления
§ Разработать и внедрить эффективные формы сотрудничества с родителями по формированию основ здорового образа жизни у детей в домашних условиях	§ Сформирована активная позиция родителей в желании вести здоровый образ жизни: употреблять в пищу полезные продукты, проводить больше времени на свежем воздухе, заниматься двигательной активностью
§ Обеспечить преемственность и систематичность в работе по формированию основ здорового образа жизни у детей	§ Сформировано сознательное отношение взрослых и детей к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни

Вид, тип проекта: долгосрочный, познавательный — творческий.

Сроки реализации: 3 года.

Участники проекта: дети, родители, воспитатели.

Возраст детей: с 4 до 7 лет.

Этапы реализации проекта:

Первый год реализации проекта.

Средняя группа с 4 до 5 лет.

1 этап. Организационный.

Цель: планирование работы по подготовке необходимого материала для реализации проекта

Методическая работа

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Составление и обсуждение поэтапного плана работы	Определение действий, необходимых для достижения поставленных цели и задач
2.	Подбор и изучение методической, справочной и художественной литературы по данной теме	Выбор методов, форм работы с детьми в соответствии с возрастными особенностями детей, основной образовательной программой дошкольного образования ДОУ
3.	Подбор необходимого оборудования и пособий	Практическое обогащение проекта
4.	Разработка концепции совместной деятельности родителей и детей	Поиск новых, эффективных форм работы с родителями

Разработка материалов для работы с детьми

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Разработка диагностического альбома	Осуществление педагогической диагностики представлений детей о здоровом образе жизни и его компонентах
2.	Создание дидактического пособия «Кубики здоровья»	Развитие интереса у детей к занятиям физическими упражнениями, подвижными играм.
3.	Разработка концепции	Формирование осознанного

	формирования папки личных достижений детей «Портфолио моего здоровья»	отношения к вопросу личного здоровья
4.	Подбор и разработка комплексов пальчиковой гимнастики, текстов бесед, дидактических и подвижных игр, плана продуктивной деятельности, детской художественной литературы, планирования сюжетно-ролевых игр, обеспечение их необходимыми атрибутами	Использование разнообразных форм, методов работы с детьми по формированию знаний о здоровом образе жизни

Разработка материалов для работы с родителями

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Разработка анкеты для родителей «Здоровый образ жизни нашей семьи»	Проведение диагностики отношения родителей к вопросу формирования основ здорового образа жизни у детей
2.	Разработка тематического мероприятия с родителями	Привлечение внимания родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей
3.	Разработка агитационных и наглядных материалов для родителей, оформление их в нетрадиционной форме	Привлечение внимания родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей
4.	Изготовление «календарей здоровья» для родителей	Популяризация здоровьесберегающих мероприятий среди родителей
5.	Разработка акций для родителей по направлениям: здоровое питание, свежий воздух, хорошее настроение, двигательная деятельность	Создание условий для акцентирования внимания родителей на компонентах здорового образа жизни

Преобразование развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Определение местонахождения функционального модуля в развивающей предметно-пространственной среде группы	Создание условий для самостоятельного изучения детьми компонентов здорового образа жизни

2 этап. Практический.

Цель: формирование представлений у детей, накопление и закрепление полученных знаний о здоровом образе жизни и его компонентах через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

Работа с детьми

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Проведение педагогической диагностики детей	Выявление представлений детей о здоровом образе жизни и его компонентах, формулирование выводов и постановка задач
2.	Беседы о здоровье, правильном питании, режиме дня, пользе прогулок, физических упражнений, зарядки и т.д.	Формирование у детей понятий, представлений о здоровом образе жизни
3.	Дидактические игры	Закрепление и систематизирование знаний детей, расширение представлений о компонентах здорового образа жизни
4.	Пальчиковая гимнастика	Развитие координации

		движений рук, закрепление полученных знаний
5.	Художественно-продуктивная деятельность (рисование, лепка, конструирование)	Развитие творческих способностей детей, мелкой моторики.
6.	Подвижные игры	Совершенствование выполнения определенных видов движений, развитие ловкости, смекалки
7.	Сюжетно-ролевая игра: «Повара», «Спортсмены»	Применение полученных знаний и навыков в практической деятельности
8.	Чтение художественной литературы	Обогащение знаний детей, развитие образного мышления
9.	Ситуативные беседы с детьми во время выполнения различных режимных моментов, заострение внимания на значимости данного действия, процесса для здоровья человека	Формирование осознанного отношения детей к соблюдению режима дня, развитие навыков рефлексии своих поступков
10.	Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, пальчиковых игр, физминуток с использованием дидактического пособия «Кубики здоровья»	Развитие интереса у детей к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, создание игровой мотивации

