

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад «РАДУГА»**

**ПРОЕКТ ПО  
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ –  
МЫ ЗДОРОВЫМИ РАСТЕМ»**



**Разработчик проекта: Баймурзаева Г. А.**

**2014-2015 уч. год**

## Пояснительная записка

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. И формируя у детей представление, что здоровье – одна из главных ценностей жизни. Мы учим их, беречь и укреплять своё здоровье.

А здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Как сделать, чтоб ребёнок не терял здоровья? Как сделать, чтоб сохранить и укрепить здоровье детей? Здоровье детей – забота всех и надо её решать комплексно и сообща.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Необходимость активизации деятельности учреждений системы образования по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса определена на государственном и на локальном уровнях. В Тазовском муниципальном районе накоплен значительный и разнообразный опыт по здоровьесбережению в процессе обучения и воспитания. Однако, по-прежнему, остаётся неблагоприятной тенденция состояния здоровья детей.

По результатам комплексного обследования дошкольников, мы видим, что постоянно увеличивается количество детей, относящихся к третьей и второй группе здоровья, и снижается количество детей, относящихся к основной группе здоровья. Это свидетельствует о необходимости изменений и в содержании, и в организации деятельности по здоровьесбережению.

Конечно, причин тому множество: и экологических (в свете последних событий об этом даже страшно задумываться) и социальных, и генетических и медицинских. Одна из них - как не прискорбно об этом говорить – это невнимание взрослых к здоровью детей. По данным отечественных и зарубежных исследователей здоровье человека на 50 – 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25% - от окружающей среды, на 16 – 20% - от наследственности, на 10 – 15% - от уровня развития здравоохранения в стране. К сожалению нельзя улучшить свою наследственность, лично повлиять на уровень здравоохранения в стране в целом, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Роль педагога в ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье дошкольника и воспитывающего ценностного отношения к здоровью.




В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение ребенка к культуре здоровья.

Роль родителей в сбережении здоровья ребенка, при поддержке ДООУ, состоит в конструировании природо- и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДООУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в создании культурных традиций детского сада (совместные спортивные праздники, развлечения, конкурсы, соревнования и т.д.)

#### **Гипотеза**

Я полагаю, что если познакомить детей с тем, как и зачем беречь своё здоровье, то это мотивирует их к ЗОЖ, научит беречь его, позволит им пользоваться теми знаниями которые они получают в результате разработки и изучения нашего проекта и что все эти знания пригодятся им в дальнейшей жизни.

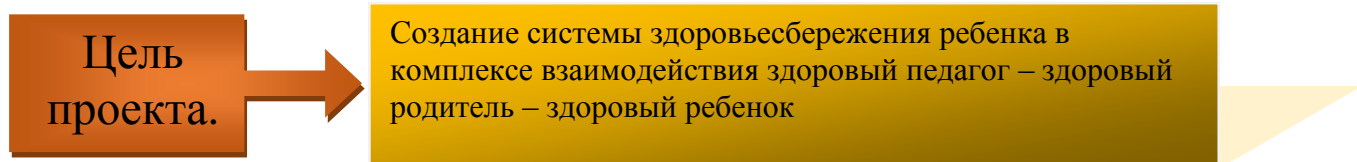
#### **Сроки реализации проекта:**

-  Подготовительный этап: октябрь - ноябрь;
-  Основной этап: ноябрь – март;
-  Заключительный этап: март – апрель.

**Участники проекта:** дети группы, родители, воспитатели МКДОУ Детский сад «РАДУГА»

**Вид проекта:** долгосрочный.

**Проблема:** Недостаточно разработанной системы взаимодействия педагогов, родителей в сохранении здоровья ребенка.



**Принципы реализации проекта.**

Принцип природосообразности - принцип формирования у дошкольников стремление к здоровому образу жизни.

