

*Здоровьесберегающий проект  
«Мы здоровью скажем- Да!»*



**Воспитатель  
МБДОУ д/с № 5 «Тополек»  
Шамаева Кумисхан Сепералиевна**

## Здоровьесберегающий проект "Мы здоровью скажем - Да!»

### **Аннотация проекта**

**Наименование проекта** – «Мы здоровью скажем –ДА!».

**Подготовила** воспитатель Шамаева К.С. МБДОУ д/с № 5 «Тополек»

Ухудшение здоровья детей обусловлено многими причинами: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; рост объема познавательной информации и умственной нагрузки; снижение двигательной активности и др.

Вследствие этого наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их развития. В связи с этим возникла необходимость оптимизации здоровьесберегающей деятельности ДОУ.

Здоровые привычки формируются с раннего детства, поэтому необходимо проводить просветительскую работу по основам здорового образа жизни с родителями и близким окружением.

Рациональным способом решения данной проблемы станет организация проекта «Мы здоровью скажем “ДА!”». Проект направлен на обучение и развитию основ здорового образа жизни, поддержку формирования полезных привычек, установок на здоровый образ жизни, понимания самооценности здоровья и способах его сохранения.

**Целью** проекта - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

По продолжительности проект – **краткосрочный**.

**Реализация проекта предусматривает следующие этапы:**

1. Организационно – подготовительный.
2. Основной (практическая реализация проекта).
3. Заключительный.

**Ожидаемый результат** – в результате реализации проекта предполагается, что у детей сформируются основы к здоровому образу жизни.

**Участники проекта** – воспитанники старшей группы, воспитатель, родители.

**Сроки реализации проекта** – 11.11.2024г. – 22.11.2024г.

Ресурсы необходимые для реализации проекта: медицинский блог, музыкальный и физкультурный залы, физкультурный уголок в группе для ежедневной двигательной активности детей, методический материал, интернет ресурсы.

### **Проблема.**

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью – главная задача не только ДООУ, но и современного образования.

Важную роль в укреплении и сохранении здоровья имеет здоровый образ жизни, основанный на: достаточной двигательной активности, смене видов деятельности, соблюдении режима дня, правильном и рациональном питании, первичных знаниях о своем организме и способах его укрепления.

Поддержка и сохранение здоровья как детского, так и взрослого населения сегодня является стратегическим направлением государственной политики, одним из национальных проектов. В нормативных документах РФ (Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-3 “ О физической культуре и спорте в Российской Федерации” ФГОС ДО) подчеркивается приоритетность физического воспитания

Согласно данным ВОЗ соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

1. Условия и образ жизни, питание — 50 %
2. Генетика и наследственность — 20 %
3. Внешняя среда, природные условия — 20 %
4. Здравоохранение — 10 %

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями. Президент России **Владимир Путин** провел заседание Координационного совета при Президенте по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы. Об этом сообщается на официальном сайте главы государства. Директор Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, председатель исполкома Союза педиатров России **Александр Баранов** в своем выступлении подчеркнул, что заболевания детей часто слишком поздно выявляются. Это связано, во-первых, с невнимательностью самих молодых людей по отношению к своему здоровью. Во-вторых, в стране плохо налажена работа первичного звена системы здравоохранения. Плохая экология. По мнению Баранова, необходимо серьезно модифицировать систему медкабинетов. Также он заявил о необходимости пропаганды спорта и возрождения системы ГТО. Наконец, депутат Госдумы **Елена Мизулина** в своем выступлении обратила внимание на специфическое свойство Семейного кодекса РФ. По словам депутата, **в кодексе слишком мало внимания уделяется правам и обязанностям родителей**, многие семейные вопросы решаются **с участием государства**. Мизулина считает, что это связано с датой принятия документа: он был разработан в 1995 году, когда институт семьи был практически разрушен. По мнению депутата, сейчас ситуация изменилась, и подход к защите детей также должен быть изменен.

