

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад «Колокольчик» п. Витим»
муниципального образования «Ленский район» Республики Саха (Якутия)*

Распространение опыта по теме:
**«Формирование представлений о здоровом образе
жизни у дошкольников через проектную деятельность»**

Старший воспитатель Берюх Е.Н.

Воспитатель старшей группы «Золотая рыбка» Шведова Н.А.

МКДОУ ЦРР-детский сад «Колокольчик» п. Витим



Актуальность

Формирование у дошкольников знаний о здоровом образе жизни обусловлена необходимостью внедрения в образовательный процесс педагогических технологий, обеспечивающих пробуждение у детей осознанного отношения к своему здоровью, пониманию того, что привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.



Научно-методическое обоснование опыта

- Инновационная программа дошкольного образования /Под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой. – 6-е изд;
- Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. (Нищева Н.В.);
- Оздоровительная программа для работы с детьми 3-7 лет «Здоровые дети»;
- ❖ Методические рекомендации по реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования;

На протяжении последних десятилетий проблема формирования ЗОЖ является объектом изучения многих исследователей (А. И. Антонов, Г. А. Бутко, И. В. Журавлева, Ю. П. Лисицын, А. А. Покровский, Г. И. Царегородцев и др.). Немногочисленные исследования посвящены проблеме изучения формирования представлений о ЗОЖ и воспитания привычек ЗОЖ у дошкольников с нормальным развитием (Н. А. Андреева, Н. Г. Быкова, Л. Г. Касьянова, Е. В. Купавцева, М. В. Меличева и др.), с задержкой психического развития (ЗПР) и речевыми нарушениями (И. М. Новикова).



Ведущая идея опыта

Дошкольное учреждение может стать средой здоровья, где любая деятельность: учебная, спортивная, досуговая, приём пищи и двигательная активность – будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.



Новизна опыта

Модель систематической работы по воспитанию привычки к здоровому образу жизни через проектную деятельность у детей старшего дошкольного возраста является стартовой площадкой для внедрения новейших технологий: виброгимнастика на инновационной технологии академика А.А. Микулина; использование комплекса «Калибри», элементов фитбол-гимнастики, спортивных тренажёров. Технологии выбраны нами с учетом индивидуального подхода к детям с ОВЗ.



Цель, задачи и гипотеза

Цель: Формирование у дошкольников старшего возраста основ здорового образа жизни через проектную деятельность и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий.

Задачи :

- Расширять представления детей о основах здорового образа жизни.
- Развивать умение устанавливать причинно- следственные связи и зависимости между поведением и здоровьем человека.
- Обогащать опыт самостоятельного применения здоровьесберегающих знаний в практически ориентированной деятельности.
- Создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни; вовлекать родителей в образовательный процесс, направленный на формирование основ здорового образа жизни через проектную деятельность.

В основе данной работы лежит гипотеза о том, что формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет успешным, если работа будет проводиться через проектную деятельность.



Основные принципы работы по формированию ЗОЖ у детей

- **Принцип учёта индивидуальных потребностей ребёнка.** В процессе работы каждому ребёнку уделялось достаточно внимания для освоения новых знаний, выбора задания для совместного проекта, представление своих результатов.
- **Принцип доступности,** предполагающий адаптацию научных знаний об организме человека к специфике возрастных особенностей воспитанников.
- **Принцип последовательности и системности,** обеспечивающий постепенное обогащение содержания по тематическим неделям, возвращение к ранее пройденным темам в зависимости от уровня их индивидуального.
- **Принцип интегративности,** предполагающий возможность использования ребёнком полученных представлений в разных видах детской деятельности.
- **Принцип поддержания детской инициативы.**



Этапы работы

I этап: диагностика по выявлению отношения ребёнка к своему здоровью, определение представлений дошкольников о здоровье и изучение здоровьесберегающей компетентности ребёнка.

(Источник: Методические рекомендации по ФОП ДО, под редакцией Т. В. Цветковой)

II этап: воплощение идеи проекта: разработка паспорта проектов, перспективные планы по проектной деятельности, воплощение идеи проектов с привлечением родителей.

