Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад общеразвивающего вида № 40 "Светлячок"  
с приоритетным осуществлением социально-личностного  
направления развития воспитанников"  
города Невинномысска

***Проект по  
ЗОЖ  
«Азбука здоровья»***

Автор:

воспитатель МБДОУ № 40

г. Невинномысска

Аджиева З. Р.

г. Невинномысск, 2019 г

**АКТУАЛЬНОСТЬ:** Сбережение и укрепление здоровья детей  
дошкольного возраста, формирование у них понимания ценности здоровья,  
здорового образа жизни; выбора образовательных технологий, адекватных  
возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье дошкольников становится одной из приоритетных задач нового этапа реформы  
системы образования. А для того, чтобы организовать эту работу в интересной форме, эмоционально, сохраняя радостное, весёлое настроение детей, состояние удивления от узнавания нового, мы создали проект включающий в себя: занятия по ЗОЖ, этикету, по ПДД, по ППБ, по безопасности на природе и в быту, этические беседы, викторины, КВН, игры, совместные мероприятия с родителями.

**ТИП ПРОЕКТА ПО СРОКАМ РЕАЛИЗАЦИИ:** Средней продолжительности

**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:** формирование у детей представлений о здоровье как  
жизненной ценности.

**ЗАДАЧИ:**

* Формировать бережное отношение воспитанников к своему здоровью;
* расширить и уточнить практические навыки и умения воспитанников,  
  способствующие сохранению и укреплению здоровья;
* формировать валеологическую компетентности воспитанников, через  
  умение самостоятельно решать задачи безопасного поведения и оказание  
  элементарной медицинской помощи;
* повысить уровень сформированное™ навыков культурного поведения в  
  общественных местах;
* повысить уровень родительских знаний и умений в вопросах укрепления и  
  сохранения здоровья воспитанников;
* обогатить развивающую среду группы по данному направлению.  
  **УЧАСТНИКИ:** дети, родители, воспитатели.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

* Организационный.
* Основной.
* Заключительный.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ:**

* Беседы;
* Чтение художественной литературы;
* Наблюдения;
* Экскурсии;
* Решение проблемных ситуаций;
* Совместная деятельность детей и родителей;
* Встречи с интересными людьми;
* Самостоятельная деятельность детей.

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:**

* Осознанное отношение детей к собственному здоровью и использования  
  доступных способов его укрепления;
* обогащение знаний детей по ОБЖ, ПДД, ППБ;
* сформированность навыков культуры поведения в общественных местах,  
  безопасного поведения в быту, в природе, на улице;
* повышение уровня родительских знаний в сохранении и укреплении  
  здоровья своих детей, активное их участие в совместной деятельности в  
  запланированных мероприятиях;
* пополнение развивающей среды в группе по здоровье-сбережению.  
  **РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ**

Создавая проект *«Азбука здоровья»* первым делом мы ознакомили с ним  
родителей, которые с большим энтузиазмом включились в процесс реализации  
проекта, предложили много интересных идей, помогли в создании  
развивающей и физкультурно-оздоровительной среды.

На первом этапе работы мы выявили знания и умения воспитанников по  
теме *«Как сохранить и укрепить свое здоровье»,* их отношение к занятиям  
физкультурой. Полученные данные помогли составить правильный план  
работы, который включил в себя: спортивные и театрализованные  
мероприятия, викторины, КВН, совместные мероприятия с родителями; а для  
родителей консультации с медицинскими работниками, психологом; выпуск  
памяток, оформление папок - передвижек.

Второй этап был самым продолжительным и насыщенным. В него вошли  
следующие мероприятия: совместное с родителями проведение гимнастик  
(утренних, побудок, дыхательных) образовательные ситуации по  
безопасности дорожной и противопожарной, по правилам безопасного  
поведения дома, на улице в природе.

Наиболее на наш взгляд, продуктивными, запоминающимися  
мероприятиями стали совместные с родителями спортивные соревнования  
*«Малые олимпийские игры», «Юные спасатели»,* походы по родному краю,  
викторины по правилам дорожного движения и противопожарной  
безопасности, встречи с инспекторами ГИБДД и инспектором пожарного  
надзора, просмотр мультипликационных фильмов по правилам дорожной,  
противопожарной безопасности, этикету. Очень запомнились родителям и  
детям инсценировки известных литературных произведений *«Кошкин дом»,  
«Пожар»* и др. Были проведены и практические занятия, на которых  
воспитанники учились оказывать первую медицинскую помощь:  
обрабатывали ранки зеленкой, перевязывали раненых, учились вызывать  
скорую помощь, пожарную службу.

В ходе заключительного этапа была проведена повторная диагностика детей и анкетирование родителей.

