

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Нижевартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**Проект по здоровому образу жизни детей дошкольного возраста  
посредством валеологии  
«Мы за здоровый образ жизни»**

Выполнила воспитатель: ЯкунинаН.Н.

*Здоровье—это драгоценность (и при этом единственная)  
ради которой действительно стоит не только не жалеть  
времени, сил, трудов и всяческих благ,  
но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,  
поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.  
М. Монтень.*

### Актуальность проекта

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Во главе всех принимаемых решений по развитию дошкольного воспитания должен стоять ребенок, его психическое и физическое здоровье, эмоциональное благополучие. Ведущей идеей является идея постоянного развития человека, развитие личности в период ее физического и социально-психологического созревания, расцвета и стабилизации жизненных сил и способностей, формирования достоинства личности и «базового» доверия, а также соблюдение конвенциональных норм и прав ребенка. В последние годы одной из ведущих стала идея валеологизации образования, согласно которой здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Валеология – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровьем.

Предмет изучения валеологии есть здоровый человек, поэтому часто термин «валеология» объясняют как «наука о здоровье человека или здоровье здоровых».

Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

Проект направлен на расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми старшего дошкольного возраста необходимости беречь здоровье.

В проекте учитываются особенности психологического развития детей, выражающиеся в способности к самоконтролю над привычками, формированием привычки к здоровому образу жизни, совершенствованием культурно-гигиенических навыков

Целью проекта: является создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, расширять знания о сохранении здоровья.

Задачи проекта:

Воспитание у детей сознания того, что человек – часть природы и общества

Установление гармонических отношений детей с живой и неживой природой

Формирование личности ребенка

Воспитание привычек личной гигиены

Закаливание ребенка и его двигательная активность

Профилактика и устранение вредных привычек

Расширять представления о здоровье, его ценности.

Укреплять и сохранять здоровье детей введением физкультурно-оздоровительных, закаливающих мероприятий.

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Выявление проблемы.

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Основополагающий

вопрос:

«Знают ли ребята как сохранить свое здоровье?»

## Вопросы

Что такое здоровье?  
Где найти витамины и зачем они нужны?  
Что такое микробы и вирусы?  
Что мы делаем, чтобы избавиться от микробов и вирусов?  
Что означает выражение «будь здоров без докторов»?  
Что такое здоровый образ жизни?  
Как мы укрепляем свое здоровье?

## Этапы и сроки реализации проекта «Мы - за здоровый образ жизни»

Этапы

Работа с детьми

Работа с родителями

Сроки Начальный

Чтение сказки Г. Немкиной, М. Савки «История феи Витаминки» ЮНИСЕФ, 2009

Мастер-класс для родителей и детей «Физические упражнения для красивой осанки»

## Формы и методы реализации проекта

Система работы построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: обучение понимания своего эмоционального состояния.

В работе широко используется наглядная агитация – уголок здоровья в группе, плакаты, дидактические игры.

В детском саду создаются традиции ЗОЖ – постоянно проводятся физкультминутки в НОД, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физическое развитие в НОД и активные подвижные игры на улице.

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон, гимнастика после сна.

Образовательная деятельность: беседы, игры, чтение художественной и т. д.

Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

Важным условием воспитания и развития ребенка является и создание валеологически развивающей среды.

В группе созданы физкультурные уголки, оснащенные атрибутами, необходимыми для общеразвивающих упражнений, корригирующей, бодрящей гимнастики, коррекции осанки. Оформлены зоны здоровья с дидактическими играми, пособиями, библиотекой, папками-передвижками, растениями, приносящими человеку пользу.

Валеологически развивающая среда создается с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать ее в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья. Обретение ребенком

опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети.

Одним из обязательных условий воспитания валеологической культуры ребенка считаем валеологическую культуру семьи. Ее становление и обогащение осуществляется с помощью следующих форм взаимодействия с родителями: дни открытых дверей, родительские собрания, консультации, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые по проблемам, совместные занятия для детей и родителей и т. д.