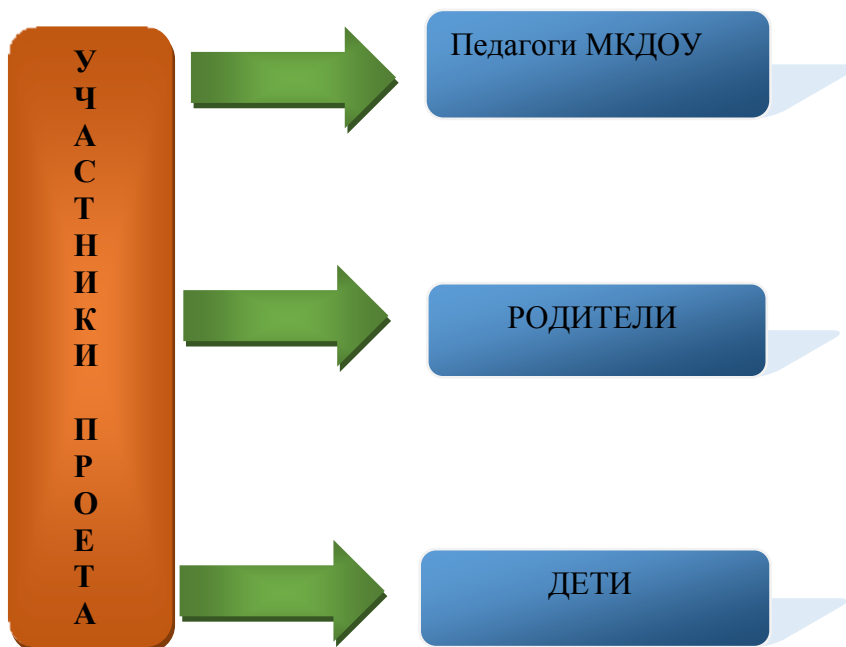
Принцип личностной ориентации и преемственности – учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья.

Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске эффективных методов по оздоровлению детей.

Принцип дифференциации. Педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности ребенка.

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе воспитательного процесса.



## I. Разработка проекта

- донести до участников проекта важность данной темы.
- создать развивающую среду: подобрать материалы, игрушки, атрибуты, для игровой деятельности, дидактические игры, иллюстрированный материал, художественную литературу по данной теме
- подобрать материал для продуктивной деятельности.
- составить перспективный план мероприятий.

## II. План – схема проекта.

Этапы проекта	Деятельность педагога	Деятельность детей	Деятельность родителей
1 этап	Помогает вхождению в проблему. Подготовка – выбор темы проекта. Формирует проблему. Беседа о здоровьесбережении	Вживаются в игровую ситуацию. Входят в проблему. Принимают задачи.	Знакомятся с проблемой.
	Проблема - взаимосвязь экологии и здоровья. Беседа по формам работы выполнения проекта.		
2 этап	Помогает в решении задачи, направляет, организует деятельность детей и родителей. Сбор материала.	Объединяются в группы. Распределяют обязанности.	Участие в сборе материала.
3 этап	Выполнение проекта: направляет и контролирует осуществление проекта:  - Развлечение с участием родителей «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».  Консультации и выступления перед педагогами МКДОУ по формированию представлений о ЗОЖ.  Беседы, занятия, опыты, досуг, спектакли.  -чтение потешек, загадок, пословиц по здоровьесбережению (коммуникация);  -познание: ознакомление с окружающим, чтение художественной литературы (связь с коммуникацией, социализацией, художественным творчеством);	Ищут решение задачи. Совместно составляют схему этапа. Выбирают необходимые материалы для продуктивной деятельности.	Выполнять с детьми дома физические упражнения. Заучивание частушек, потешек дома с детьми.

	-музыка: разучивание частушек (связь-активизация словарного запаса); -художественное творчество: рисование «Мы здоровыми растем».		
<b>4 этап</b>	Защита проекта: «Здоровый образ жизни». Выставка семейных стенгазет: «Если хочешь быть здоров».	Коллективно защищают проект, отвечают на вопросы, отгадывают загадки, рассказывают стихи, рассказывают о взаимосвязи экологии и здоровья.	Оценивают, помогают детям в подготовке стенгазеты.

#### Предполагаемый результат.

В ходе работы над проектом дети много узнали о том, как нужно заботиться о своем здоровье и для чего, о взаимосвязи экологии и здоровья людей. Проект научил беречь окружающую среду. Участие в проектной деятельности способствовало формированию положительной мотивации детей дошкольного возраста к изучению экологии и укреплению здоровья. Проект способствовал формированию у детей группы «Светлячок» правильного произношения, расширению словарного диапазона.

