Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №44 Пушкинского района Санкт – Петербурга

Педагогический проект

«За здоровьем в детский сад!»

Тип проекта: информационно-практико-ориентированный

Старшая группа «Волшебники»
компенсирующей направленности

Сроки реализации проекта: 01.04.2025 – 30.04.2025 г.г.

Воспитатели:
Алёхина Е. В.
Новиковская Н. Н.

Санкт – Петербург
2025 год

Основная часть проекта

Постановка проблемы: ухудшение здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность.

Цель проекта: создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья.

Задачи.

Образовательные:

- совершенствовать здоровьесберегающее пространство;
- расширять и обогащать опыт детей по способам и правилам сохранения его здоровья;
- продолжать приобщать родителей к активной совместной работе и объединять совместные усилия по оздоровлению, воспитанию и физическому развитию воспитанников.

Оздоровительные:

- проанализировать состояние здоровья воспитанников на момент начала проекта;
- сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности при помощи нетрадиционных форм и методов;
- способствовать укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем, стимулировать нервно – мышечную систему;
- использовать нетрадиционные методы оздоровления воспитанников;
- повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;
- улучшать психоэмоциональное состояние детей.

Развивающие:

- содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
- повышение активности и общей работоспособности.

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать дружеские чувства;
- способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима дня, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

Участники проекта: воспитанники старшей группы «Волшебники» компенсирующей направленности, воспитатели, учитель – логопед, музыкальный руководитель, инструкторы по физической культуре медицинские работники, родители (законные представители).

Методы и формы работы: проект реализуется через интеграцию физкультурно - оздоровительного развития с использованием современных информационно-

коммуникативных технологий и применением современных методик для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и достижения позитивного результата.

Реализация проекта осуществлялась через систему индивидуальных и групповых форм деятельности с детьми, через видеопрезентации для детей и родителей; участие детей, родителей и педагогов в подготовке спортивных соревнований, досугов и развлечений.

1. Специально организованная деятельность:

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);
- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками);
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
- оздоровительный бег;
- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);
- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук);
- самомассаж.

2. Совместная деятельность с детьми:

- индивидуальная здоровьесберегающая работа, подвижные игры, развлечения, участие в соревнованиях, коммуникативные игры, игровые беседы с элементами движений.

3. Самостоятельная деятельность детей:

- в спортивном уголке, на спортплощадке с использованием пиктограмм основных движений, схем наблюдения за поведением ребенка.

4. Интеграция с другими образовательными областями.

Познавательное развитие, речевое развитие, художественно - эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Ожидаемые результаты:

- Снижение уровня заболеваемости;
- Повышение уровня физической готовности;
- Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

❖ Для детей:

- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- Формирование навыков гигиенической культуры;
- Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

- Для родителей:
  - Сохранение и укрепление здоровья детей;
  - Педагогическая, психологическая помощь.

Этапы работы над проектом:

Мероприятие	Цель	Сроки проведения	Ответственный
I этап Предварительный			
Мониторинг знаний детей	Сбор и анализ информации	01.04.2025 – 04.04.2025	Воспитатели
Анкетирование родителей	Выявление проблем, возникающих у родителей в воспитании здорового ребенка, а также анализ знаний родителей о здоровом образе жизни.	01.04.2025 – 04.04.2025	Воспитатели
Изучение литературы, подготовка материала и т. д.	Обеспечение качества учебно-воспитательного процесса и достижения позитивного результата.	01.04.2025 – 04.04.2025	Воспитатели
II этап Основной			
Тематические беседы	Обобщение и систематизация представления детей о ЗОЖ	07.04.2025 – 11.04.2025	Воспитатели
Дидактические, настольно-печатные игры	Приучение к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня; получение представления о человеческом теле, его работе и потребностях; знакомство с гигиеническими правилами, приучение к чистоте и опрятности.	04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели
Подвижные игры и игры малой подвижности	Развитие внимания, быстроты реакции. Снижение физической нагрузки; · снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости, подвижности пальцев, координации движений руки ног; · развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности.	04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели, учитель – логопед, инструкторы по физ. культуре, муз. руководитель
Использование ИКТ, презентации или видео с материалами по темам.	Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья	04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели
Чтение тематической художественной литературы	Усвоение культурно-гигиенических навыков, знания о строении своего тела, ответственное отношение к своему здоровью, проявление интереса к произведениям художественной литературы.	04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели,
Игровые упражнения, игровые задания	Формирование основ физического воспитания и здорового образа жизни у детей, закрепление и обобщение знаний	04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели,