Таким образом, воспитание валеологической культуры дошкольников обеспечивается через взаимодействие следующих педагогических условий:

Компетентность педагога в решении задач, связанных с воспитанием валеологической культуры дошкольников;

Валеологическая культура родителей;

Интеграция задач воспитания валеологической культуры в целостный педагогический процесс;

Создание валеологической развивающей среды в ДОУ, группе и педагогическая поддержка ребенка в ней;

Учет возрастных особенностей детей и осуществление индивидуального подхода к каждому ребенку в ходе освоения валеологической культуры.

Используются разнообразные методы обучения: словесные методы – рассказ педагога, рассказы детей, беседа, чтение художественного произведения по вопросам гигиены человека. Наглядные методы – наблюдение; рассматривание картин, таблиц, муляжей, схем; просмотр слайдов, мультфильмов. Практические методы – упражнения, элементарные физиологические опыты.

Мероприятия в рамках проекта «Мы за здоровый образ жизни»

1. Организация фото конкурса «Мы - за здоровый образ жизни»
2. Мультимедийная презентация для детей «Физкультура и здоровье»
3. Мультимедийная презентация для родителей «Секреты долголетия»
4. Вечер вопросов и ответов «Наши вредные привычки»
5. Физкультурное развлечение для детей и родителей «Любимые подвижные игры»
6. Сюжетно-ролевая игра «Повара. Здоровое питание»
7. Просмотр мультипликационного фильма «Митя и микробы», мультфильм обучающий для детей «Маленький микроб»
8. Консультация для родителей «Витамины и микроэлементы»
9. Беседа «Как поддержать здоровье в осенний период»
10. Рассматривание иллюстраций на тему «Будь здоров без докторов»
11. Физкультурно-оздоровительная работа: гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, утренняя гимнастика
12. Закаливающие процедуры
13. Мастер-класс для родителей и детей «Физические упражнения для красивой осанки»
14. Чтение сказки Г. Немкиной, М. Савки «История феи Витаминки»

15.	Занятие	«Глаза – главные помощники человека»
16.	Занятие	«Дорога к доброму здоровью»

### Ожидаемые конечные результаты реализации проекта

В ходе реализации задач предполагается, что дети приобретут:

- Представление о своем теле и организме;
- Повысится интерес детей к оздоровлению собственного организма;
- Появится умение у детей определять свое состояние и ощущение;
- Сформируются навыки ведения здорового образа жизни;
- Снизится уровень заболеваемости.

### Краткое описание проекта

Подбор игр и демонстрационного материала по валеологии, подбор художественной литературы для детей во валеологическому воспитанию, составление каталогов игр и загадок «Загадки о предметах личной гигиены», «Части тела», «Пословицы и поговорки по валеологии – «В здоровом теле здоровый дух».

### Совместная деятельность с детьми

Развлечение в группе «*Путешествие в страну здоровья*».

Специально организованная групповая и подгрупповая деятельность

1. Знакомство с плакатом «Дневник твоего здоровья»
2. Беседа на тему «Полезные продукты»
3. Беседа на тему «Закаливание»
4. Беседа на тему «Мы гуляем на улице»
5. Беседа на тему «Мои правила здоровья»
6. Ситуативная беседа на тему «Как сохранить свою кожу здоровой? »
7. Беседа на тему «Предметы личной гигиены»
8. Беседы на тему «Что вредно для здоровья»
9. Беседа на тему «Для чего нужно делать зарядку»
10. Беседа на тему «Для чего и сколько раз нужно чистить зубы»
11. Беседа на тему «Зачем нужно мыть руки»
12. Беседа на тему «Вредные для здоровья продукты»
13. Беседа на тему «Режим дня»
14. Беседа на тему «Вред и польза телевизора и компьютера»
15. Беседа на тему «Части тела»
16. Беседа на тему «Предметы, опасные для жизни»
17. Беседа на тему «Культура безопасного поведения за столом во время еды»
18. Беседа на тему «Что нас радует»
19. Беседа на тему «Что нас огорчает»
20. Беседа на тему «Правильная осанка»
21. Беседа на тему «Ягоды – витамины»
22. Проблемная ситуация «Окажи первую помощь в случае... »
23. Беседа на тему «Наши помощники – органы чувств»
24. Беседа на тему «Для чего нужен сон»
25. Беседа на тему «Для чего нужно стричь ногти»

