муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 301
Красноармейского района Волгограда»

Тип проекта: практико-ориентированный, групповой
Название проекта: **"Хочу быть здоровым"**

Возраст участников: 5- 6 лет
Количество участников: 40 человек
Продолжительность реализации проекта: апрель 2026 учебный год

Автор разработчик:

воспитатель
Бунина Елена Александровна

Волгоград 2026

Проект **"Хочу быть здоровым"**

Участники проекта: дети подготовительной к школе группы, воспитатели группы, родители, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.

Место проведения: МОУ детский сад № 301, группа

Тип проекта: практико-ориентированный

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- повысить эффективность воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающего гармоничное физическое развитие, сберегающее здоровье, воспитывающее ценностное отношение к своему здоровью у детей дошкольного возраста;
- обогатить социальный опыт ребёнка, способствовать формированию физиологической грамотности;
- приобщить родителей к проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в семье.

Цель-результат проекта: пакет рекомендаций о здоровом образе жизни для родителей; модели занятий; физкультурно-оздоровительное развлечение "Путешествие на планету Здоровья"; презентация проекта ""Хочу быть здоровым".

Проблема: как помочь дошкольнику реализовать своё право на здоровье?

Материал, инструменты, оборудование:

- подбор научно-методической и художественной литературы;
- создание картотек: подвижные игры, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, физминутки
- оформление спортивного уголка в группе;
- создание нетрадиционного игрового оборудования;
- изготовление дидактических игр;
- памятки, буклеты по ЗОЖ для родителей;
- сбор фотоматериалов

Актуальность проекта.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста. Важно, чтобы к моменту поступления в школу, ребенок обладал хорошим физическим и психическим здоровьем, был развит соответственно

возрасту по всем показателям. Поэтому из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения.
Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.
Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. "Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка" (статья 44 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 21.12.2012г. №273.

Основанием для разработки данного проекта явилось изучение проблемы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в современных условиях, формирование мотива самосохранения, воспитание привычки думать и заботиться о своём здоровье. В последнее время данные аспекты стоят особенно остро объясняются рядом причин: социально-экономическая ситуация современного мира отражается, прежде всего, на детях (находит место опасная социальная ситуация, неудовлетворительный биологический прогноз и пр.) Родители и педагоги обеспокоены завтрашним днём молодых россиян. Какое здоровье, воспитание, образование и развитие получат дети, как они будут подготовлены к жизни в быстроменяющемся мире.

Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями.
Таким образом, поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.
Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых.

Технология проекта и этапы реализации плана.

№ п\п	Основные направления деятельности	Сроки	Участники	Ответствен-ные
1.	**Подготовительный этап** • анкетирование родителей "Здоровье вашего ребёнка" • блиц-опрос детей "Что я знаю о своём здоровье?"		родители дети	старший воспитатель воспитатели группы инструктор по физическому

				воспитанию
2.	**<u>Основной этап</u>** ✓ Цикл тематических бесед: "Как я буду заботиться о своём здоровье" , "Быть здоровыми хотим!", "Витамины я люблю - быть здоровым я хочу", "Здоровая пища", "Наши верные друзья", "Красивая осанка - залог здоровья", "Сделай компьютер своим другом", сказка-беседа "Мойдодыр". ✓ Цикл занятий: "Где прячется здоровье?", "Энциклопедия здоровья", "Путешествие в страну "Здоровья"", "Моя школа здоровья" , "Весёлая радуга здоровья", "Капелька здоровья", "Зимние Олимпийские виды спорта" (рисование), "Лыжник" (лепка), "Мама, папа, я - спортивная семья" (рисование), "Овощи и фрукты - полезные продукты" (конструирование из бумаги в технике оригами) ✓ Игры: - подвижные и малоподвижные: "Едем в зоопарк", "Летим на Марс","Большие ноги идут по дороге", "Разбей цепь",, "Парашютисты", "Мяч бросай, не теряй", "Поймай комара", "Кто первым соберёт простынку", "Гуси-лебеди"; - сюжетно-ролевые: "Больница", "У зубного врача", "Клиника доктора Айболита" - дидактические: "Если я сделаю так...","Полезная и вредная еда", "Что ты знаешь о ...","К нам пришёл Незнайка", "Письмо от Почемучки",		дети дети дети	воспитатели группы воспитатели группы воспитатели группы инструктор по физическому воспитанию музыкальный руководитель

