

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №31»

Познавательный практико-ориентированный проект  
«Здоровая семья – здоровый ребенок»

Кошутина А.Л.  
Воспитатель высшей  
квалификационной  
категории

2024

### **Проект по работе с родителями:**

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегает – пусть он находится в постоянном движении». Ж.Ж.Руссо.

### **Описание проекта:**

Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия ДОО с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни.

**Тип проекта:** познавательный практико-ориентированный.

**Девиз проекта:** «Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно».

**По количеству участников:** групповой.

**Характер контентов:** среди детей старшего дошкольного возраста одной группы, родители воспитанников, воспитатель группы.

**По продолжительности:** краткосрочный

**Автор проекта:** воспитатель Кошутина А.Л.

### **Проблема проекта:**

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
- замена двигательной активности сидением перед телевизором, компьютером, телефоном;
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей старшего дошкольного возраста;
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье;
- отсутствие заинтересованности родителей прививать ребенку интерес и потребность к ЗОЖ.

### **Гипотеза:**

Совместная деятельность педагогов и родителей по формированию культуры здоровья дошкольников, снижение заболеваемости, в дальнейшем достижение хороших результатов ребенка в школе будет успешным, если будет:

- обеспечена компетентность воспитателя и родителей в области культуры здоровья;
- использованы традиционные и нетрадиционные формы и методы работы с родителями по оздоровления детей;
- спроектирована модель процесса сотрудничества воспитателя и родителей и системность ее реализации;
- создано здоровьесберегающее пространство в ДОО и семье с учетом интересов ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.

**Предмет исследования** – условия формирования здорового образа жизни в семье.

**Объект исследования** – дети подготовительной к школе группы.

**Методы работы:** беседы, совместная образовательная деятельность, подборка художественной и познавательной литературы, интернет – ресурсы.

**Форма работы:** игровая, познавательная, продуктивная; работа с родителями.

**Актуальность:**

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...» - эта фраза принадлежит академику Н.М. Амосову.

Чтобы сберечь подрастающее поколение, обеспечить ему здоровое развитие, необходимо усилить внимание к занятиям физической культуры, проводить систематическую работу по здоровьесбережению в ДОУ. Но для этого нужно, чтобы родители стали нашими единомышленниками в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

С этой целью в подготовительной группе был создан проект «Здоровая семья – здоровый ребенок». Главный принцип, которым я руководствовалась при его создании: «Здоровый образ в семье - залог здоровья ребенка».

**Цель:**

Установление сотрудничества детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения, приобщение родителей и детей к здоровому образу жизни, а также внедрение в практику нестандартного спортивного оборудования.

**Задачи:**

- Сформировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Повышать родительскую компетенцию в вопросах здоровьесбережения.
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
- Содействовать развитию, гармонизации детско-родительских отношений в условиях совместной деятельности.
- Способствовать в стремлении родителей вести здоровый образ жизни.
- Обогащать развивающую предметно-пространственную среду в группе и в семье.

**Планируемый результат:**

Родители:

обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;

повышение интереса к жизни детского сада;

повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей.

Дети:

появление интереса к здоровому образу жизни;

повышение уровня физической подготовленности;

осознание необходимости утренней гимнастики, закаливающих процедур, физкультуры, спорта и здорового образа жизни.

**Материально-технические ресурсы:**

1. Наглядный материал.

2. Подбор художественной и познавательной литературы о здоровьесберегающих технологиях.

3. Материалы для совместной художественно-продуктивной деятельности детей и взрослых.

4. Создание условий для игровой, художественно-творческой, информационно – познавательной и исследовательской деятельности воспитанников.

### **Методы, используемые в реализации проекта:**

- Исследовательские: проблемные вопросы, наблюдения (самостоятельное, коллективное);
- Наглядные: плакаты, иллюстрации, презентации о ЗОЖ;
- Технологии моделирования (нетрадиционное спортивное оборудование);
- Практический метод: детское проектирование, семейные проекты; (изготовление стенгазеты «Мы за здоровый образ жизни» совместно с родителями);
- Непосредственно организованная деятельность (интеграция образовательных областей).

### **Формы организации по реализации проекта:**

- Игровая деятельность: дидактические, словесные, подвижные, сюжетно – ролевые, настольные и др. игры;
- Детское экспериментирование (наблюдения, исследование);
- Художественно-творческая деятельность детей и родителей воспитанников (рисование, лепка, творческие конкурсы, изготовление стенгазеты «Мы за здоровый образ жизни»);
- Трудовая деятельность (изготовление нетрадиционного спортивного оборудования);
- Образовательная деятельность: НОД, решение проблемных задач.