26. Беседа на тему «Витамины»
27. Беседа на тему «Что можно приготовить из ягод»
28. Загадки «Части тела»
29. Загадки «Предметы личной гигиены»

#### Физкультурно-оздоровительная работа на прогулке

Подвижные игры: «Гуси», «Поймай мяч», «Совушка-сова», «Коршун и наседка», «Не сбей флажок», «Город-село», «Ловишки с лентами», «Золотые ворота», «Лягушки и цапля», «Волки во рву», «Гори-гори ясно», «Найди себе пару», «Кольцеброс», «Кот и мыши», «Найди, где спрятано», «Кто быстрее от дерева к дереву», «Море волнуется», «Хромая лиса», «Охотники и утки», «Пустое место», «Дудочка-погудочка», «Прятки» и др.

#### Образовательная деятельность в режимных моментах

1. Закрепление умения одеваться и раздеваться в правильной последовательности, складывать одежду и убирать ее на свое место
2. Дидактическое упражнение «Кто правильно сложит одежду»
3. Дидактическая игра «Полезно – вредно»
4. Изучение алгоритма сервировки стола
5. Дежурство по столовой
6. Дидактические игры по валеологии
7. Чтение стихотворения И. Ищук «Мои ладошки»
8. Дидактическая игра «Угадай на ощупь»
9. Игровое упражнение «Режим дня»
10. Дидактическое упражнение «Что будет, если...»
11. Отгадывание загадок о предметах личной гигиены
12. Чтение стихов о здоровье
13. Пальчиковые игры
14. Дидактическая игра «Что мы видели не скажем, а что делали – покажем»
15. Чтение стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»
16. Чтение произведений К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»
17. Дидактическая игра «Кто больше видов спорта назовет»
18. Ситуативный разговор о воде во время умывания «Польза-вред»

#### Самостоятельная деятельность детей

1. Рассматривание энциклопедии «Человек»
2. Рассматривание иллюстраций книг
3. Дидактическая игра «Валеология»
4. Домино «Фрукты»
5. Раскраски «Овощи и фрукты»
6. Дидактическая игра «Человек-части тела»
7. Дидактическая игра «Малыш-крепыш»
8. Рисование детьми полезных продуктов
9. Рисование предметов гигиены
10. Сюжетно-ролевая игра «Больница»
11. Дидактическая игра «Хорошо или плохо»

Индивидуальная работа с детьми

Физкультурно-оздоровительная работа на прогулке  
Индивидуальная работа по ОВД: «Прыжки на одной и двух ногах», «Броски и ловля мяча», «Прыжки в длину, в высоту, из обруча в обруч», «Метание в цель, вдаль», «Пройди по бревну», «С кочки на кочку», «Перебрасывание и ловля мяча двумя руками», «Брось дальше».

#### Работа с родителями

Консультации для родителей, приобретение игр и демонстрационного материала по валеологии. Спортивный праздник для детей и родителей «Мама, папа и я – дружная семья».

Совместная деятельность родителей и детей

Рисунки на тему «Валеология».

#### Дальнейшее развитие проекта.

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья). Поэтому работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя все направления

#### Список используемых источников.

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 01.12.2007 № 309 – ФЗ и приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 № 655 « Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
2. Конвенция по правам ребёнка.
3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
4. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999
6. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003
7. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
8. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005
11. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004