	"Подбери пару", "Что было бы, если бы...". ✓ Физкультурно-оздоровительные развлечения и досуги: "Путешествие на планету Здоровья", "Воспитатели, дети и родители - лучшие спортсмены на свете", "В сказку за здоровьем", "В гости к Айболиту", "Будь здоров!" ✓ Чтение художественной литературы: - Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"; - М.Безруких "Разговор о правильном питании"; - В.Бондаренко "Язы и уши"; - А.Крылов "Как лечили петуха"; - Г.Зайцев "Крепкие, крепкие зубы", "Дружи с водой"; - Л.Зильберг "Полезные продукты"; - И.Токмакова "Мне грустно я лежу больной"; - С.Михалков "Прививка"; - пословицы, поговорки, загадки о здоровье. ✓ Здоровьесберегающие технологии и профилактика утомления в процессе НОД: - гимнастика "Маленьких волшебников" - закаливающий массаж подошв - массаж волшебных ушек - игровой массаж для закаливания дыхания - пальчиковая гимнастика - гимнастика для глаз - дыхательная гимнастика - релаксация - самомассаж носа - тонизирующий массаж лица - оздоровительные упражнения для горла - физминутки - стопотерапия		дети родители дети дети	воспитатели группы инструктор по физическому воспитанию музыкальный руководитель воспитатели группы воспитатели группы инструктор по физическому воспитанию музыкальный руководитель

	✓ Составление альбома детских рассказов "Я люблю спорт" ✓ Выставка детских рисунков "Мы со спортом крепко дружим" ✓ Организация просветительской деятельности с родителями: - семинар-практикум "Мы - за здоровый образ жизни"; - мастер-класс "Если хочешь быть здоров закаляйся"; - родительское собрание в форме деловой игры "Правильное питание - залог здоровья дошкольника"; - консультации на тему: "Физкультурное оборудование своими руками", "Какие пищевые продукты помогают стать закалёнными?", "Здоровье - дело престижное", "Какими видами спорта можно заниматься", "Больше внимания осанке"; - оформление папки-передвижки «Игры для здоровья вашего ребенка»; - создание книжек-малышек "Моя копилка здоровья"; - фотоколлаж "Быть здоровым - здорово!"		дети родители дети родители родители	воспитатели группы воспитатели группы старший воспитатель воспитатели группы инструктор по физическому воспитанию музыкальный руководитель
3.	**<u>Итоговый этап</u>** - памятки, буклеты по формированию у детей здорового образа жизни; - физкультурно-оздоровительное развлечение "Путешествие на планету Здоровья" (совместно с родителями); - презентация проекта "Хочу быть здоровым".		дети родители	старший воспитатель воспитатели группы инструктор по физическому воспитанию музыкальный руководитель

Подведение итогов и оценка результатов

Ожидаемые качественные результаты проекта:

- обеспечение успешного личностного развития воспитанников, стабилизация их интересов, творческих проявлений, формирование позитивной
- деятельности на основе изучения знаний о своём здоровье, практическая заинтересованность в проектировании своего будущего;
- у родителей повысится ответственность за выполнение рекомендаций педагогов в области здоровьесбережения детей;
- содействие педагогов в развитии у детей навыков здорового образа жизни, опыта социального поведения;
- разработка консультативно-практического материала для родителей.

Эффективность данного проекта

Внедрение данной формы работы приобщит не только воспитанников к основам культуры здоровья и безопасности, к желанию быть здоровым и вести здоровый образ жизни, но и их родителей. Для педагогов - это осознание и ответственное понимание, что мир детства воспитанников существует в реальном мире, в котором каждый ребёнок соприкасается, как с положительным, так и с негативным опытом. Для родителей - это включение в активное образовательное пространство, расширение социальных связей, приобщение к здоровому образу жизни.

Перспективы данного проекта

Использование подобных образовательных проектов, начиная с детьми раннего возраста.
Наибольший интерес у детей вызвали следующие практические формы деятельности:

- беседа "Сделай компьютер своим другом";
- составление альбома детских рассказов "Я люблю спорт";
- физкультурно-оздоровительные развлечения и досуги;
- профилактика утомления в процессе НОД.

Используемая литература:

1. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия (сост. Н.И. Крылова. - Волгоград: Учитель, 2009.- 218 с

2. Инновационные подходы к организации здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения: материалы Всероссийской

заочной научно-практической конференции. 18 ноября 2013г. (гл.ред. Романова И.В. - Чебоксары: ЦДИП "INet", 2013. - 150 с.

3. Моя педагогика. Материалы I Российского заочного конкурса методических разработок и конспектов непосредственно-образовательной деятельности в ДОУ. Часть I - Чебоксары: "Полиграфика", 2013. - 458 с.

4. Проектная деятельность старших дошкольников (сост. В.Н. Журавлёва. - Волгоград: Учитель, 2011. - 201с

5. Педагогическая инициатива. Часть II: материалы I Всероссийского конкурса авторских научно-методических разработок, конспектов непосредственно-образовательной деятельности, развлечений, сценариев. 31 мая 2013г. (Гл.ред. Е.М. Артемьева. - Чебоксары: Центр образования и воспитания, 2013. - 578с.