Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №95 «Улыбка»

Проект «Растём здоровыми»

Воспитатель,

Макова А.Н.

Прокопьевский ГО, 2023

**Проект «Растём здоровыми»**

**с воспитанниками и родителями воспитанников**

«Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей; а также оказание помощи родителям в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья» - одна из наиважнейших задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Одним из требований к психолого-педагогическим условиям реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования, в соответствии с ФГОС ДО, является построение взаимодействия с семьями воспитанников в целях осуществления полноценного развития каждого ребёнка, вовлечение семей воспитанников в образовательный процесс.

Взаимодействие педагога и родителей воспитанников всегда было и остаётся актуальным вопросом. Одной из сторон этого вопроса является поиск рациональных путей взаимодействия, взаимная поддержка, совместные действия в вопросах воспитания и развития детей.

Существуют различные виды и типы педагогических технологий, представляющих собой совокупность педагогических форм, методов, способов и приёмов обучающих и развивающих средств. Метод проектной деятельности является одним из действенных способов организации педагогического процесса, основанного на взаимодействии педагога, воспитанников и их родителей.

**Паспорт проекта**

**Наименование проекта: «Растём здоровыми».**

**Автор проекта:** Макова А.Н., воспитатель.

**Тип проекта:** практико-ориентированный, долгосрочный.

**Организация**: МБДОУ «Детский сад №95» г. Прокопьевска.

**Цель**: формировать представление воспитанников о здоровом образе жизни, о резервах организма для сохранения и укрепления здоровья; приобщать воспитанников и их родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Основные задачи**:

* Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
* Повышать педагогическую компетентность родителей в вопросах формирования здорового образа жизни детей через вовлечение их в совместную с детьми и педагогами деятельность.

**Срок реализации:** сентябрь-октябрь-ноябрь.

**Участники проекта:** воспитанники подготовительной к школе группы, воспитатель, родители воспитанников.

**Этапы реализации:**

1-й этап – организационно-подготовительный;

2-й этап – рефлексивно-диагностический;

3-й этап – практический;

4-й этап – заключительный.

**Актуальность проекта**

Система физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях является частью общегосударственной системы физического воспитания. Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации «Об образовании», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровья человека, свободного развития личности»;

- Законом Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Указами Президента России: «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»;

- Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте»;

- «Конвенцией о правах ребенка»;

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. Решение этой задачи требует активного осмысленного отношения и укрепления своего здоровья с дошкольного возраста.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценн*о*го развития личности.

Успешное формирование основ здорового образа жизни у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и в семье; от создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания оздоровительной деятельности.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

* Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
* Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Проект основан на системном подходе и представляет собой работу по взаимодействию педагогов с родителями; совместную деятельность педагогов, работающих с воспитанниками; совместную деятельность педагогов с детьми; совместную деятельность родителей и детей.

**Новизна проекта**

В Федеральной образовательной программе дошкольного образования физическое развитие детей дошкольного возраста, помимо приобретения опыта в различных видах двигательной деятельности и развития физических качеств, содержит задачи становления ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Система физического воспитания в ДОУ представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. Однако, с уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная работа, проводимая в ДОУ, не может дать положительные результаты, если не реализуется в содружестве с семьёй воспитанников.

**Цели проекта**

* Родителям воспитанников группы дать представление о разнообразных формах работы по физическому воспитанию, укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни, проводимой в дошкольном учреждении;
* Способствовать распространению опыта семейного воспитания среди родителей;
* Содействовать развитию познавательных и физических возможностей воспитанников;
* Расширять представления воспитанников о здоровом образе жизни;
* Формировать у воспитанников стремление к сохранению и укреплению здоровья.

**Задачи проекта**

* Изучить представления воспитанников о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
* Изучить уровень осведомлённости и мотивации родителей по формированию у детей здорового образа жизни и укреплению здоровья детей;
* Ввести в систему воспитательно-образовательного процесса с воспитанниками здоровье-сберегающие компоненты.
* Распространить среди родителей воспитанников опыт семейного воспитания по формированию у детей основ здорового образа жизни;
* Воспитывать у детей стремление и умение заботиться о собственном здоровье.