По итогам заседания был составлен проект решения, который после доработки будет использоваться для реформирования соответствующей сферы.

В дошкольных учреждениях, несмотря на фундаментальные научные разработки и практические рекомендации, отмечается низкий двигательный режим.

Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к информации, к воздействиям окружающих, поэтому целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии для обучения основам здорового образа жизни. Сотрудникам ДОО необходимо осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая оказание помощи в приобретении практических навыков и теоретических знаний, а также в распространении положительного семейного опыта в физическом воспитании детей.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

### **Цель и задачи проекта.**

**Цель:** обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- изучить и применить здоровьесберегающие технологии в сохранении и стимулировании здоровья;
- создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- установить тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни;
- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
  - научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

### **Стратегия достижения поставленных целей и задач.**

<b>Этапы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Время проведения</b>
<b>1</b>	подбор методической литературы для реализации проекта, создание картотек: дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастика для глаз,	Создание необходимой развивающей среды	

	самомассаж, подвижные игры, малоподвижные игры, речевые пятиминутки, гимнастика после сна. Подборка методического и дидактического материала, подборка художественной литературы (пословицы, загадки, сказки, рассказы по теме проекта)		
2	Беседы с детьми: “Значение зарядки по утрам”, “Зачем человеку завтракать, обедать и ужинать”, “Строение тела”, “Виды спорта”, “Гигиена”, “Закаливание” “Здоровые продукты”, “Подружись с зубной щеткой”	Приобщать детей к здоровому образу жизни	Первая половина дня
	Занятия по физической культуре	воспитать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически развитого ребенка.	Каждый вторник, четверг и пятницу
	Утренняя зарядка	Активизировать деятельность сердечных и дыхательных функций организма	Каждый день
	Занятия с музыкальным руководителем	Разучивание танцевальных движений, активизирование двигательной активности	Каждый понедельник, среду
	Заучивание стихотворения о здоровье и спорте “Мы со спортом подружились”	Развивать речь и память детей	11.11
	Разгадывание загадок о здоровье, спорте,	Развивать наблюдательность,	12.11

	физкультуре	внимание, память, умение слушать	
	Рекомендации для родителей прогулки в дошкольников “Значение развития”	Раскрыть родителям важность ежедневных прогулок для детей	13.11
	Оформление фотовыставки “В здоровье сила”	Пропаганда ЗОЖ.	15.11
	Разучивание с детьми некоторых видов самомассажа, пальчиковой гимнастики, динамических пауз, речевых пятиминуток, сказка-терапия	Обучать детей методам воздействия на активные точки тела, лица	Каждый день
	Разучивание некоторых подвижных и малоподвижных игр	Развитие координации движений, укрепление мышц	Каждый день
	Сюжетно – ролевые игры: Мы спортсмены, больница, семья, магазин, за обедом	Расширять интерес о здоровом образе жизни, воспитывать стремление заботиться о других	Каждый день
	Презентация детей “Мои мама и папа спортсмены”	Развитие речи, память детей	20.11
	Оформление фотовыставки “Наши маленькие спортсмены”	Пропаганда ЗОЖ. Приобщение семьи к физкультуре и спорту, воспитание смелости, ловкости.	18.11
	Выставка рисунков “Мы за здоровый образ жизни”	Развивать творческие способности, пропаганда здорового образа жизни	21.11
3	Подведение итогов реализации проекта Создание презентации о проекте.	Показ отчета о проделанной работе	22.11

### **Ожидаемый результат.**

В результате реализации проекта предполагается, что у детей сформируются основы здорового образа жизни, бережное отношение к здоровью, будет развиваться интерес к занятиям спорта, закаливанию, сформируются первоначальные представления о важности здоровья для жизни человека. Участие родителей в совместной деятельности позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. Большинство родителей принимали активное участие в работе и стали задумываться о спортивных секциях для своего ребенка.

Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения.

Работу в данном направлении планирую продолжать, расширять и углублять, так как она дает положительные результаты.