Работа с родителями

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Проведение анкетирования родителей «Здоровый образ жизни нашей семьи»	Выявление отношения родителей к вопросу формирования основ здорового образа жизни у детей, формулирование выводов и постановка задач
2.	Проведение совместного тематического мероприятия с родителями «Страна здоровья»	Способствовать созданию активной позиции родителей в желании вести здоровый образ жизни, сохранении и укреплении здоровья своих детей
3.	Распространение среди родителей агитационных и наглядных материалов для родителей	Привлечение внимания родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей
4.	Вручение «Календарей здоровья» родителям	Популяризация здоровьесберегающих мероприятий среди родителей
5.	Акции: § «А у нас в гостях ВИТАМИНЧИКИ» § «Зимний досуг от семи недуг» § «Зарядись хорошим настроением!»	Вовлечение родителей в образовательный процесс, акцентирование внимания родителей на компонентах здорового образа жизни
6.	Совместная деятельность родителей и детей: § приготовление салата, компота, овощного супчика, витаминного чая, гарнира из овощей, каши с добавлением фруктов и овощей § совместный активный отдых, занятия спортом	Активизация деятельности родителей: § по приобщению детей к правильному, здоровому питанию, § повышению двигательной активности, § увеличению времени пребывания на свежем воздухе,

	§ посещение культурных, развлекательных мероприятий	§ по созданию условий для хорошего настроения, положительных эмоций.
--	---	--

Преобразование развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Внесение дидактического пособия «Кубики здоровья», наглядного материала, настольно-печатных игр, атрибутов для сюжетно-ролевых игр, детской художественной литературы.	Создание условий для познавательно-исследовательской деятельности детей, мотивации их на совместное изучение компонентов здорового образа жизни

3 этап. Заключительный.

Цель: подведение итогов реализации проекта, выявление сильных и слабых сторон в работе с детьми и родителями, формулирование выводов и постановка задач на следующий учебный год.

Содержание работы

№ п/п	Мероприятие	Цель
1.	Оформление портфолио здоровья каждой семьи из фотографий совместной деятельности детей и родителей по приобщению к здоровому образу жизни	Создание условий для популяризации среди детей и родителей здоровьесберегающего поведения, формирования осознанного отношения детей к полезным для здоровья поступкам, развития навыков рефлексии, повышение самооценки детей
2.	Организация выставки папок достижений детей «Портфолио моего здоровья»	Демонстрация результатов совместной работы над общей темой

Преобразование развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Внесение папок достижений	Создание условий для познавательно-

	детей «Портфолио моего здоровья»	исследовательской деятельности детей, мотивации их на совместное изучение компонентов здорового образа жизни
--	----------------------------------	--

Второй год реализации проекта.

Старшая группа с 5 до 6 лет.

1 этап. Организационный.

Цель: разработка материалов для практической деятельности с детьми и родителями в рамках реализации проекта.

Методическая работа

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Изучение программного материала по формированию у детей основ здорового образа жизни	Соответствие планируемых мероприятий основной образовательной программе дошкольного образования ДОУ, возрастным особенностям детей
2.	Изучение информации о лэпбуке, его предназначении, возможностях, наполняемости	Разработка пособий в нетрадиционной форме для работы с детьми

Разработка материалов для работы с детьми

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Изготовление пособий: «Часы здоровья», лэпбук «Здоровье – наше богатство»	Создание условий для привлечения внимания детей к изучению темы
2.	Подбор дидактических игр в лэпбук	Создание условий для стимулирования познавательной активности детей
3.	Подготовка шаблона	Создание условий для демонстрации

	«Календаря здоровья»	личных достижений, поступков, направленных на укрепление и сохранение здоровья
--	----------------------	--

Разработка материалов для работы с родителями

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Разработка и оформление журналов для родителей с сезонными рекомендациями по формированию у детей основ здорового образа жизни	Создание условий для агитации родителей к активной позиции по ведению здорового образа жизни
2.	Разработка формы проведения опроса родителей	Проведение анкетирования в нетрадиционной форме

Преобразование развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Обозначение места для лэпбука, «часов здоровья», «календаря здоровья»	Обеспечение принципа доступности при размещении игрового оборудования для детей

2 этап. Практический.