**Ожидаемый результат**

* Снижение уровня заболеваемости;
* Расширение представлений о сохранении и укреплении здоровья у воспитанников;
* Повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
* Повышение уровня компетентности родителей воспитанников в вопросах здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

**Этапы проекта:**

**1-й этап – организационно-подготовительный:**

* Исследование состояния здоровья воспитанников;
* Анкетирование родителей с целью изучения уровня осведомлённости в вопросах укрепления здоровья ребёнка и привитии представлений о здоровом образе жизни;
* Подборка программно-методического обеспечения;
* Изучение научно-методической литературы;
* Обогащение предметно-развивающей среды;
* Составление методической разработки «Растём здоровыми»;
* Подбор новых форм работы с родителями воспитанников.

**2-й этап – практический:**

* Ввести в систему физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с воспитанниками утреннюю гимнастику с элементами ритмической гимнастики, пальчиковую гимнастику, коррегирующие упражнения для различных групп мышц после дневного сна, физкультминутки, упражнения на релаксацию, закаливающие мероприятия;
* Представить к обобщению и распространению среди родителей воспитанников опыт семейного воспитания по формированию у детей привычки к здоровому образу жизни и укреплению здоровья;
* Разработать перспективный план по формированию у воспитанников здорового образа жизни;
* Участие в конкурсе проектов среди педагогов;
* Обобщение и распространение опыта работы.

**3-й этап – заключительный**:

* Исследование эффективности проводимой работы на основе мониторинга знаний и представлений воспитанников;
* Проведение КВН среди родителей воспитанников;
* Проведение интеллектуальной игры с воспитанниками группы «Цветок здоровья»:
* Спортивный праздник «День здоровья» (совместно с родителями воспитанников);
* Обобщение опыта работы на педагогическом совете;
* Мультимедийная презентация;
* Определение дальнейших направлений работы по формированию у воспитанников основ здорового образа жизни.

**Форма представления результатов проекта**

Обобщение опыта работы на педагогическом совете ДОУ.

**План реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | неделя | С воспитанниками | С родителями воспитанников |
| сентябрь | 1-я неделя  2-я неделя  3-я неделя  4-я неделя | Физкультурный досуг  «Мы любим спорт»  Театрализованное представление «Чистота-залог здоровья».  Беседа  «Еда и витамины»  Аппликация «Таблетки растут на грядке; таблетки растут на ветке» | Анкетирование  «ЗОЖ в нашей семье»  Консультация  «Воспитываем привычку к здоровому образу жизни»  Собрание. Тема «Работа по формированию ЗОЖ в ДОУ»  Информационная папка «Растём здоровыми» |
| октябрь | 1-я неделя  2-я неделя  3-я неделя  4-я неделя | Беседа «Страна волшебная – «Здоровье»  Спортивные развлечение «Дошколята - спортивные ребята»  Беседа «Моё здоровье -моё богатство»  Рисование «Дети делают зарядку» | Фотоконкурс «Спортивная семья»  Коллаж «Спортивная эмблема нашей семьи»  Собрание (мини-дискуссия «Растить детей здоровыми»)  Выставка «Осенние дары» |
| ноябрь | 1-я неделя  2-я неделя  3-я неделя  4-я неделя | Чтение Г. Остера «Вредные привычки»  Беседа «Сохрани своё здоровье сам».  Спортивный праздник «День здоровья»  (совместно: дети и родители воспитанников)  Интеллектуальная игра «Цветок здоровья» | Мини - альбом «Любимый вид спорта нашей семьи»  Мини – собрание «Знахарские посиделки» (Обмен рецептами народной медицины для укрепления иммунитета).  Собрание:  - «Опыт работы семей по воспитанию у детей ЗОЖ»  - КВН «Здоровье сбережём» |
| Оснащение педагогического процесса |  | Обогащение предметно-развивающей среды в группе (физкультурное оборудование, спортивные игры) | Информационная папка  Фотовыставка  Коллаж  Альбом |

**Литература**

1. Белая, К.Ю. Формирование основ безопасности /К.Ю. Белая. - М.: Мозаика-Синтез, 2011. - 64 с.

2. Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет /Е.Н. Вареник. – М.: ТЦ Сфера, 2006. - 128 с.

3. Волчкова, В.Н. Конспекты занятий /В.Н. Волчкова, Н.С. Степанова. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005. - 207 с.

4. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим. Программа. /М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. -384 с.

5. Лебедева, А.Н. Развитие сенсоматорики / А.Н. Лебедева. М.: Школьная пресса, 2006. - 32 с.

6. Узорова, О.В. Пальчиковая гимнастика /О.В. Узорова, Е.А. Нефёдова. – М.: АСТ Астрелл, 2002. - 127 с.