

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида «Дубравушка»  
города Балашова Саратовской области»  
(МДОУ д/с «Дубравушка» г. Балашов)**

**Паспорт детско-родительского проекта:  
«Волшебная страна «Здоровейка»  
средней группы (4-5 лет)**

Подготовили:  
воспитатель высшей квалификационной категории Наталья Анатольевна Чернова  
воспитатель высшей квалификационной категории Лариса Евгеньевна Васильева

## **Актуальность:**

«Забота о здоровье – это важнейший труд . От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе , отражает состояние всего общества. В последние годы сложилась тревожная ситуация в отношении состояния здоровья детей-дошкольников. Именно в этой возрастной категории наблюдается рост заболеваемости. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. 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.

## **Проблема:**

Охрана жизни и укрепление физического здоровья детей- одна из основных задач дошкольного образования . Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребёнка, желание всё узнать и всё попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Большую роль в этом играет семья. Среди родителей было проведено анкетирование на тему: «О здоровье всерьёз» с целью выяснить, как в их семьях приобщают детей к ЗОЖ.

В анкетировании приняли участие 6 человек, это родители воспитанников .

Практически единогласно (83%) родители воспитанников выделили следующие аспекты, на которые необходимо обратить внимание не только в семье, но и в детском саду. Среди них: соблюдение режима, рациональное питание, полноценный сон, достаточное пребывание на свежем воздухе, физкультурные занятия, закаливающие мероприятия, здоровая гигиеническая среда.

В качестве закаливающих процедур, родителями было отмечено: облегченная форма одежды на прогулке и в группе, хождение босиком, систематическое проветривание помещений группы, умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

Поэтому нами было принято решение разработать и реализовать проект « Волшебная страна «Здоровейка»

**Цель проекта:** формировать у детей основы здорового образа жизни; добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих, углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.

## **Задачи проекта:**

**Образовательные:** расширять знания и навыки детей по гигиенической культуре, продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств; закреплять знания о правильном питании, о полезных и вредных продуктах, сформировать представление о режиме дня и пользе его соблюдения, формировать потребность в ежедневной двигательной активности, познакомить с понятием «закаливание»

**Развивающие:** развивать культурно-гигиенические навыки, совершенствовать культуру питания, физические качества, развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; способствовать развитию речи детей, наблюдательности, внимания, памяти, мышления, любознательности, познавательной активности, интереса, творческих способностей.

**Воспитательные:** воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом, воспитывать доброе отношение к окружающим

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», « Физическое развитие», « Художественно-эстетическое», «Социально-коммуникативное развитие»

**Сроки реализации проекта:** 7.11.-11.11.2022 г

**Вид проекта:** информационно-практико-ориентированный, краткосрочный.

**Целевая группа (участники):** заместитель заведующего, дети дошкольного возраста (4-5 лет), педагоги: Чернова Н.А., Васильева Л.Е., родители.

**Ожидаемые результаты:** в совместной работе мы, взрослые, сможем научить детей следить за своим здоровьем, беречь его и осмысленно относиться к своему здоровью

### **План реализации проекта:**

#### **1 этап. Подготовительный**

- анкетирование родителей
- составление плана работы;
- разработка содержания проекта;
- создание проблемной ситуации;
- подбор предметов личной гигиены, муляжи (овощей и фруктов, продуктов питания), спортивного инвентаря
- подбор наглядного и иллюстрационного материала ( картинки, фото, открытки, альбомы и т.д.);
- подготовка художественной литературы ( рассказы, сказки, стихотворения, пословицы, поговорки, загадки);
- подготовка материалов к беседам по теме проекта;
- подбор подвижных, дидактических, словесных, пальчиковых игр;
- подборка дыхательной гимнастики, зрительной, самомассажа
- подготовка материалов для творчества;
- подборка консультаций для родителей, изготовление папок-передвижек.
- изготовление дидактических игр ; атрибутов для подвижных игр
- изготовление пособий педагогами: умывальник «Мойдодыр» , «Макет челюсти ( зубы)», «Пирамида здоровья»,«Часы», «Режим дня»
- оформление стенгазеты: « Волшебная страна «Здоровейка»»