Цель: расширение и углубление представлений у детей, накопление и закрепление полученных знаний о здоровом образе жизни и его компонентах через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

Работа с детьми

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Оформление «календаря здоровья» личными фотографиями воспитанников	Повышение самооценки детей, чьи фотографии демонстрируют здоровьесберегающее поведение; мотивация детей к активному образу жизни, употреблению в пищу полезных продуктов и т.д.
2.	Моделирование игровой ситуации с «календарем здоровья»	Рефлексия своих поступков, направленных на оздоровление организма

3.	Совместное оформление лэпбука детьми и педагогами	Укрепление детско-взрослых взаимоотношений, развитие сотрудничества
4.	Проведение дидактических игр, находящихся в лэпбуке	Ознакомление детей с играми, правилами игры, закрепление и обобщение знаний о здоровом образе жизни
5.	Организация самостоятельной деятельности детей с играми, находящимися в лэпбуке	Углубление и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни
6.	Моделирование игровой ситуации с дидактическим пособием «часы здоровья»	Формирование привычки к здоровьесберегающему поведению
7.	Моделирование игровой ситуации папками личных достижений «Портфолио моего здоровья»	Повышение самооценки детей, развитие форм сотрудничества, углубление представлений о здоровом образе жизни
8.	Регулярное использование «кубиков здоровья» при проведении утренней гимнастики, организации подвижных игр на улице	Развитие интереса у детей к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, совершенствование навыков выполнения действий

Работа с родителями

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Установочное родительское собрание	Подведение итогов работы за прошедший учебный год, планирование совместной работы по формированию основ здорового образа жизни у детей на учебный год
2.	Проведение интерактивного опроса «Что значит здоровый образ жизни для моей семьи»	Выявление степени заинтересованности родителей в тематике реализуемого проекта, анализ изменений, произошедших за время реализации проекта
3.	Распространение среди родителей сезонных	Информирование родителей о возможностях формирования основ

	тематических журналов с рекомендациями по формированию здорового образа жизни детей	здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста
4.	Подбор и формирование коллекции фотографий по формированию здорового образа жизни в семье	Укрепление форм сотрудничества с семьей, вовлечение родителей в образовательный процесс, подготовка фотографий для изготовления «календаря здоровья» для детей
5.	Тематическое мероприятие с родителями «День здоровья»	Укрепление детско-родительских отношений, популяризация занятий физической культурой, обучение родителей подвижным играм, упражнениям, которые можно проводить с детьми

Преобразование развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Размещение лэпбука, «календаря здоровья», «часов здоровья»	Создание условий для самостоятельной деятельности детей, стимулирование интереса детей к изучению компонентов здорового образа жизни

3 этап. Заключительный.

Цель: подведение итогов работы, мотивация детей и родителей на дальнейшее взаимодействие в рамках реализации проекта

Содержание работы

№ п/п	Мероприятие	Цель
1.	Проведение мастер-класса для родителей «Использование лэпбука при обучении детей основам здорового образа жизни» с участием детей	Демонстрация полученных детьми знаний о здоровом образе жизни, обучение родителей доступным играм в домашних условиях с детьми посредством использования дидактического пособия «лэпбук»

2.	Создание фотоколлажей: «Здоровое питание моей семьи», «Спорт и я – лучшие друзья»	Наглядная демонстрация здоровьесберегающего поведения в семьях
----	--	--

Третий год реализации проекта.

Подготовительная группа с 6 до 7 лет.

1 этап. Организационный.

Цель: разработка материалов для практической реализации проекта

Методическая работа

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Изучение программного содержания по формированию у детей основ здорового образа жизни	Соответствие содержания проекта программным требованиям, возрасту детей
2.	Анализ реализации проекта за два года, внесение корректировок в планирование деятельности при необходимости	Изучение динамики в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни, степени вовлеченности родителей
3.	Разработка анкет для родителей	Изучение изменений, произошедших за время реализации проекта во взглядах родителей на проблему приобщения детей к здоровому образу жизни

Разработка материалов для работы с детьми

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Разработка сценария мероприятия «Детская научно-практическая конференция»	Создание условий для углубленного изучения детьми основ здорового питания
2.	Разработка концепции «Энциклопедии здоровья»	Создание условий для накопления, систематизации знаний детей о компонентах здорового образа жизни

Разработка материалов для работы с родителями

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Разработка тем для проведения научно-практической конференции и рекомендаций для родителей по подготовке докладов к выступлению	Предоставление родителям выбора вопросов совместной деятельности с детьми

2 этап. Практический.