	детей о профилактике и способах лечения простуды, о пользе витаминов.		
Гимнастика для глаз	Профилактика нарушений зрения дошкольников	04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели
Закаливание, бодрящая гимнастика	Работа по укреплению здоровья детей, создание условий для систематического закаливания организма.	04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели
Развлечения, веселые старты	Формирование у детей мотивации на здоровый образ жизни, удовлетворение потребностей в движении, развитие пространственной ориентации, воспитание чувств взаимопонимания, создание эмоционального комфорта.	04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели
Рассматривание картин и иллюстраций	Создание устойчивой положительной мотивации для формирования здорового образа жизни.	04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели
НОД, совместная деятельность с детьми	Систематизация представлений детей о здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни. Закрепление знаний детей о предметах личной гигиены.	04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели
Работа с родителями (Консультации, индивидуальные беседы)		04.04.2025 – 28.04.2025	Воспитатели,
III этап Заключительный			
Итоговое мероприятие «Путешествие в страну здоровья»	Расширение и систематизация знаний детей о правильном питании, о полезных продуктах. Развитие кругозора и словарного запаса, навыков работы в коллективе, чувства сотрудничества. Воспитание у детей стремления к здоровому образу жизни и к правильному питанию.	29.04.2025	Воспитатели

Результат работы

- Тематические беседы:
  - «Овощи и фрукты-полезные продукты»
  - «Я и другие люди»
  - «Здоровье и болезнь»
  - «Физкультура и здоровье»
  - «Здоровые зубы»
  - «Прогулка для здоровья»
  - «Питание и здоровье»
  - «Телевизор, компьютер и здоровье»
  - «Осторожно, микробы»
  - «Наши верные друзья»

- «На зарядку становись!»
- «Чистота – залог здоровья»
- «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»

❖ Дидактические, настольно-печатные и сюжетно-ролевые игры. Гимнастика для глаз. Закаливание, бодрящая гимнастика:
- «Больница»
- «Аптека»
- «Магазин здоровых продуктов»
- «Полезная и вредная еда»
- «Головоломки ЗОЖ»
- Игры на профилактику утомления
- «Минутки здоровья»
- «Моем руки правильно»
- «Моем наши ручки»

❖ Использование ИКТ:
- «Радуга здоровья»
- «Азбука здоровья»

❖ Чтение тематической художественной литературы:
- В. Коростылёв «Королева Зубная щётка»
- Ю. Тувим «Письмо к детям по одному важному делу»
- А. Барто «Девочка чумазая»
- К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»
- А. Кузнецова «Кто умеет?»
- Н. Найдёнова «Наши полотенца»
- М. Аким «Мыло» В. Суслов «Про Юру и физкультуру»
- Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры»
- Б. Заходер «Гимнастика для головастика»
- А. Павлова «Весёлая зарядка»
- А. Бах «Надо спортом заниматься» С. Михалков «Прививка», «Грипп», «Ангина», «Тридцать шесть и пять».
- Г. Лебедева «Скороя помощь»
- К. Авдеенко «Дятел – стоматолог»
- Л. Огурцова «Я простужен»
- Н. Пинкулева «Бабка Ёжка врачу позвонила»
- Е. Успенский «Детский врач»
- В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании»
- С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
- Н. Носов «Мишкина каша»
- Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»