#### **II этап. Основной**

## Содержание деятельности по проекту

### II. Основной этап.

Дни недели	Деятельность ,осуществляемая в ходе режимных моментов ; индивидуальная коррекционная работа, работа с родителями.	Ответственн ые
<b>7 ноября «Уроки Мойдодыр а»</b>	<p>Беседа «Чистота- залог здоровья» Игровая мотивация: в гости приходит «Мойдодыр» Ц: довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддержания чистоты тела, продуктов, помещений.</p> <p>Рассматривание картинок из серии: «Внимание-микробы», «Чистота- залог здоровья»</p> <p>Лаборатория: «Чистим зубы- избавляемся от микробов» Ц: закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой</p> <p>Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», К Кузнецов «Замарашка» Ц: воспитывать стремление всегда выглядеть чистыми, аккуратными</p> <p>Подвижные игры: «Зайка серый умывается...», « Найди себе пару» Ц: развивать двигательную активность</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Моем руки чисто-чисто» Ц: развивать мелкую моторику</p> <p>Зрительная гимнастика: «Тренажёр» с использованием объёмных предметов Ц: способствовать снятию зрительного напряжения</p> <p>Дидактическая игра: «Сенсорная коробка» ( предметы гигиены) Ц: развитие тактильных ощущений</p> <p>Настольная игра (пазлы) : «Что для чего?» Ц: развивать логическое мышление</p> <p>Практическое упражнение: « Моем руки правильно» Ц: закрепить навыки последовательного мытья рук</p> <p><u>Коррекционно-развивающая работа воспитателей:</u> Дидактическая игра "Найди тень"(предметы личной гигиены). Ц: формировать умение детей находить заданные силуэты путем наложения, называть эти предметы личной гигиены; развивать зрительное восприятие</p> <p><u>Работа с родителями:</u> Папка-передвижка для родителей «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей 4-5 лет»</p>	<p>Воспитатели: Н.А.Чернова Л.Е.Васильев а</p>

<p><b>8 ноября</b> <b>«Азбука питания»</b></p>	<p>Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» Игровая ситуация: приход доктора Айболита и Карлсона Ц: сформировать понятие о важности правильного питания, представления о полезной и вредной пище; закрепить названия овощей, фруктов, продуктов питания Рассматривание картинок из серии: «Пища должна быть разнообразной», «Что и как нужно есть», «Поведение во время еды» Дидактические игры: «Угадай на вкус», «Съедобное-несъедобное» Ц: развитие вкусовых ощущений Дид.игра: «Вылечим зубы» Ц: развитие мелкой моторики, тонких дифференцированных движений пальцев рук Дид.игра: «Полезная и вредная еда» Ц: развитие связной речи, обогащение словарного запаса Подвижные игры: «У медведя во бору...», «Найди, что спрятано» Ц: закрепить правила игр Физкультминутка: «Обжора» Ц: снятие утомления Пальчиковая гимнастика: «Засолка капусты», «Компот» Ц: развитие крупной и мелкой моторики Пластилинография «Овощи и фрукты» Ц: совершенствование мелкой моторики, глазомера, координации движений руки Самомассаж с использованием варежек-массажёров Ц: оздоровление организма СРИ: «Магазин полезных продуктов» Ц: закрепить полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Айболит», «Робин-Бобин Барабек» (пер. с англ.) Ц: развивать интерес к профессии врача, закрепить правила правильного питания <u>Коррекционно-развивающая работа воспитателей</u> Дидактическая игра: «Лабиринты» Ц: развивать координацию движения по схеме «глаз-рука» Дид.игра: «Вылечим зубы» Ц: развитие мелкой моторики, тонких дифференцированных движений пальцев рук Дид.игра: «Полезная и вредная еда» Ц: развитие связной речи, обогащение словарного запаса <u>Работа с родителями.</u> Изготовление варежек-массажёров</p>	<p>Воспитатели: Н.А.Чернова Л.Е.Васильева</p> <p>Родители детей.</p>
<p><b>9 ноября</b> <b>«Чтобы был во всём порядок, в жизни нужен распорядок»</b></p>	<p>Беседа: «Режим дня» Сюрпризный момент: в гости приходит Кот Леопольд Ц: сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья Рассматривание сюжетных картинок: «На прогулке», «Приятного сна» Чтение стихов о режиме дня: Я Аким «Ночь уходит», Т. Шорыгина «Зачем соблюдать режим?», В Маяковский «Пять дел перед сном» Ц: уметь отвечать на вопросы по содержанию произведений</p>	<p>Воспитатели: Н.А.Чернова Л.Е.Васильева</p>