III этап: мониторинг по формированию представлений о здоровом образе жизни через проектную деятельность.



Участники в совместной деятельности

- **Директор** (методическая помощь)
- **Заместитель директора по АХЧ** (оснащение материально технической базы)
- **Педагогический персонал** (диагностирование, организуют образовательную деятельность, реализация проектов)
- **Медицинский персонал** (проводит лечебно-профилактическую работу, организация рационального питания)
- **Родители** (непосредственные участники образовательного процесса)
- **Социальные партнёры** (реальная помощь педагогам в процессе работы над проектами)



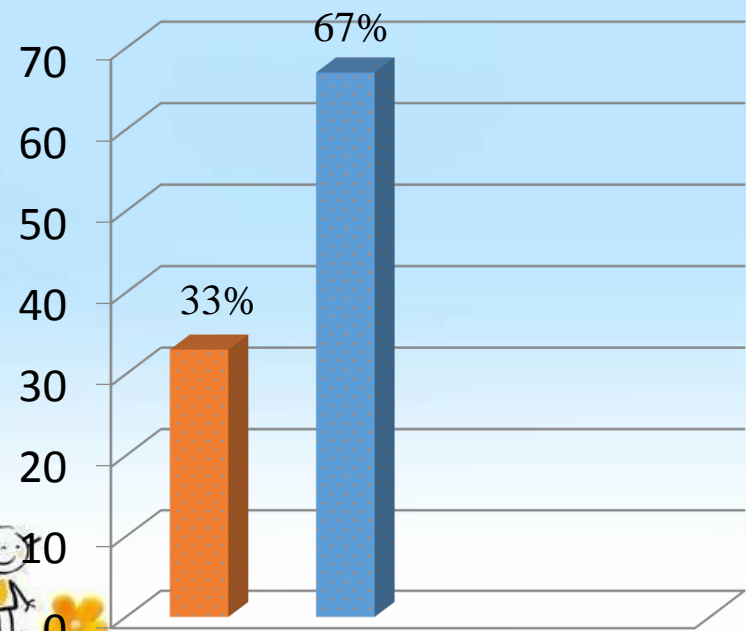
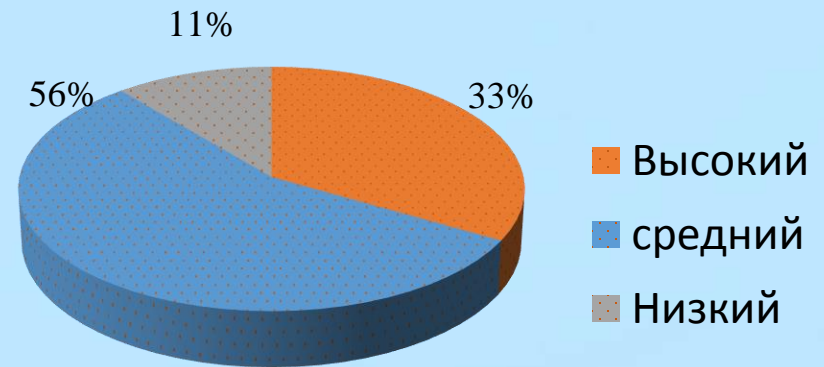
Исходные уровни сформированности основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста

Выявлены следующие проблемы:

1. Отмечается неустойчивая мотивация к здоровому образу жизни.
2. Недостаточны знания о способах укрепления здоровья.
3. Затрудняются самостоятельно применять знания о здоровом образе жизни в процессе решения игровых задач.