### **Мероприятия по реализации проекта:**

#### **1). Беседы с детьми:**

- «Что такое режим дня?», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться», «Гигиена тела», «Гигиена рта», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «Режим дня», «О полезных и вредных привычках», «Закаляемся», «Полезные и вредные продукты»; «Беседа с детьми со спортивным уклоном, вызывающим отношение к шахматам как к виду спорта».

- Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни?».

#### **2). Центр литературы:**

- Чтение рассказов Т.А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки»;

- Чтение художественной литературы «Королева Гигиена», «Правила поведения для воспитанных детей» Г.П. Шалаева, О.М. Журавлёва, О.Г. Сазонова;
- Чтение произведений К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит»;
- Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая»;
- Чтение пословиц и поговорок про спорт и ЗОЖ;
- Загадывание загадок про здоровье, спорт, ЗОЖ;
- Заучивание стихотворений о здоровье и ЗОЖ;
- Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.

### **3). Видеоцентр:**

- Просмотр мультфильмов: «Мойдодыр», «Айболит»; «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Быть здоровым здорово», «Кому нужна зарядка», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров», «Про бегемота, который боялся прививок»;
- Просмотр презентаций: «Секреты здоровья»; «Что такое ЗОЖ?»; «Если хочешь быть здоровым».

### **4). Центр искусства:**

- рисование - раскраска «Мой любимый вид спорта»;
- аппликация «Витамины в банке»;
- лепка «Дети делают зарядку».

### **5). Центр экспериментирования:**

- «Что будет, если больше времени проводить на прогулке, а не за компьютером?»;
- «Что будет если каждый день выполнять утреннюю гимнастику и закаливающие процедуры?»;
- «Шахматы – зарядка для ума?».

### **6). Игровая и физкультурно-оздоровительная деятельность:**

- Дидактические игры: Шахматы, «Развивающее лото - Спорт», «Пирамида здоровья», «Угадай мое настроение», «Угадай вид спорта», «Одень спортсмена», «Чтобы быть здоровым, я буду.», «Зачем соблюдать режим дня?», «Полезные и вредные продукты».
- Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека».
- Пальчиковые игры: «Утром пальчики проснулись», «Моем руки», «Семья».
- Игровой самомассаж: «Разотру ладошки сильно», «Неболей-ка», «Ладочки».
- Артикуляционная гимнастика: «Чистим зубки», «Качели», «Загнать мяч в ворота».
- Подвижные игры: «Части тела», «Закинь в кольцо», «Мяч соседу», «Караси и щука», «Горячая картошка», «Повтори наоборот».
- Игровая зарядка: «Веселая зарядка», «Зарядка для ребят».

-Ежедневно: утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры.

- НОД по образовательной области «физическое развитие».

### **8). Работа с родителями:**

- Консультации для родителей: «ЗОЖ формируется в семье», «Роль самомассажа в укреплении здоровья дошкольников»; «Приобщение детей к ЗОЖ»; «Учимся играть в шахматы – игровые ситуации для дошкольников и их родителей»; Шахматы как средство интеллектуального развития дошкольников».

- Индивидуальные беседы: «Как не надо лечить ребенка», «Что в вашем понимании вредные привычки?».

- Домашнее задание:

1.подборка художественной и познавательной литературы, книг, журналов о здоровьесберегающих технологиях;

2.оформление стенгазеты «Мы за здоровый образ жизни»;

3.название (это фамилия семьи), девиз (короткий слоган, который отражает стремление семьи, ее смысл жизни и основные семейные цели), эмблема семьи (рисунок, включающий символы и образы, по которым можно понять, что для семьи является основным. Это может быть семейная профессия, семейные ценности, общие хобби).

4.изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного тренажёра или коврика из различных материалов (*пуговицы, крышки от фломастеров и др.*).

### **Этапы реализации проекта «Здоровая семья – здоровый ребенок»:**

1. Организационный этап.

2. Планирование деятельности (план осуществления проекта) – основной этап.

3. Заключительный этап (ожидаемый результат).

### **Этапы проекта:**

#### **1. Организационный этап.**

1).Информация для родителей: обсуждение цели и задач проекта;

2).Анкетирование родителей «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»;

3). Блиц - опрос детей «Что я знаю о своём здоровье?»;

4).Сбор информации с детьми: беседы, чтение художественной и познавательной литературы, рассматривание картинок, иллюстраций, просмотр презентаций;

5).Вызвать положительный отклик родителей на существующую проблему;

6).Создание необходимых условий для реализации проекта.