Результаты таковы:

* на конец года у детей начало формироваться осознанное отношение к своему  
  здоровью (ребята без напоминания, самостоятельно соблюдали КГН; стали  
  более аккуратны и т. д.);
* сформированы навыки использования доступных способов укрепления  
  своего здоровья;
* дети самостоятельно могли решать задачи по правилам безопасного  
  поведения;
* применять на практике основы ЗОЖ, культуры поведения;
* повысился уровень сформированности навыков культурного поведения в  
  общественных местах;

у родителей повысилась компетентность в вопросах здоровье сбережения и  
укрепления здоровья своих детей.

По результатам проведенной диагностики по разделам проекта *«Азбука  
здоровья»* дети показали высокий уровень практических умений. В ходе  
реализации проекта мы пополнили развивающую, физкультурно-  
оздоровительную среду, создали уголок здоровья, оформили подборку  
необходимых пособий, игр, игрушек, методической литературы. Совместно с  
родителями оформили папки передвижки, наработали богатую картотеку  
образовательных ситуаций по ПДБ, ППБ, правилам безопасного поведения в  
быту, и на природе, этикету, создали картотеку художественной литературы,  
мультипликационных фильмов и видео-презентаций по нашему направлению.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП**

1. Изучение литературы по здоровье сберегательным технологиям;
2. Организация и пополнение развивающей среды в группе по данному  
   проекту;
3. Анкетирование родителей;
4. Родительское собрание;
5. Оформление в родительском уголке *«Странички здоровья»,*
6. Составление групповой карты здоровья;
7. Диагностика физической подготовленности ребенка, двигательной  
   активности;
8. Составление картотеки подвижных игр, спортивных игр, физкультминуток,  
   комплексы утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, стихов, загадок,  
   открыток, демонстрационного материала;
9. Пополнение среды нестандартными пособиями;

Составление плана мероприятий по реализации проекта.  
Ответственные: Воспитатели, Родители.

**ОСНОВНОЙ ЭТАП**

1. Утренняя гимнастика *(в теплое время года утренняя гимнастика и прием  
   детей на улице)*
2. Нахождение в группе, на зарядке и физкультурных занятиях в облегченной одежде;
3. Спортивные игры и игровые упражнения с нестандартным оборудованием  
   на прогулке и в центре детской активности;
4. Валеологические игры и игровые упражнения;
5. Физкультурные занятия *(2 в зале, 1 раз на улице),*
6. Совместная деятельность с родителями День здоровья, праздник *«Здоровейка»,* Зимние забавы, походы по родному краю, *«Папа, мама, я - спортивная семья», Спортивные развлечения.*
7. Ежемесячный мониторинг по заболеваемости детей;
8. Кружок *«Крепышк»,*
9. Использование на занятиях физкультминуток, гимнастики для глаз;

1 1. Арома медальоны (лук, чеснок) в период эпидемии гриппа;

1. Использование на обед лука, чеснока и *«Витаминов с грядки» -*выращенные на окне;
2. музыкальная побудка;
3. Хождение босиком по *«Тропе здоровья» (массажные коврики для  
   профилактики плоскостопия)',*
4. Корригирующая гимнастика;
5. Оформление папок передвижек для родителей;
6. Занятия с детьми по валеологии, этикету, ПДД, ППБ *(смотреть  
   приложение);*
7. Вакцинация;
8. Ультрафиолетовая обработка группы;
9. Режим проветривания
10. Прогулка с использованием подвижных и спортивных игр.

Работа с родителями

1. Совместная деятельность;
2. Встреча с интересными людьми (инспектор ДД, медицинская сестра  
   детского сада, инспектор по пожарной безопасности);
3. Родительское собрание: ознакомление с проектом *«Азбука здоровья»,*"Детский травматизм дома и на улице, профилактика травматизма"; "ЗОЖ  
   детей";
4. Анкетирование родителей;
5. Консультация инструктора по ФИЗО;
6. Оформление *«Уголка здоровья»',*
7. Изготовление пособий по ЗОЖ и ОБЖ;
8. Изготовление атрибутов для сюжетно-ролевых игр;
9. Оформление папок передвижек для родителей:

* *«Какие лекарства нельзя»,*
* *«Этикет для взрослых»,*
* *«Витамины А, В, С»,*
* *«Профилактика ОРВИ, гриппа»,*
* *«Что нужно знать родителям о правилах дорожного движения»,*
* *«Болезни грязных рук»,*
* *«Какой ваш ребенок».*

1. Озеленение участка детского сада;
2. Час игры *«Доктор Айболит»* с изготовлением альбома полезных рецептов;
3. Оформление выставок детских рисунков совместно с родителями:  
   *«Полезные овощи, фрукты, ягоды», «Внимание дорога», «Огонь - друг, огонь  
   - враг», «Моя спортивная семья».*

**Ответственные:**

Воспитатели

Родители

Дети

Старший инспектор по ППБ

Инженер по технике безопасности,

Инспектор по ПДД,  
Медицинский работник.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

* Анализ достигнутых целей;
* Мониторинг состояния здоровья детей;
* Анкетирование родителей по механизмам реализации проекта;
* Обогащение развивающей среды по ЗОЖ.
* Презентация проекта на уровне детского сада.