Анкетирование родителей:

из полученных результатов следовал вывод, что часть родителей 67% ведут здоровый образ жизни



Основные направления работы с детьми

НАПРАВЛЕНИЯ

Воспитание ЗОЖ

(способы укрепления своего здоровья и здоровья окружающих людей)

Развитие умения ставить цели

Обогащение эмоционального опыта

(способы регулирования своего эмоционального состояния)

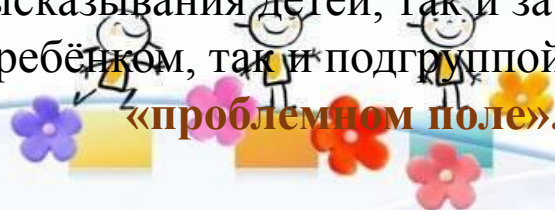
Самостоятельная реализация целей

Развитие коммуникативных навыков

(умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общепринятых норм и правил)

Основной метод работы

Почему был выбран метод проектной деятельности? Он предусматривает совместное **творчество ребёнка и взрослого**. В ходе реализации проектов дети не получали каких-то готовых знаний от взрослых, а **самостоятельно выбирали способы получения этих знаний**. Предоставление **пространства возможностей для поиска решений**, как за счёт высказывания детей, так и за счёт многообразия вариантов, предложенных как одним ребёнком, так и подгруппой детей. **Удерживание ребёнка в «проблемном поле».**



Модель систематической работы по здоровому образу жизни через проектную

Физкультурно-оздоровительные мероприятия:

1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно , продолжительность 10 минут с игровыми элементами театрализации
2.	Динамические паузы, физкультминутки, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика	Ежедневно, по мере необходимости, между занятиями, продолжительность 5-8 мин
3.	Подвижные игры, физические упражнения и индивидуальная работа	Ежедневно с учетом двигательной активности, длительность 15-20 мин
4.	Прогулки (прогулки путешествия, экскурсии)	2 раза в день
5.	Гимнастика после сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами,	Ежедневно по мере пробуждения и подъема, не менее 10 мин
6.	Закаливающие мероприятия (водные процедуры, контрастное обливание ног, рижский метод)	Ежедневно

Учебные занятия

1.	По физической культуре (по группам здоровья)	2 раза в неделю
2.	Уроки здоровья и безопасности	1 раз в неделю
3.	Логопедические занятия	согласно расписанию

Питание

1.	Работа с интерактивной книгой лэпбук	Ежедневно
2.	Основы здорового питания. Обучение родителей и работников, воспитанников в соответствии СП 2.4.3648-20	1 раз в год
3.	День снятия проб для родителей	1 раз в квартал

Самостоятельная деятельность детей

1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке под руководством воспитателя
----	---	--

Физкультурно-массовые мероприятия

1.	День здоровья	Один раз в квартал
2.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
3.	Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Один раз в год совместно с родителями
4.	Спортивно-семейный праздник «Зарница»	
5.	Фолклорный праздник «Широкая масленица»	
6.	Фестиваль «Кэнчээри»	1 раз в год
7.	Игры-соревнования «Весёлые старты», «Быть здоровым я хочу!», «Весёлые лыжи»	Один раз в год между средней, старшей и подготовительной к школе группами
8.	Участие родителей (законных представителей) в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, экскурсий.

Кружковая деятельность («Весёлые нотки», «Моя Якутия») согласно расписанию

Основной этап

Разработаны следующие проекты в старшей группе компенсирующей направленности

№	Название проекта	Вид проекта	Цель проекта	Срок реализации
1.	«Я здоровым стать хочу» <i>(Паспорт проекта см. Приложение №1)</i>	Познавательный, Творческий	Формирование представлений у родителей и воспитанников о здоровом образе жизни и закаливании дошкольников.	Сентябрь-ноябрь 2023
2.	«Полезные и вредные продукты питания» <i>(Паспорт проекта см. Приложение №2)</i>	Познавательный, Творческий	Расширять представления о рациональном питании, как одном из важных компонентов ЗОЖ.	Декабрь –февраль 2024
3.	«Азбука здоровья» <i>(Паспорт проекта см. Приложение №3)</i>	Оздоровительный, Творческий	Приобщение детей к здоровому образу жизни, формированию осознанного отношения к своему здоровью.	Март-апрель 2024

Работа над проектом «Я здоровым стать хочу!»,

Реализация проекта: сентябрь-ноябрь 2023 год.

Цель проекта: Формирование представлений у родителей и воспитанников о здоровом образе жизни и закаливании дошкольников.

Подготовительный этап:

Мониторинг.