❖ Развлечение совместно с инструктором по физ. культуре:
- «В поисках здоровья»

- ❖ Рассматривание картин и иллюстраций:
  - «Дневник твоего здоровья»
  - «Человек и его тело»
  - «Органы чувств»
  - «Витамины»
  - «Полезная и вредная еда»
  - «Алгоритм мытья рук»
  - «Как правильно чистить зубы»

- ❖ НОД, совместная деятельность с детьми:
  - Художественно-эстетическое развитие:
    - «Яблоня с золотыми яблоками в волшебном саду»
    - «Натюрморт с овощами»
    - «Вылепи какие хочешь овощи и фрукты для игры в магазин»
    - «Блюдо с фруктами и ягодами»
  - Речевое развитие:
    - «Овощи. Огород»
    - «Фрукты. Сад»
    - «Ягоды. Грибы»

- ❖ Работа с родителями (Консультации, индивидуальные беседы):
  - «Укрепление и сохранение здоровья дошкольника»
  - «Здоровый образ жизни семьи»
  - «Режим ребёнка»
  - «Рациональное питание детей»
  - «Закаливание»
  - «Как выбрать вид спорта»
  - «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»
  - «Правильная осанка гарант здоровья ваших детей»
  - «Как и зачем правильно мыть руки» (буклет)

Приложение №1

Итоговое мероприятие

«Путешествие в страну здоровья»

Цель: формирование у детей понятия о здоровом образе жизни, о правильном питании.

Задачи:

1. Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.

2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.

3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

В комплект игры входят:

- Игровое поле – 1 шт.
- Кубик игральный – 1 шт.
- Разноцветные фишки – 2 шт.
- Конверты с заданиями – 1 шт.

Правила игры (игра-ходилка):

Перед началом игры карточки ведущий объясняет правила игры.

Начало игры

Каждый команда выбирает себе фишку и ставит в область «Старт». Через все игровое поле – от «Старта» к «Финишу» – идет дорожка, разбитая на 4 цветных сектора: красный, желтый, зеленый, синий. Каждый участок соответствует определенному блоку вопросов.

Красный – «Безопасность»

Синий – «Физ. культура»

Зелёный – «Здоровое питание»

Жёлтый – «Режим дня»

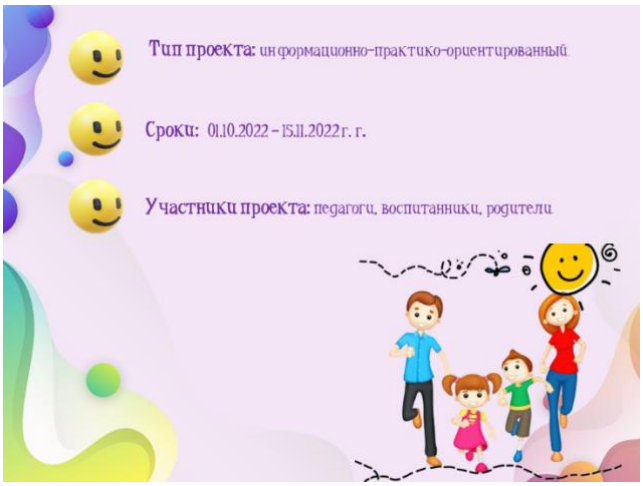
Игроки ходят по очереди, установленной по договоренности или по жребию. В свой ход игрок бросает кубик и переставляет фишку вперед по дорожке на выпавшее число шагов. На одной клетке может находиться сколько угодно фишек игроков.