#### Схема реализации проекта

<b>Раздел программы</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Сроки</b>
<b>Изучение проблемы оздоровительной работы в группе</b>	Ознакомиться с картой заболеваемости детей группы.	октябрь
<b>Игровая деятельность</b>	Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», «Семья», «Фитнес- клуб».  Дидактические игры «Малыши-крепыши. Физкультура, закаливание, здоровый образ жизни», «Валеология или здоровый малыш. Гигиена и хорошее здоровье», «Валеология или здоровый малыш. Зубы, зрение, слух». «Как вырасти здоровым». «Сложи картинку». «Лабиринты». «Что не назвали». «Городок здоровья». Игра-драматизация по валеологической сказке «Репка».  Двигательные упражнения со стихами по данной теме, дыхательные упражнения.  Подвижные игры народов мира.	Ноябрь - март
<b>Познавательное развитие</b>	<b>Тематические занятия:</b> «Что такое здоровье?». «Что я знаю о себе. Мой организм». «Я – ребенок. Мой образ жизни». «ЗОЖ в большом городе». «Растения вокруг нас. Лекарственные	Декабрь - март



	<p>растения». «Растения вокруг нас. Овощи и фрукты.</p> <p><b>Беседы:</b> «Навыки личной гигиены». «Режим дня». «Здоровье и болезнь». «Солнце, воздух и вода – друзья или враги?». «Здоровая пища». «Физкультура и здоровье». «Здоровые зубы». «Прогулка для здоровья». «На игровой площадке». «Здоровье и болезнь». «Почему нужно беречь природу?». «Питание и здоровье».</p> <p><b>Опыты:</b> «воздух вокруг нас». «Вода».</p> <p><b>Досуг:</b> «осторожно, микробы». «Кто в лесу живет».</p> <p><b>Спектакль»</b> «какой гриб лучше». «Как природа помогает нам здоровыми быть». «Где Тимошка здоровье искал».</p>	
<b>КОММУНИКАЦИЯ</b>	<p>Беседа-выступление родительниц. «Могучее дыхание».</p> <p>«Почему молоко полезно?».</p> <p>«Греет ли шуба?».</p> <p>«Почему не спелые яблоки кислые?»</p>	Декабрь - март
<b>Речевое развитие</b>	<p>Чтение художественной литературы: «Айболит» К.И. Чуковского. Пословицы и поговорки о здоровье.</p>	Декабрь - март
<b>Продуктивная деятельность</b>	<p>Участие в конкурсе детского рисунка на тему: «ЗДОРОВЬЕ»</p> <p>Фотовыставка «Со спортом дружить – здоровым быть».</p>	март
<b>Работа с родителями</b>	<p>Анкетирование родителей по темам: «Состояние здоровья вашего ребёнка»; «Условия здорового образа жизни в семье».</p> <p>Встречи с врачом-педиатром, инструктором по физкультуре, психологом.</p> <p>Консультации: «Больше внимания осанке».</p> <p>Консультация-практика: «Двигательные игры-разминки».</p> <p>«Роль питания в профилактике и лечении ряда заболеваний детского возраста»,</p> <p>«Компьютер, телевизор и здоровье»,</p> <p>«Закаливание, методика, противопоказания».</p>	Ноябрь - апрель

Оценка показателей качественного анализа представлений детей о здоровом образе жизни.

Показатель	Балл	Критерии
Когнитивный компонент		
Полнота	4	Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых.
	3	Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний.
	2	Представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер; он трактует понятие «здоровья» как состояние человека, когда он выздоравливает после болезни; имеет элементарные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значения для здоровья знакомых ему видов деятельности; не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей среды, о возможных причинах заболеваний.
	1	Ребенок затрудняется объяснить понятие «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности; имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья
Осознанность	4	Ребенок осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды
	3	Ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значение для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды; при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров
	2	Ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров; не осознает зависимость здоровья от окружающей среды.
	1	Ребенок не осознает здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды
Обобщенность	4	Ребенок способен направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов,



		объектов и явлений окружающей действительности; он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях.
	3	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы.
	2	Ребенок способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей деятельности; для этого ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры.
	1	Ребенок не способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующую здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности.
Системность	4	Представление ребенка о ЗОЖ носит элементарный, но целостный характер.
	3	У ребенка сформированы единичные представления о ЗОЖ.
	2	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.
	1	У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды.
Поведенческий компонент		
Инициативность	4	Ребенок проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения.
	3	Ребенок сожжет проявлять инициативу в ситуациях оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием.
	2	Ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет.
	1	Ребенок инициативу не проявляет
Самостоятельность	4	Ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	3	Ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его

		положительным эмоционально-чувственным переживанием по следам обучения; частично присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.
	2	Ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознания и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.
	1	Ребенок не проявляет самостоятельности

При оценки результатов условным баллом оценивается каждый из выделенных критериев.