- Составление перспективного плана работы по проведению проекта.
- Подбор литературы, фотографий, иллюстраций, презентаций, стихотворений, рассказов, загадок.
- Создание в группе соответствующей предметно-развивающей среды.
- Привлечение родителей для оказания разнообразной помощи педагогу.

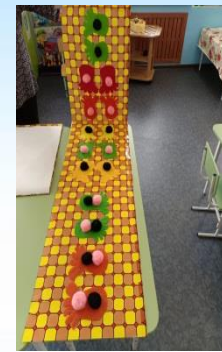
Основной этап

- Реализация проекта.

Заключительный этап

Подведение итогов работы над проектом. Презентация проекта.

Продукты проекта: Выставки рисунков и поделок, развлечения «Наши дети все умеют, от того и здоровеют», массажный коврик «Дорожка здоровья».



Работа над проектом «Полезные и вредные продукты питания»

Реализация проекта: декабрь-февраль 2024 год.

Цель проекта: Расширять представления о рациональном питании, как одном из важных компонентов ЗОЖ.

Подготовительный этап:

Мониторинг.

- Составление перспективного плана работы по проведению проекта.
- Подбор и изучение литературы, иллюстративного материала.
- Обогащение предметно – пространственной среды оборудованием для воспитания у детей полезных привычек и навыков, связанных с правилами питания, заботой о собственном здоровье.
- Приобщение родителей к выбору правильного питания. Раскрыть творческий потенциал семей.

Основной этап

- Реализация проекта.

Заключительный этап

Подведение итогов работы над проектом. Презентация проекта.

Продукты проекта: книжки раскладушки «Правильно питайся здоровья набирайся», Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Мы здоровыми растём», настольная игра ходилка «Путь к здоровью».



Работа над проектом «Азбука здоровья»

Реализация проекта: март-апрель 2024 год.

Цель проекта: Приобщение детей к здоровому образу жизни, формированию осознанного отношения к своему здоровью.

Подготовительный этап:

Мониторинг.

- Составление перспективного плана работы по проведению проекта.
- Подбор и изучение литературы, иллюстративного материала.
- Создание в группе соответствующей предметно-развивающей среды.
- Привлечение внимания педагогов, медицинских работников, родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста;

Основной этап

- Реализация проекта.

Заключительный этап

Подведение итогов работы над проектом. Презентация проекта.

Продукты проекта: фольклорный праздник «Широкая масленица», интерактивная книга Лэпбук «Азбука здоровья».



Содержание разделов Лэпбука:



Виды ситуационных задач, связанных с проектной деятельностью

- **Задачи, направленные на ознакомление:** с правилами здоровьесберегающего поведения, влиянием отрицательных и положительных факторов на здоровье человека.
- **Задачи, направленные на понимание здоровьесберегающей деятельности человека:** как нужно поступить, если человек болен; если тебе хочется съесть вредный продукт, если не соблюдать правила здоровья, если неправильно питаться и т.д.
- **Задачи, направленные на применение полученных знаний в ходе проектной деятельности:** моделирование ситуаций « Как поступить правильно», « Что нужно сделать, чтобы твои зубы были здоровыми», «Как можно заботиться о своём здоровье» и т.д. ; проведение экспериментов, позволяющих определить чистоту воды.
- **Задачи, направленные на анализ ситуации:** составление правил здоровья, сравнение действий и поступков, группирование полезных и вредных продуктов.
- **Задачи, направленные на оценку деятельности:** какое из предложенных решений является самым удачным, как мы можем завершить наш проект.



Дифференцированный подход в процессе проектной деятельности:

Учёт интересов каждого ребёнка

Выбор деятельности по реализации проекта с учётом потребности ребёнка

Предоставление возможности представить результаты проекта совместно или индивидуально