Ответственные: Воспитатели

Фотокаллаж к проекту по ЗОЖ

«Азбука здоровья»















**Самоанализ результативности реализации проекта по пропаганде ЗОЖ и оздоровления воспитанников**

**«Азбука здоровья»**

**МДОУ №40 г. Невинномысск**

*Подготовила и провела*

Аджиева Зурьят Рамазановна

**Целью** проекта по пропаганде ЗОЖ и оздоровления воспитанников является оптимизация условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья воспитанников путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма, коррекции Рече- двигательных нарушений.

**Задачи**:

1. Создание эмоционально – психологического и оздоровительного микроклимата для успешной адаптации детей через проведение специальных мероприятий.

2. Организацию оздоровительных и профилактических мероприятий, основанных на соблюдении санитарно-гигиенического режима с учетом индивидуального и дифференцированного подхода в оздоровлении детей.

3. Повышения индекса здоровья, реализуя комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, лечебно-профилактических мер и закаливающих процедур.

4. Формирование у детей элементарных представлений, умений и навыков здорового образа жизни, путем внедрения апробированных и инновационных форм, методов и приемов обучения и воспитания.

5. Повышение уровня компетентности родителей в вопросах организации оздоровительной работы с детьми и формирования у них потребности в соблюдении привычек здорового образа жизни и навыков собственной безопасности используя активные формы взаимодействия.

По результатам мониторинга составлены индивидуальные маршруты по оздоровлению детей и проведен подбор специальных профилактических игр и упражнений для общеукрепляющей направленности, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, формирования правильного дыхания, коррекции поведения, релаксации. Для решения поставленных задач в группе созданы условия, способствующие положительному эмоционально-психологическому микроклимату, разнообразной двигательной активности детей во всех режимных моментах. Оптимальный двигательный режим составляет 60% от общего времени бодрствования дошкольников: утренний прием проводится как в группе, так и на прогулке (в зависимости от погодных условий, включающий подвижные игры и самостоятельную двигательную деятельность детей: утренняя гимнастика (в спортивном, музыкальном зале, на улице в соответствии с погодными условиями); специализированные занятия (в помещении и на свежем воздухе, разные виды гимнастик (пальчиковая, артикуляционная, дыхательная, гимнастика для глаз, самомассаж);прогулки, включающие подвижные игры с предметами и без, индивидуальную работу по освоению детьми ОВД, самостоятельную двигательную активность; динамические паузы, физминутки на занятиях; «Час здоровья»; закаливающие мероприятия после сна (гимнастика пробуждения, контрастное закаливание, босохождениепо по «Тропе здоровья»). При проведении оздоровительных, профилактических, закаливающих мероприятий, коррекционной работы осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку, учет особенностей двигательных нарушений, состояние здоровья. Для детей вновь поступивших и пришедших после болезни, предусмотрен щадящий режим закаливания. Гиперактивным детям в течение дня предлагаются игры и упражнения малой и средней интенсивности, гипоактивным, наоборот - подвижные игры высокой степени подвижности.

В группе создан и систематически пополняется «Физкультурно-оздоровительный центр» разнообразным фабричным и нестандартным оборудованием, снаряжением, инвентарём в соответствии с возрастом детей и требованиями ФГОС ДО, СанПин. Спортивный игровой материал безопасен, расположен таким образом, чтобы детям было удобно подходить, брать и использовать его в своих играх.

Так как применяемые здоровьесберегающие методики и технологии дали положительный результат в укрепление и сохранение здоровья наших детей, мы продолжили работу по данному направлению, и использовали: игры и упражнения для развития различных групп мышц. Для внедрения данных технологий в группе созданы оптимальные условия. Сравнительный анализ физической подготовленности воспитанников за 2019 - 2020 годы показал, что уменьшилось количество детей с низким уровнем физического развития, увеличилось число детей, усвоивших программу на достаточном уровне.

**Вывод**: результате физкультурно-оздоровительной работы с детьми количественные и качественные показатели физического развития детей улучшились.

Повышение уровня компетентности родителей по вопросу оздоровления детей планируем через проведение различных активных форм взаимодействия (родительские собрания, беседы, просмотр открытых мероприятий, видеозаписей специально-организованной и самостоятельной деятельности детей, организация выставок различного характера, обмен положительным семейным опытом, участие в совместных спортивных мероприятиях, изготовление нетрадиционного спортивного оборудования, «День открытых дверей»). Я предполагаю**,** что запланированная работа повысит индекс здоровья детей нашей группы, снизит количество пропусков по болезни и без причины, повысит уровень развития двигательной активности детей.