

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №179 «Дюймовочка»,  
г. Краснодар, 350061, ул. им. Дм. Благоева, 26,  
тел/факс (861)237-56-55, [ds179@mail.ru](mailto:ds179@mail.ru)

## **ПРОЕКТ**

**на тему: «ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ»**

**Направление:** инновационный проект,  
основанный на применении здоровьесберегающих технологий

**Автор проекта:**

Степкина Ирина Викторовна,  
инструктор по физической культуре

## **Методическая статья**

### **Обоснование актуальности проекта**

Воспитание культуры здоровья дошкольников одно из приоритетных направлений в образовательной деятельности ДОО в условиях реализации ФГОС ДО. Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально - экологических условий жизни, несбалансированностью питания, малоподвижного образа жизни, снижением оздоровительной и воспитательной работы.

Инновационный проектна тему: «Здоровье в ваших руках», основанный на применении здоровьесберегающих технологий, ориентирован на становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющих дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа при активной поддержке взрослых.

### **Цель проекта**

Рациональное осуществление комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья и формирование начал здорового образа жизни у дошкольников.

### **Задачи, решаемые в рамках проекта**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.
3. Формирование необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями
4. Формирование привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и подвижных играх

5. Создание условий для реализации потребности в двигательной активности посредством привлечение детей на дворовые спортивные площадки.

### **Основное содержание (концепция, методика, технологии)**

Предложены способы повышения мотивации к здоровому образу жизни для старших дошкольников.

*I. Соблюдение двигательного режима, ориентированного на возраст и физическое развитие воспитанников:*

- подвижные игры
- спортивные игры
- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- спортивные развлечения, праздники, досуги

*II. Соблюдение оздоровительного режима:*

- динамические паузы
- физминутки с включением разных видов оздоровительной гимнастики
- упражнения на релаксацию
- закаливание
- коррегирующая гимнастика

*III. Построение образовательной деятельности ДОО на основе игрового компонента «Обеспечение субъект-субъектного взаимодействия педагогов и родителей с детьми на основе игр с макетами»:*

- мобильное игровое поле и наполняемость к нему педагогами и родителями;
- Таким образом, проект «Здоровье в наших руках»: оздоровительный, ориентирован на интеграцию здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, долгосрочный, для детей старшего дошкольного возраста.

### **Основные этапы и сроки реализации проекта**

Реализация проекта осуществляется в течение учебного года и включает следующие этапы:

- диагностический (сентябрь)
- прогностический (октябрь)
- практический (ноябрь-апрель)
- обобщающий (май)

### **Механизмы реализации (порядок действий, осуществление контроля)**

#### 1. Диагностический этап:

- анкетирование родителей (выявление заинтересованности и готовности родителей принять участие в реализации проекта);
- изучение методической литературы, формирование информационной базы проекта. Выявление проблемы и обоснование ее актуальности.

#### 2. Прогностический этап:

- определение содержания педагогической и оздоровительной работы;
- разработка плана мероприятий;
- составление картотеки игр и упражнений, разработка конспектов мероприятий;
- Изготовление нестандартного оборудования из бросового материала

#### 3. Практический этап

Мероприятия практического этапа		
Формы	Тема	Участники
Беседы	«Что ты знаешь о своем здоровье» «Чтобы зубы не болели»	Воспитанники
Игровой тренинг	«Мы за здоровый образ жизни»	Родители воспитанники
Конкурс по изготовлению нетрадиционного физкультурного и спортивного оборудования	"Обогащение предметного содержания РППС с целью педагогической поддержки детской самостоятельности и инициативы в освоении основных движений, развитии крупной и мелкой моторики, ориентации в пространстве»	Педагоги
Видеоролик	«Будь спортивным и здоровым»	Родители
Мультимедийная презентация	«Здоровье ребенка-в наших руках»	Педагоги

Мастер-класс	«Сеанс здоровья», «Оздоровительная гимнастика»	Родители воспитанники
Консультация	«Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей» «Почему нужно дышать носом»	Родители
Круглый стол	«Проект как способ формирования у детей заботы о своем здоровье».	Педагоги
Досуговые мероприятия	Игры-эстафеты конкурсы	Педагоги воспитанники
Технология организации игры с макетами	«Спорт в моем дворе»	Педагог родитель учащиеся/ воспитанники

#### 4. Обобщающий

- презентация на тему «Путешествие по страницам здорового образа жизни»;
- спортивный праздник с привлечением детей младшего дошкольного возраста;
- акция «Здоровье каждой семье»
- составление методических рекомендаций для педагогов по созданию макетов практико-ориентированной направленности

#### Контрольно-диагностическая деятельность

Проведение и анализ педагогической диагностики физического развития детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике.