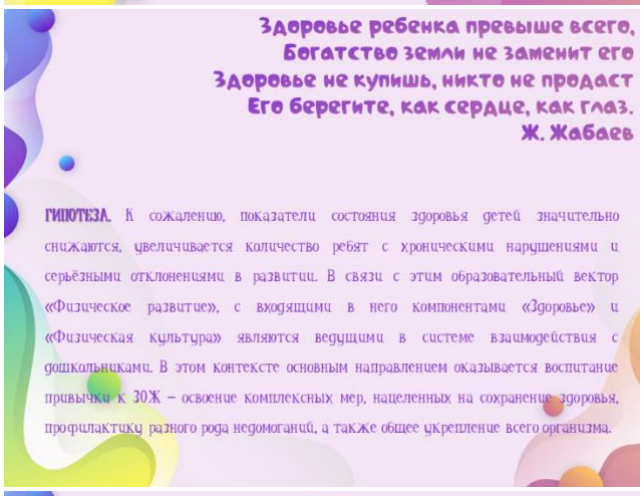
Переместив фишку, команда выполняет задание из конверта соответствующего цвета.

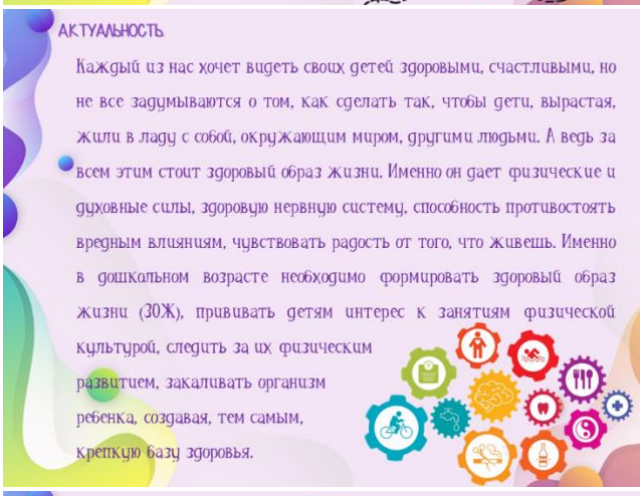
Игра ведется до тех пор, пока все игроки не достигнут поля «Финиш».

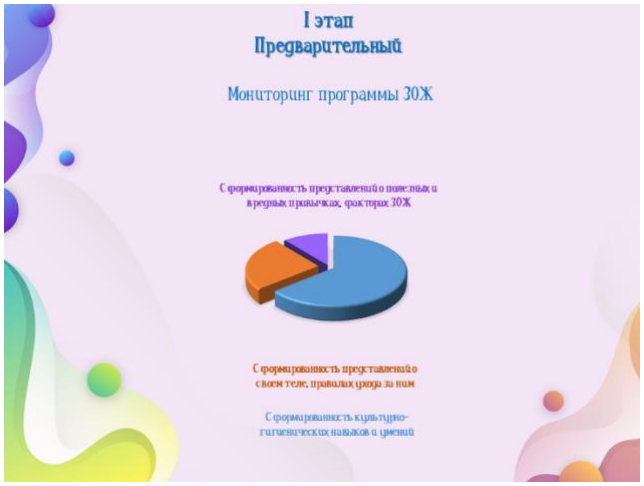
ГЛАСНЫЕ
АОУЫЭЯЁЮИЕ
СОГЛАСНЫЕ
БВГДЖЗ ЬПФКТШСХЦЧЩЪ
Путешествие к здоровью
ЗДОРОВЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕМ
Путешествие к здоровью
2

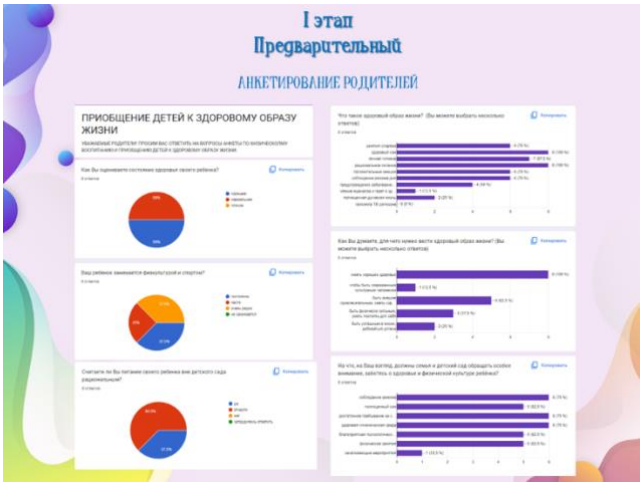
Презентация результатов - представление готового продукта.