Создание предметно-пространственной среды в соответствии с ФОТ

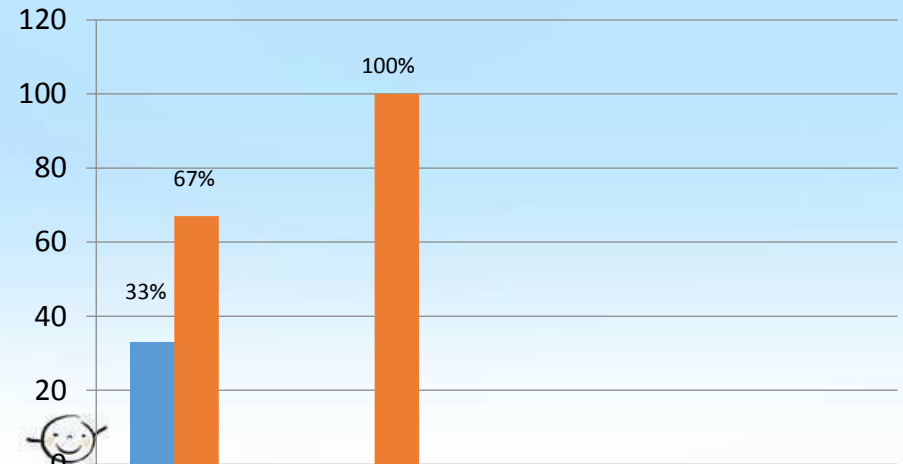
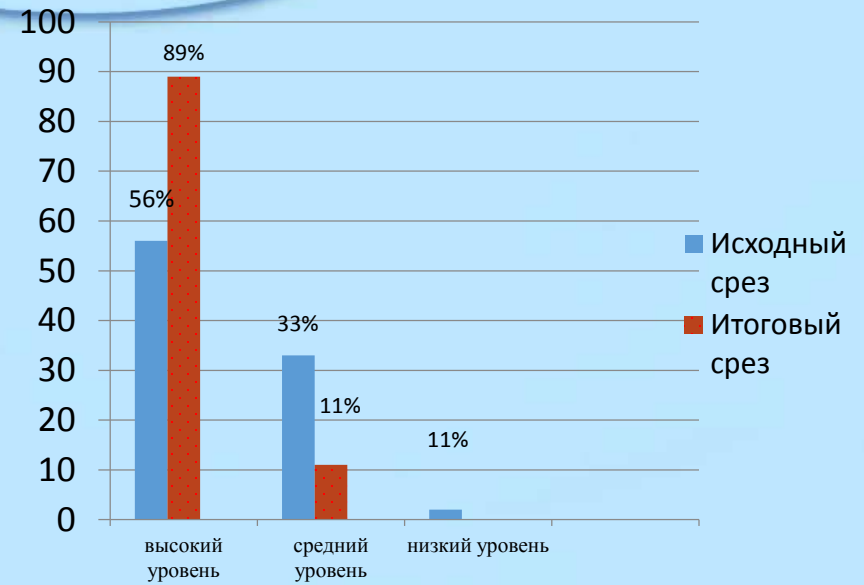
Развивающая предметно-пространственная среда включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной, творческой деятельности детей. Предметно – пространственная среда создаёт возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.



Уровни сформированности основ культуры ЗОЖ у детей

Результатами работы можно считать то, что у детей сформирован интерес к своему здоровью – 89%, дети не только имеют определённые знания о функционировании нашего организма, но и владеют элементарными способами его укрепления и предотвращения опасных ситуаций, которые могут встретиться в жизни.

Анкетирование родителей: из полученных результатов следовал вывод, что родители группы «Золотая рыбка» ведут здоровый образ жизни 100%



Сравнение посещаемости детей и их заболеваемости (в детоднях) 2023-2024г.

Месяц	План	Посещаемость	Общая заболеваемость
Октябрь	305	249	1,7
Ноябрь		281	1,7
Декабрь		290	1,1
Январь		252	1,1
Февраль		310	0,9
Март		310	0,9
Апрель		312	0,9

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности, **позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.**



Заключение

Реализация данных проектов продемонстрировала актуальность регулярной работы по данному направлению. **Здоровый образ жизни, достаточная двигательная активность, соблюдение режима дня, первоначальные знания об организме играют большое значение в улучшении и сохранении здоровья.** Мы убедились, что использование проектного метода способствует практическому применению знаний по сохранению здоровья.



Адресная направленность: опыт рекомендован всем педагогическим работникам детских садов, В том числе воспитателям и специалистам групп компенсирующей направленности!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

