

«Забота о здоровье детей –  
важнейший труд воспитателя»  
В.А.Сухомлинский

**Тема:**

«Приобщение дошкольников  
к здоровому образу жизни»

*Творческое название:*

*«Если хочешь быть здоров.....»*

*Выполнила Евсикова М.В.,  
воспитатель МДОУ ЦРР  
– д/с №43 «Яблонька»  
города Тамбова, 2013г.*

**ТИП ПРОЕКТА:**

Информационно-творческий

**ПО ХАРАКТЕРУ СОДЕРЖАНИЯ:**

Ребенок, здоровье – будущее

**ПО КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ:**

Групповой

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ:**

4 месяца

(с 1 сентября по 31 декабря 2013 года)

# АКТУАЛЬНОСТЬ:

Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья российских детей в последние годы, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. В настоящее время эта проблема обсуждается достаточно часто и решение ее необходимо начинать с дошкольных учреждений (с самого раннего возраста) через проведение с детьми ряда мероприятий, направленных на формирование навыков и расширение знаний о физических упражнениях, правильном питании, правилах личной гигиены и здоровом сне. Все это, включая тесную взаимосвязь детского сада и семьи, поможет воспитать у детей привычку думать и заботиться о своем здоровье. Использование данного проекта в других дошкольных учреждениях будет способствовать приобщению детей к здоровому образу жизни и уменьшению их заболеваемости.

# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Научить ребенка беречь себя  
через воспитание привычки  
думать и заботиться о своем  
здоровье

# ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ВОПРОС:

Как

заботиться

о своем

здоровье?

# ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ:

- Возможно ли у детей среднего дошкольного возраста воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье?
- Каким образом у ребенка формируется представление о здоровом образе жизни?
- Каковы преимущества дошкольного учреждения в воспитании привычки здорового образа жизни и формировании представлений о нем?

# ГИПОТЕЗА:

Если в воспитательно-образовательный процесс ввести дополнительную систему мероприятий по формированию навыков и расширению знаний о физических упражнениях, правильном питании, правилах личной гигиены и здоровом сне, то это позволит сформировать у детей умения и значительно повысить их осведомленность в этой области, что будет способствовать эффективности приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

# УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА:

- ❖ ВОСПИТАННИКИ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
- ❖ ВОСПИТАТЕЛИ ГРУППЫ
- ❖ ВОСПИТАТЕЛЬ ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
- ❖ РОДИТЕЛИ



# АННОТАЦИЯ:

Приобщение детей среднего дошкольного возраста к здоровому образу жизни неразрывно связано с процессом формирования навыков и расширения знаний детей о физических упражнениях, правильном питании, правилах личной гигиены и

Данный проект осуществляется в здоровом сне.

- регламентированной деятельности: занятия по ознакомлению с окружающим, изобразительной деятельности, подготовке к обучению письму, развитию речи
- частично регламентированной деятельности: прогулки, экскурсии
- свободной деятельности: игры, самостоятельная деятельность детей (в детском саду и дома)

В ходе работы над проектом у детей воспитывается привычка думать и заботиться о своем здоровье; укрепляется взаимосвязь детского сада и семьи.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА:

- ❖ Расширены знания детей о полезности сна, правилах личной гигиены, правильном питании, важности физических упражнений
- ❖ Оформлены фотогалереи на темы «Уход за собой в детском саду» и «Здоровьесберегающие технологии»
- ❖ Оформлены выставки детских рисунков «Полезные продукты» и аппликаций «Кроватка»
- ❖ 61% детей самостоятельно используют правила личной гигиены в детском саду и дома
- ❖ 57% детей в домашних условиях самостоятельно творчески используют основные виды движений (ползание, прыжки, игры с мячом)
- ❖ Достигнуто единomyслие с родителями по данной теме через анкетирование, консультации, круглый стол, открытые занятия, оформленные папки-передвижки
- ❖ Налажена тесная взаимосвязь с воспитателем по физкультурно-оздоровительной работе посредством проведения тематических дней, спортивного досуга, подвижных игр, анализа анкет родителей
- ❖ Разработаны и оформлены методические рекомендации для родителей и воспитателей

# ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ:

- ❑ Расширить знания детей о полезности сна, правилах личной гигиены, правильном питании, важности физических упражнений
- ❑ Приобщить детей к использованию правил личной гигиены в детском саду и дома
- ❑ Способствовать творческому освоению детьми основных движений (ходьба, прыжки, лазание, и т. д.) и воспитывать двигательную самостоятельность
- ❑ Формировать чувство ответственности за свое здоровье
- ❑ Установить тесную взаимосвязь с родителями для достижения единомыслия по данной проблеме

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ:

- ❑ Проанализировать педагогическую, медицинскую, методическую литературу, периодические издания и нормативные документы по проблеме исследования
- ❑ Изучить передовой педагогический опыт по теме исследования
- ❑ Разработать дидактические материалы
- ❑ Разработать диагностический инструментарий для выявления уровня детьми практического и теоретического материала в рамках проекта
- ❑ Разработать методические рекомендации для воспитателей и родителей
- ❑ Организовать проектную и исследовательскую деятельность детей
- ❑ Подвести итог проектной деятельности

# ОСНОВНЫЕ ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Расширение знаний детей о полезности сна, правилах личной гигиены, важности физических упражнений
- Использование детьми правил личной гигиены в детском саду и дома
- Самостоятельное творческое использование детьми основных движений в свободной деятельности в детском саду и дома
- Отражение впечатлений детей в продуктивной деятельности
- Установление тесной взаимосвязи с родителями
- Высокие результаты диагностического обследования
- Выпуск рекомендаций для родителей и воспитателей

# ЭТАПЫ ПРОЕКТА:

Этапы работы	Содержание	Сроки выполнения	Ответственные лица
Подготовительный	Изучение литературы по теме проекта	1 неделя сентября	Евсикова М.В.
	Составление проекта (плана, диагностического инструментария)	2 неделя сентября	
	Беседа с родителями о содержании проекта	2 неделя сентября	
Основной	Реализация проекта: <i>«Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»</i>	3 неделя сентября-3 неделя декабря	Евсикова М.В., Мусатова С.П.,
Заключительный	Обобщение результатов работы. Анализ деятельности. Беседа с родителями	4-5 неделя декабря	Евсикова М.В.

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОГО ЭТАПА ПРОЕКТА

Неделя, месяц	Тема	Содержание работы		
		Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с воспитателем по физкультурно-оздоровительной работе
3 неделя сентября		Диагностическое обследование детей по теме проекта.	Анкетирование «Приобщение детей к здоровому образу жизни».	Совместный анализ анкетирования родителей.
4 неделя сентября- 2 неделя октября	Уход за собой	Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». Беседа по прочтении произведений К.И. Чуковского и «Мойдодыр» и «Доктор Айболит». Фотогалерея «Уход за собой в детском саду». Экскурсия в мед.кабинет. Сюжетно-ролевые игры «Доктор Айболит», «Я – парикмахер».	Выпуск папки-передвижки «Правила личной гигиены дошкольника». Выступление на групповом родительском собрании по теме: «Физиологические особенности детей 4-5 лет».	
3 неделя октября- 5 неделя октября	Правильное питание	Беседа о полезных и вредных продуктах. Занятие по изобразительности и выставка рисунков «Полезные и вредные продукты». Беседа по прочтении произведения К.И. Чуковского «Федорино горе». Экскурсия на пищеблок. Сюжетно-ролевая игра «Я	Круглый стол «Запрещенные блюда». Индивидуальная консультация (по запросу) на тему: «Организация питания в детском саду»	