Выявление у детей интересов и склонностей и их реализация в системе физкультурно-оздоровительной работы.

Проведение анализа состояния здоровьесберегающего пространства группы.

#### Результаты, достигнутые к настоящему времени

1. Применение здоровьесберегающих технологий в проведение игровых образовательных ситуаций.
2. Реализована возможность пополнить здоровьесберегающее пространство групп нетрадиционным физкультурным и спортивным

оборудованием (например, многофункциональный тренажер из природного материала «Дорожка здоровья», победитель конкурса)

3. Оформлена выставка детских работ «Мы здоровью скажем «Да».
4. Созданы картотеки «Азбука физминуток», «Подвижные игры для детей дошкольников».

### **Предполагаемые конечные результаты**

#### *Для детей*

Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту.

Приобщение детей к началам ЗОЖ и укрепление интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Повышение функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

#### *Для родителей*

Повышение активности родителей в образовательной области «Физическое развитие».

Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни.

#### *Для педагогов*

Составление методических рекомендаций для педагогов по созданию макетов практико-ориентированной направленности.

Создание комфортной, безопасной, здоровьесохраняющей образовательной среды.

### **Обоснование социальной значимости проекта**

В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка.

Инновационный проект «Здоровье в наших руках» рассматривается автором как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мероприятий, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную среду пребывания в детском саду.

Общение со сверстниками, удовольствие от подвижных и спортивных игр посредством посещения дворовых спортивных площадок, спортивных секций, прогулок на свежем воздухе – благоприятный режим организации жизнедеятельности ребенка дошкольного возраста в семье.

### **Выводы и рекомендации**

1. Проектная деятельность способствует повышению профессиональных компетенций педагогов в образовательной области «Физическое развитие» и как следствие качеству образовательных услуг, предоставляемых ДОО.
2. Предложенные способы повышения мотивации к здоровому образу жизни способствуют формированию компетенций, позволяющих дошкольникам самостоятельно решать задачи здорового образа жизни при целенаправленном сопровождении взрослых.
3. Создание единого здоровьесберегающего пространства на основе доверительных партнерских отношений детского сада и семьи воспитанников.

### **Список используемых источников**

1. Е.С. Евдокимова «Технология проектирования в ДОУ» ТЦ Сфера, 2006г.
2. Т.С. Харченко «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009г.
3. О.Н.Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы авт.- сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ИП Лакоценин С.С.: 2007г.
4. М.Ю. Картушина «Праздники здоровья» 2008г.
5. Е.В.Михеева «Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия авт.-сост. Е.В. Михеева. – Волгоград: Учитель, 2011
6. С.С. Прищепа «Физкультурное развитие и здоровье детей 3-7 лет»: Обзор программ дошкольного образования. – М:Тц Сфера, 2009-128с. – Программа ДОУ; Приложение к журналу «Управление ДОУ»

7. Е.А. Сочеванова « Игры-эстафеты» с использованием традиционно-физкультурного инвентаря, - Спб.: ООО «Издательство «Детство-пресс»,2010г.
8. Н.И. Николаева « Школа мяча» 2008г.
9. Е.А. Сочеванова« Подвижные игры с бегом» для детей 4-7лет:  
Методическое пособие для педагогов ДОУ. – Спб: Детство-Пресс,2012.-48с.
10. Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, Н.А. Гаврилова  
Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М: ТЦ Сфера,2013. – 128с. (Библиотека Воспитателя)
11. Т.В. Хабарова « Развитие двигательных способностей старших дошкольников» Спб.: ООО «Издательство «Детство-пресс»,2010г.-112с.
12. М.А. Рунова « Движение день за днем» 2007г.
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М. :Издательство ГНОМ и Д, 2009. – 128с.
14. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – Спб. : ООО «Издательство «Детство-пресс»,2013г.-208с.