Успешность ответов детей на каждый вопрос беседы и выполнения 2-9 заданий диагностического комплекса можно оценивать условным баллом К, отражающим уровень когнитивного компонента представлений, по формуле:

$$K = ВП + ВОС + ВОБ + ВС,$$

Где ВП – оценка полноты представлений, ВОС – оценка осознанности представлений, ВОБ – оценка обобщенности представлений, ВС – оценка системности представлений.

Максимального значения 16 условный балл К достигает при высоком уровне каждого из выделенных критериев:

$$K \max = 4 + 4 + 4 + 4 = 16;$$

Минимального значения 4 условный балл К достигает при очень низком уровне каждого из выделенных критериев:

$$K \min = 1 + 1 + 1 + 1 = 4.$$

Таким образом, ответы на вопросы беседы и выполнение 2-9 заданий диагностического комплекса могут быть оценены в диапазоне от 16 до 4 баллов, на основании чего мы предлагаем следующую шкалу оценки уровней успешности:

Высокий уровень – 16 -13 баллов;

Средний уровень – 12-9 баллов;

Низкий уровень - 8-5 баллов;

Низший уровень – 4 балла.

Условный балл П, отражающий уровень поведенческого компонента представлений по результатам диагностических наблюдений за детьми в режимные моменты и в свободном общении (задание 10 диагностического комплекса), можно вычислить по формуле:

$$П = ВИ + ВСАМ,$$

Где ВИ – оценка инициативности представлений, ВСАМ – оценка самостоятельности представлений.

Максимально значения 8 условный балл П достигает при высоком уровне каждого их выделенных критериев:

$$П \max = 4 + 4 = 8;$$

Минимального значения 2 условный балл П достигает при очень низком уровне каждого из выделенных критериев:

$$П \min = 1 + 1 = 2.$$

Таким образом, результаты наблюдений за детьми в режимные моменты и в свободном общении могут быть оценены в диапазоне от 8 до 2 баллов, на основании чего мы предлагаем следующую шкалу оценки уровней успешности:

Высокий уровень – 8-7 баллов;

Средний уровень – 6-5 баллов;

Низкий уровень – 4-3 баллов;

Низший – 2 балла.

Индивидуальная оценка представлений с учетом выраженности показателей и критериев по каждому диагностическому заданию позволяет оценить в баллах уровни представлений дошкольников о ЗОЖ.

Оценка в баллах носит условный характер и введена с целью прослеживания динамики представлений, при этом основное внимание необходимо уделить углубленному качественному анализу результатов диагностики.

Проанализировав статистические методы, рекомендованные к использованию в педагогических исследованиях, мы отказались от применения комплексной оценки результатов, так как использовали порядковую шкалу оценки. На основе выделенных критериев определены 4 уровня успешности выполнения заданий, отражающие уровни представлений детей о ЗОЖ.

**Высокий:** Ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах заболеваний. Осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей природной и социальной среды; способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер. Проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно – гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

**Средний:** Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально – стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города. Он может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно – гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально – чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

**Низкий:** ребенок имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняются объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуются эмоционально

– стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни учетом влияния окружающей среды. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закалывающих и санитарно – гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

**Низший:** ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. Не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды; не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. У ребенка сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. Ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закалывающих и санитарно – гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность.

## Литература:

1. И. М. Новикова. Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников. М., 2010
2. Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. М., 2013
3. С. Н. Теплюк. Игры-занятия на прогулке. М., 2013
4. С. Н. Теплюк. Ребенок третьего года жизни. М., 2011
5. Л. Ю. Павлова. Сборник дидактических игр. М., 2013
6. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. М., 2013
7. Н. Теплюк. Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет. М., 2010
8. К. Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. М., 2013
9. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста»/Авдеева Н.Н. и др. - СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2004.
10. Уроки Мойдодыра / Г. Зайцев. – СПб: Акцидент, 1997г.
11. «Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004.