Цель: расширение и углубление представлений у детей, накопление и закрепление полученных знаний о здоровом образе жизни и его компонентах через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

Работа с детьми

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Исследовательская деятельность «Каша — здоровье наше»	Углубление знаний детей о полезных продуктах, изучения свойств крупы
2.	Изготовление «Книги кулинарных секретов» о пользе и разнообразии каш	Применение полученных знаний в художественно-продуктивной деятельности, обобщение и систематизация информации
3.	Детская научно-практическая конференция «Тайны правильного питания»	Амплификация детского развития в сфере формирования основ здорового образа жизни, привлечение детей и родителей к исследовательской деятельности.
4.	Изготовление «Энциклопедии здоровья»	Закрепление знаний детей о компонентах здорового образа жизни
5.	Изготовление пособия «Телевизор», на котором будет демонстрироваться телепередача «Спортивный обзор»	Обобщение, систематизация, расширение и углубление знаний детей о компонентах здорового образа жизни посредством использования современного нетрадиционного пособия

Работа с родителями

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Установочное родительское собрание	Подведение итогов работы по проекту за прошлый учебный год, определение перспектив работы на учебный год
2.	Исследовательская деятельность с детьми по подготовке доклада к научно-практической конференции	Вовлечение родителей в образовательный процесс, укрепление детско-родительских отношений
3.	Тематическое мероприятие с родителями «Викторина «О здоровье в шутку и всерьез»	Вовлечение родителей в образовательный процесс, демонстрация полученных детьми знаний по теме

Преобразование развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Содержание работы	Цель
1.	Внесение «Энциклопедии здоровья», атрибутов и приборов для исследовательской деятельности, экспериментирования, «Книги кулинарных секретов»	Амплификация детского развития, закрепление знаний о здоровом образе жизни, мотивация детей на ведение здорового образа жизни

3 этап. Заключительный.

Цель: подведение итогов реализации проекта, выявление динамики в развитии представлений детей о здоровом образе жизни.

Содержание работы

№ п/п	Мероприятие	Цель
1.	Круглый стол для детей и родителей «Что мы знаем о здоровье»	Совместное подведение итогов работы по реализации проекта за 3 года, мотивация детей и родителей на дальнейшее формирование здорового образа жизни в форме рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья при обучении в школе

Список литературы

12. Алямовская, В.Г. Беседы о поведении ребенка за столом/В.Г.Алямовская. — М.: Изд-во ТЦ «СФЕРА», 2009. — 64 с.
13. Белоглазов, Д. Правильное питание детей до семи лет/Д.Белоглазов.- С.П.: Изд-во Владис, 2009.
14. Грядкина, Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / научн.ред. А.Г. Гогоберидзе. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. — 160 с.
15. Гуменюк, Е.И. Основы правильного питания дошкольников /Е.И. Гуменюк.- Изд-во Детство-Пресс, 2013.
16. Деркунская, В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / научн.ред. А.Г. Гогоберидзе. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»; — М.: ТЦ «СФЕРА», 2012. — 176 с.
17. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для дошкольного возраста/ М.Ю. Картушина. — М.: Изд-во ТЦ Сфера, 2004. — (Вместе с детьми).
18. Климова, Ю.П. Учимся правильно питаться, для воспитателей ДОУ/Ю.П. Климова.- Волгоград: Изд-во Учитель, 2007.
19. Климович, Ю.П. Учимся правильно питаться. Для воспитателей ДОУ, работающих по программе «Разговор о правильном питании» / Ю.П. Климович. — Волгоград: Изд-во Учитель, 2007. — 172 с.
20. Кормильцева, Е. Детское питание от 3 до 7 лет с советами педиатра/Е.Кормильцева.- М.: Изд-во Эксмо, 2009.
21. Лисина, Т.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. ФГОС / Т.В. Лисина. — Изд-во Сфера, 2015.
22. Меркушова, Н. Витаминная азбука. Стихи для детей/Н.Меркушова.
23. Нищева, Н. Веселая пальчиковая гимнастика. ФГОС./ Н.Нищева.- Изд-во Детство-пресс, 2015.
24. Смагин, А. Живая пища, естественные витамины на вашем столе/А.Смагин.- Изд-во Эксмо, 2006.
25. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования — М.: Центр педагогического образования, 2014. — 32 с.
26. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие/ Т.А.Шорыгина. — М.: Изд-во ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).