Неделя, месяц	Тема	Содержание работы		
		Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с воспитателем по физкультурно-оздоровительной работе
1 неделя ноября- 3 неделя ноября	Физическая активность и здоровьесберегающие технологии	Занятие по развитию речи «Наш режим дня». Подвижные игры «Волшебные превращения», «Фигуры», «Король». Заучивание стихотворений о режиме дня. Фотогалерея «Здоровьесберегающие технологии».	Выпуск папки-передвижки «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!». Показ занятий на «Неделе открытых дверей».	Проведение тематического дня «Если хочешь быть здоров...». Оздоровительный досуг «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!».
4 неделя ноября- 2 неделя декабря	Здоровый сон	Проведение беседы «Здоровый сон - как важен он!». Занятие по подготовке к обучению письму и выставка аппликаций «Кроватка».	Выпуск папки-передвижки «Сон дошкольника».  Вечер вопросов и ответов «О здоровье всерьез»	
3 неделя декабря		Диагностическое обследование детей по теме проекта.	Анкетирование «Мое мнение о результатах проекта»	Совместный анализ анкетирования родителей.



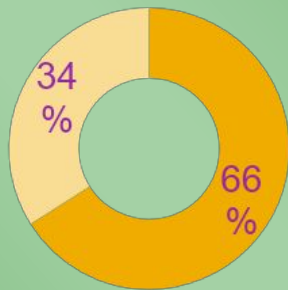
# ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРАКТИЧЕСКОГО И ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ПРЕДЛАГАЕМОГО В РАМКАХ ПРОЕКТА

Вопросы для оценки знаний детей	Основные виды умений для оценки сформированности навыка детей
1. Что ты делаешь утром когда проснешься и вечером перед сном?	1. Покажи как ты умываешься.
2. Как ты закаливаешься?	2. Покажи как ты полощешь рот.
3. Как ухаживать за полостью рта?	3. Покажи как ты умеешь правильно сидеть за столом.
4. Для чего нужна утренняя гимнастика?	4. Покажи как ты чистишь зубы.
5. Для чего нужно спать?	5. Придумай свое движение для утренней гимнастики. Покажи его.
6. Для чего нужна прогулка на свежем воздухе?	<p><b>ПАРАМЕТРЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ДЕТЕЙ</b></p> <p>1 балл – ребенок не ответил на вопрос (не выполнил самостоятельно)</p> <p>2 балла – ребенок ответил с помощью наводящих вопросов (выполнил с небольшой подсказкой воспитателя)</p> <p>3 балла – ребенок ответил на вопрос самостоятельно (выполнил самостоятельно)</p> <p><b>Шкала оценки знаний детей (15 вопросов)</b></p> <p>38-45 баллов – Высокий уровень</p> <p>24-37 баллов – Средний уровень</p> <p>15-23 баллов – Низкий уровень</p> <p><b>Шкала для оценки умений детей ( 5 заданий)</b></p> <p>13-15 баллов – Высокий уровень</p> <p>8-12 баллов – Средний уровень</p> <p>5-7 баллов – Низкий уровень</p>
7. Что необходимо надевать в солнечную погоду? Почему?	
8. Чем нужно пользоваться при насморке?	
9. Зачем нужно проветривать комнату?	
10. Как сохранить глазки здоровыми?	
11. Какой твой рост и вес?	
12. Какая цифра на твоём стуле и столе за которым ты сидишь?	
13. Как нужно правильно сидеть за столом? Зачем?	
14. Какие продукты полезные? Какие вредные?	
15. Что нужно делать, чтобы быть здоровыми?	

# Результаты диагностического обследования

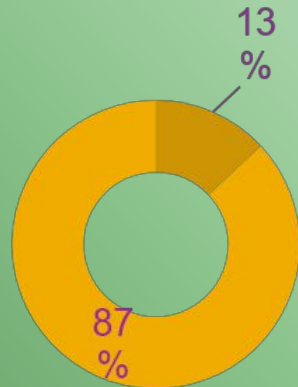
## В НАЧАЛЕ ОСНОВНОГО ЭТАПА ПРОЕКТА

### УРОВНИ ЗНАНИЙ ДЕТЕЙ



- Высокий
- Средний
- Низкий

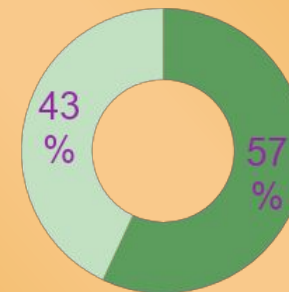
### УРОВНИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ



- Высокий
- Средний
- Низкий

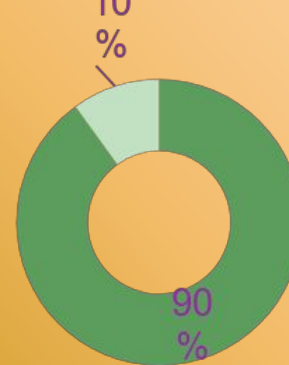
## В КОНЦЕ ОСНОВНОГО ЭТАПА ПРОЕКТА

### УРОВНИ ЗНАНИЙ ДЕТЕЙ



- Высокий
- Средний

### УРОВНИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ



- Высокий
- Средний

# АНКЕТЫ для родителей

«Приобщение детей к здоровому образу ЖИЗНИ» (проведено в начале основного этапа проекта)	«Мое мнение о результатах проекта» (проведено в конце основного этапа проекта)
1. Как вы считаете, почему Ваш ребенок болеет? Что по вашему мнению будет способствовать укреплению его здоровья?	1. Ваше мнение о проекте в целом и его результатах.
2. Как Вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?	2. Какую пользу Вы для себя извлекли из проекта?
3. Знаете ли Вы физиологические особенности детей 4-5 лет?	3. Какую пользу, по Вашему мнению, этот проект принес детям?
4. Что такое здоровый сон и для чего он нужен?	4. Какие правила личной гигиены Ваш ребенок использует в домашних условиях самостоятельно?
5. Какая минимальная продолжительность сна детей 4-5 лет?	5. Какие основные виды движений Ваш ребенок использует самостоятельно в домашних условиях?(ходьба, прыжки, бег, лазание, ползание, метание, ловля, бросание, катание)
6. Какие продукты Вы считаете полезными, а какие вредными? Перечислите.	6. Подходят ли они к этому творчески?
7. Что предпочитает кушать дома Ваш ребенок? Перечислите.	7. Ваши пожелания для дальнейшей работы воспитателей по данной проблеме.
8. Какие здоровьесберегающие технологии Вы знаете? Перечислите.	8. Если мы Вам предложим участие в следующем проекте, то над какой проблемой Вы хотели бы поработать вместе с нами?
9. Для чего нужны прогулки на свежем воздухе?	
10. Какие виды закаливания Вы используете дома?	
11. Есть ли у Вас дома оборудование для занятий спортом? Перечислите.	
12. Какие вопросы физвоспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют?	
13. Считаете ли Вы необходимым формирование здорового образа жизни среди детей и родителей?	

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ:

- Чаморова Н.В. Подвижные игры и забавы.-М: АСТ, 2006г.
- Лысоева В.Я.Спорт праздники и развлечения для детей. -М: АРКТИ, 2000 г.
- Богина Т.Л.Охрана здоровья детей в дошкольном учреждении./Методическое пособие. -М: Мозаика –Синтез, 2006 г.
- Антонов Ю.В.Кузнецова М.Н. Здоровье дошкольника. Социально-оздоровительные технологии./Пособие для исследовательских и практических работ. -М: 2000г.
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в ДОУ./Составитель Таргонская Н.А. -М: Линка-Пресс , 2002г.
- Организация питания в ДОУ/Методические рекомендации. -Тамбов: ТОИПКРО, 2008г.
- Организация воспитания и оздоровительной работы в ДОУ/Коллектив авторов . -М: ТЦ Сфера , 2006 г. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
- Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. -М: ВАКО, 2005г.
- Журнал «Управление ДОУ» 2006 год, №4.
- Журнал «Воспитатель ДОУ» 2007 год, №6.
- Чуковский К.И. Мойдодыр. -М: «Астрель», 2005г.
- Чуковский К.И.Сборник стихов.- М: «АИСТ»,1993г.
- Чуковский К.И.Сказки (Айболит. Тараканище. Путаница).М: «Омега-Пресс» 2007

*СПАСИБО*

*ЗА*

*ВНИМАНИЕ!*