

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 ДОО. 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 (герба), 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.