	<p>Подвижные игры: «Сбей кеглю», «Перелёт птиц» Ц: развивать меткость движений, двигательную активность</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Это я» Ц: развивать мелкую моторику</p> <p>Зрительная гимнастика: «День-ночь» (перчатки) Ц: снятие зрительного утомления</p> <p>Решение проблемных ситуаций.: «Что будет, если...» Ц: формирование познавательных интересов и действий через решение проблемных ситуаций, развитие логического мышления</p> <p>Загадки про время суток, дни недели Ц: развитие речи, обогащение словарного запаса, расширение запаса знаний и представлений об окружающем мире</p> <p>Сказки- фантазёрки Ц: развитие связной речи, мышления, воображения, детского словотворчества</p> <p>Дидактическая игра: «Части суток» Ц: закрепить представления о последовательности частей суток</p> <p>Ходьба по дорожкам-раздражителям Ц: массаж стоп, профилактика плоскостопия</p> <p><u>Коррекционная работа воспитателей :</u> Игра" Поймай мяч" Ц: развивать умение непрерывного слежения глазами за движениями предметов</p> <p><u>Работа с родителями.</u> Консультация для родителей « Нужен ли ребёнку дневной сон?» Изготовление и обновление дорожек-раздражителей</p>	
<p><b>10 ноября</b> <b>«Движение - это жизнь»</b></p>	<p>Беседа: «Спорт- это важно»</p> <p>Игровая мотивация: в гости приходит Волчок Ц: способствовать становлению у детей ценностей ЗОЖ: занятия физкультурой и спортом очень полезны для здоровья человека</p> <p>Рассматривание иллюстраций из серии: «Виды спорта»</p> <p>Чтение художественной литературы: В.Голявкина «Про Вовкину тренировку», А. Барто «Зарядка», Т.А. Шорыгина «Зарядка и Простуда» Ц: закрепить представления о важности занятий физкультурой</p> <p>Подвижные игры: « Мы-весёлые ребята», «Подбрось-поймай» , «Пройди по следам», «Пройди лабиринт», «Подбери по форме предмет и пройди дорожку» Ц: развивать двигательную активность</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Сдуй бабочку с цветка», « Ветерок в бутылке» , «Воздушный футбол» Ц: укрепление мышц дыхательной системы</p> <p>Дыхательные тренажёры: «Цветные пёрышки», «Пингвинёнок», « Дудочка», « Ромашка», «Остужаем чай» Ц: развивать силу дыхания</p>	<p>Воспитатели: Н.А.Чернова Л.Е.Васильева</p>