## 2. Планирование деятельности.

**Основное содержание проекта** реализуется через создание эффективной модели взаимодействия «ребенок-родитель-воспитатель» для решения задачи здоровьесбережения детей дошкольного возраста через формирование основ здорового образа жизни в семье и детском саду:

- Использование разработанных мероприятий в работе с детьми и родителями;
- Организация работы с родителями (домашнее задание, фото-отчет).

## 3. Заключительный этап.

- 1). Осенний кросс внутри ДОО;
- 2). Тематические выставки детских работ;
- 3). Изготовление стенгазеты «Мы за здоровый образ жизни»;
- 4). Итоговое анкетирование родителей;
- 5). Шахматная интеллектуальная викторина «В стране шахматных фигур» с привлечением родителей;
- 6). Домашнее задание – представление родителями и детьми:
  - эмблемы (гербы), девиза своей семьи;
  - нестандартного спортивного оборудования изготовленного своими руками, для физкультурно-оздоровительной работы в домашних условиях.
- 7). Презентация проекта.

**Подведение итогов:** Учитывая эффективность результата проекта, родители совместно с детьми продолжают пополнять спортивный уголок нестандартным спортивным оборудованием. Многие ребята определились, каким видом спорта они хотели бы заниматься, родители в свою очередь поддержали интерес и желание своего ребенка и записали в спортивную секцию. Некоторые ребята очень сильно заинтересовались шахматами и совместно с родителями, которые сами проявили инициативу, дополнили шахматный уголок шахматами. В свободное от занятий время, я с большим удовольствием занимаюсь с ребятами шахматами.

Физкультурные досуги и совместные задания с родителями оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка. Повысилась активная родительская позиция и в целом родители уяснили для себя, что здоровье это не отсутствие болезней, а образ жизни.

## Литература:

1. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н. Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник». М., Педагогическая литература, 2012.
2. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. М. : Мозаика-Синтез, 2005.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М. : ТЦ Сфера, 2010.
4. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников», М.: «Вако», 2007.
5. Дошкольное воспитание №9, 1997, Кузнецова М. Н. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении. Старший дошкольный возраст.
- 6.Зверева О.Л. «Общение педагога с родителями в ДОУ». М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- 7.Зимонина В.Н. «Расту здоровым». Программно-методическое пособие для детского сада. Часть 1, часть 2, М.: ТЦ «Сфера», 2013.
- 8.Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В., 2007.
- 9.Москалюк О.В., Погонцева Л.В. «Педагогика взаимопонимания. Занятия с родителями», Волгоград: «Учитель» , 2010.
10. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет», Волгоград: «Учитель», 2013.
11. Управление ДОУ №1, 2004 // Евдокимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ.
12. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье». Методическое пособие. М.: ТЦ «Сфера», 2007.

## Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»? \_\_\_\_\_

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да \_\_\_\_\_
- нет \_\_\_\_\_
- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;
- низкая зарплата;
- недостаток знаний;
- другие причины (указать) \_\_\_\_\_

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

- да:
- нет:
- иногда.

5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;
- нет;
- иногда.

6. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;
- плохое материальное положение в семье;
- неблагоприятные экологические условия;
- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;
- другие причины (указать) \_\_\_\_\_

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении

---

**Опросник для детей:**

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Какие виды спорта вы знаете?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Как вы считаете, спортом нужно заниматься?
7. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

**Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Загадки про спорт и здоровый образ жизни:**

\*\*\*

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ... (Мяч)

\*\*\*

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... (Гантели)

\*\*\*

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

\*\*\*

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня? (Коньки)

\*\*\*

Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

\*\*\*

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ... (Хоккей)

\*\*\*

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (Велосипед)

\*\*\*

Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой ... (Велосипед)

\*\*\*

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей:

\*\*\*

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

\*\*\*

За осанкой ты следи,  
Спину, выпрямив, сиди.  
Если ты ложишься спать,  
Жёстче выбери кровать!

\*\*\*

Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В школе или дома.

\*\*\*

Солнце, воздух и вода —  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

\*\*\*

Я качаюсь на качели,  
На скакалочке скачу,  
Ведь здоровый образ жизни  
Очень я вести хочу.

\*\*\*

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

\*\*\*

Если будешь унывать,  
Плакать, ныть, скучать, страдать,  
Можешь даже очень быстро  
Ты здоровье потерять.

\*\*\*

Ты осанку береги —  
Правильно сиди, ходи,  
Пей побольше молока —  
Кальций нужен нам всегда.

\*\*\*

Чтоб красивой, стройной быть,  
Обруч надо мне крутить,  
На скакалочке скакать,  
В игры разные играть.