Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение – детский сад комбинированного вида №3

Барабинского района Новосибирской области

**Проект**

**«Формирование социальных установок на ЗОЖ у детей и родителей**

**в ДОУ»**

**Старшая комбинированная группа**

**№ 6 «Огонек»**

**Выполнил:**

**Миронченко О.В.**

**воспитатель**

**2022**

**Пояснительная записка**

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому данный проект направлен на становление ЗОЖ начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Проект включает условия, выполнение которых обеспечит здоровья детей и взрослых, на котором возможно осуществление и физической, и умственной деятельности, а также совершенствование таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, красота.

**Актуальность**

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между образовательной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны, работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны, для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных задач детского сада.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Наша задача — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.  
Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.  
Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Наша задача научить детей правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Актуально значимым и востребованным на данном этапе работы стал поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в группе «Радуга», создание оптимальных условий для индивидуального развития каждого ребенка.

Поэтому нами был выбран и реализован проект «Формирование социальных установок на ЗОЖ у детей и родителей в ДОУ» для достижения проекта поставлена цель.

**Цель проекта:** создание условий дляприобщения детей и родителей к истинным ценностям физической культуры, заинтересованность их в понимании необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни.

Для достижения цели использованы задачи:

**Задачи проекта:**

1. Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.
2. Сформировать потребность у родителей участвовать в совместной физкультурно - досуговой деятельности с детьми.
3. Обогатить предметно-развивающую среду группы нетрадиционным оборудованием.

Проект краткосрочный сентябрь- ноябрь

Возраст детей -5-6 лет

**Ресурсное обеспечение:**

* Физкультурный зал, спортивная площадка.
* Разработка программы оздоровительных мероприятий и досугов.
* Изготовление нестандартного оборудования.
* Изготовление картотек подвижных игр; гимнастик - утренней, артикуляционной, после сна.

**Ожидаемый результат:**

* повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
* формирование у воспитанников осознанной потребности в здоровом образе жизни;
* развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление здоровья;
* повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей путем вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс.

**Этапы проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| этапы | **Участники проекта** | **Мероприятия** |
| Подготовительный | Воспитателиродители | Изучение методической литературы по данной теме.  Составление паспорта здоровья. Анкетирование.  Изготовление картотеки подвижных игр.  Изготовление наглядных пособий по ЗОЖ |
| Основной | Родители, воспитатели,  дети. | Организация работы над проектом.  Анкетирование.  Консультации.  Папки –передвижки; изготовление Лэтбука «Азбука здоровья» Фотоконкурс «Спорт и семья» Презентация «Спорт и семья». Памятки. Родительское собрание  Работа с детьми. НОД.  Беседы.  День здоровья.  Реализация модели двигательного режима в течение дня.  Профилактические мероприятия.  Акция «Пополни физкультурный уголок нетрадиционным оборудованием». Консультации.  КВН  Выставка рисунков |
| Заключительный | Воспитатели  родители, дети | Анализ результатов проекта. Обмен опытом презентация проекта.  Итоговое заседание с родителями. Награждение благодарственными письмами родителей за помощь в проекте. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | **Виды работ с родителями и детьми** |
| 1. Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры. | Анкетирование  изготовление атрибутов, создание картотеки, консультации,  родительское собрание, беседы. |
| 1. Сформировать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность. Сформировать потребность у родителей участвовать в совместной физкультурно-досуговой деятельности с детьми. | Дни здоровья,  КВН,  совместные праздники с родителями и детьми, семинар-практикум,  обмен опытом |
| 1. Обогатить предметно-развивающую среду группы нетрадиционным оборудованием. | Пополнение ППРС нетрадиционным оборудованием.  стенд информации, |

**Календарный график работ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **С педагогическим коллективом** | **С воспитанниками** | **С родителями** |
| ***Подготовительный (сентябрь)*** |  |  |
|  | Мониторинг физического развития детей на начало учебного года | Анкетирование «Укрепление здоровья ребенка в семье» |
| Изготовление наглядных пособий по ЗОЖ | Исследование мотивов двигательной активности и эмоционального отношения дошкольников к физической культуре | Консультация для родителей на тему «Движение и речь – взаимосвязь при формировании основ здоровья» |
| Создание картотеки подвижных игр по возрасту | Составление паспорта здоровья | Конкурс «Наши изобретения» (изготовление нестандартного оборудования) |
| «Подвижные игры в детском саду» | Беседа «Здоровье и болезнь» | Родительское собрание по теме «Здоровая семья - здоровая страна» |
| ***Основной этап (октябрь)*** |  |  |
| Индивидуальная работа с педагогами по подготовке и проведению совместных мероприятий | Рисуем с детьми «Рисуем вместе ЗОЖ»  День здоровья «Калейдоскоп здоровья» (интегрированное физкультурно-оздоровительное мероприятие, с элементами оздоровительного тренинга) | Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым -здорово!»  Занятия по физической культуре и развлечения с участием родителей:  Мама, с папой в мире спорта  Тематическая неделя «Семья»  Праздник «Навстречу спорту» |
|  |  |  |
| Консультации: «Здоровьесберегающие технологии и их применение в педагогическом процессе»  «Организация системы работы по формированию основ здорового образа жизни в системе «семья -ДОУ» | Проведение КВН «Быть здоровым»  Реализация модели двигательного режима в течение дня Профилактические мероприятия (пальчиковая гимнастика, гимнастика пробуждения, занятия по профилактике плоскостопия)  Конкурс рисунков «Здоровье глазами ребенка» | Оформление информации на папках-передвижках и стендах  Фотоконкурс «Красота в движении – здоровье с детства»  Консультации и беседы (индивидуальные и групповые) позволяющие корректировать работу по оздоровлению детей, получать вовремя информацию по проблемам семьи в области здоровья:  «Здоровье дошкольника в современном мире»  «Загородные прогулки и походы»  «Наши привычки – привычки «наших детей»  «Как уберечь ребенка от травм» |
| Дискуссия «Из опыта работы» по направлению «Игровые обучающие ситуации – способ расширения и закрепления знаний дошкольников по проблеме проекта» | Комплекс бесед:  - «Где прячется здоровье»  - «Как устроено тело человека?»  - «Личная гигиена». | «Витамины и полезные продукты» беседа  Фоторепортаж «Играем дома» |
| **Заключительный этап** |  | Выражение благодарности родителям. |

**Критерии выхода и детальные характеристики конечного результата**

**Ожидаемый результат:** У большинства дошкольников сформирована активная жизненная позиция, направленная на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерий** | **Показатели** |
| Устойчивость интереса, который проявляется к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; | Сентябрь 5% октябрь 25%  ноябрь: 100% |
| Самостоятельность проявления здорвьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведении; | сентябрь 11% октябрь: 20%  ноябрь: 85% |
| Осознание себя, своих желаний и потребностей стремление к самооценке; | сентябрь: 15% октябрь: 55%  ноябрь: 95% |
| Применение ребенком в здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в жизни. | сентябрь: 5% октябрь: 25% ноябрь: 70% |

**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 – 94 с.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.

6. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с

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 – 127 с.

11. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.

12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004