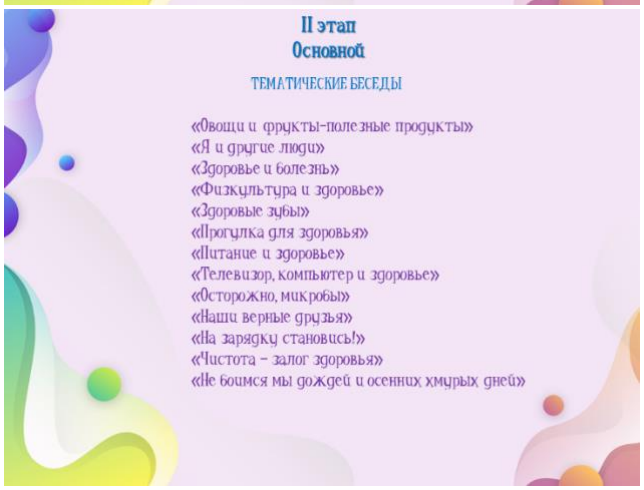


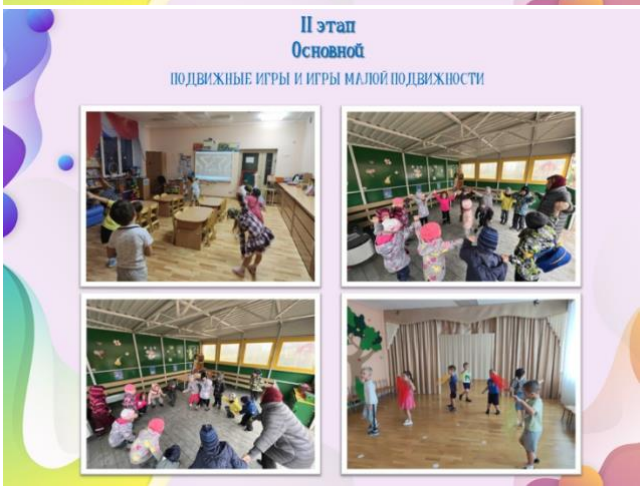












II этап
Основной

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ

II этап
Основной

ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

В. Коростылёв «Королева Зубная щётка»
Ю. Тувим «Письмо к детям по одному важному делу»
А. Барто «Девочка чумазая»
К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»
А. Кузнецова «Кто умеет?»
Н. Найдёнова «Наши полотенца»
М. Яким «Мыло» В. Суслов «Про Юру и физкультуру»
Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры»
Б. Заходер «Гимнастика для головастика»
А. Павлова «Весёлая зарядка»
А. Бах «Надо спортом заниматься» С. Михалков «Прививка», «Грипп», «Ангина», «Тридцать шесть и пять».
Г. Лебедева «Скоро пионер»
К. Авдеенко «Дятел – стоматолог»
Л. Огурцова «Я простужен»
Н. Винокурова «Бабка Ёжка врачу позвонила»
Е. Успенский «Детский врач»
В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании»
С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»
Н. Носов «Мишкина каша»
Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»

II этап
Основной

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

II этап
Основной

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ, ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

II этап
Основной

РАЗВЛЕЧЕНИЕ

II этап
Основной

СОЗДАНИЕ КАРТОТЕК, ИГР, ЛЭПБУКОВ

II этап
Основной

НОД, СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ДЕТЬМИ

II этап
Основной

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Итог проекта: у детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах, знания о значимости здорового образа жизни.

Расширилось представление об оздоровительных мероприятиях.

В результате данного проекта создана эффективная система работы по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, как в группе, так и дома.

Здоровье так же заразительно, как и болезнь.

Д. Леббок