	<p>Загадки про спорт  Экскурсия в спортзал « Секция Каратэ» Ц: организация познавательного физкультурного досуга детей через посещение спортивной школы  <u>Коррекционная работа воспитателей</u>  Дидактическая игра: «Волшебная бумага» Ц: формировать умение детей обводить изображение через кальку  <u>Работа с родителями</u></p> <p>Фотоотчёт родителей о том, как в их семьях приобщают детей к ЗОЖ</p>	<p>Учитель-дефектолог  Е.В.Красноперева</p>
<p><b>11 ноября</b>  <b>« Если хочешь быть здоров- закаляйся!</b>  »</p>	<p>Беседа: «Солнце , воздух и вода- наши лучшие друзья» Ц: познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода и их влиянием на здоровье и жизнь человека  Игра- запоминалочка: «Чтобы нам не заболеть»  Ц: закрепить правила здоровья  Художественно-эстетическое развитие. Рисование на тему: «Солнце, воздух и вода» Ц: формировать умение выразительно отображать в рисунке образы ( солнце, воздух, вода) как источники здоровья  Чтение стихов : И .Семёнов « Как стать Неболейкой?», О Емельянова «Если хочешь быть здоров...» Ц: как научить детей самостоятельно поддерживать организм в здоровом состоянии  Зрительная гимнастика « Тренажёр с использованием объёмных предметов» Ц: способствовать снятию зрительного напряжения  Подвижные игры: « Ловишки», « Кто ушёл?» Ц: повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье  «Основы первой помощи, которые нужно знать детям» (рассказ медсестры ) Ц: формировать умение оказывать себе элементарную помощь, обращаться за помощью ко взрослым при заболевании, травме  СРИ: « Больница для Айболита» ( с элементами театрализации) Ц: формировать умение обыгрывать сюжет , используя воображение и ранее полученные знания  Самомассаж « Неболейка» ( массаж биологически активных зон) Ц: профилактика простудных заболеваний  Ц: снятие эмоционального напряжения  Самомассаж с использованием массажных мячей  Самомассаж «Су-Джок» Ц: развивать навык собственного оздоровления  Пословицы и поговорки про здоровье  Релаксация с использованием музыкального сопровождения  <u>Коррекционная работа воспитателей :</u>  Д/и «Найди отличия» Ц: развивать умение сравнивать предметы, устанавливать их сходство и различие  <u>Работа с родителями:</u></p>	<p>Воспитатели:  Н.А.Чернова  Л.Е.Васильева</p>

	Папка-передвижка «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей ЗОЖ» Изготовление фитомедальонов с чесноком Порекомендовать родителям посетить «Соляную комнату»	
--	--	--

### **III этап. Заключительный**

Продукт проекта: «Уголок здоровья»

#### **Результаты проекта**

##### Для детей.

У детей расширились представления о здоровом образе жизни и его значимости для человека, появилось бережное отношение к своему здоровью.

Для родителей. Родители осознали важность своего участия в формировании у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

Для воспитателей. Обогащена предметно-развивающая среда необходимым оборудованием, пополнена учебно-методическая база в данном направлении.

Через проведение консультаций, бесед, игр повысился уровень педагогической компетентности в области физического развития и приобщения к ЗОЖ.

#### **Выводы:**

В результате реализации проекта «Волшебная страна «Здоровей-ка» у детей сформировались умения и навыки в физическом развитии, понимание необходимости заботиться о своем здоровье, родители обогатили свои знания относительно физического здоровья дошкольников, воспитатели повысили уровень педагогической компетентности в области физического развития и приобщения к ЗОЖ.

В результате совместной деятельности воспитанников, их родителей и педагогов дети узнали много нового и интересного. У детей проявился познавательный интерес к своему здоровью.

Родители поддержали педагогов, проявляли инициативу и творчество в подготовке домашних заданий. Каждой семье была изготовлена стенгазета, в которой размещены фото членов их семей о том, как дома приобщают детей к ЗОЖ. Совместная деятельность взрослых и детей способствовала укреплению внутрисемейных связей, побудило родителей задуматься о важности овладения элементарными нормами и правилами ЗОЖ. Мы надеемся, что проводимая работа поможет детям почувствовать необходимость в соблюдении правил здоровья, научит бережно и заботливо относиться к себе и окружающим людям.

Таким образом, цель проекта достигнута путем успешного решения поставленных задач.

