

Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение детский сад № 36  
города Тюмени

## ПРОЕКТ

«Здоровый ребенок - здоровое общество»,  
Старшая группа №7 «Боровичок»



Выполнила воспитатель: Жусупова Г.С.

Тюмень 2021 г.

Тема проекта: «Здоровый ребенок - здоровое общество».

Автор проекта: Жусупова Г. С.

Продолжительность: краткосрочный (2 недели).

Участники проекта: воспитатель, дети, родители.

Возраст детей: 5-6 лет, старшая группа.

Актуальность проблемы: к сожалению, с каждым годом здоровье детей становится все хуже. Дети либо уже рождаются с различными патологиями, либо приобретают в первые годы жизни заболевания, перерастающие в хронические - это связано с рядом факторов.

Экология, резкие перепады атмосферного давления, температуры, высокая влажность воздуха, воздействуя на неокрепший организм ребенка, повышают напряжение механизмов адаптации, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие, снижают иммунитет.

Многие дети нашей группы страдают различными заболеваниями, в том числе хроническими, физически слабо развиты.

Обоснование проблемы:

Нехватка знаний, умений и навыков у родителей в проведении физкультурных досугов с детьми;

➤ Отсутствие знаний родителей о физкультурном разнообразии в городском спортивном сообществе в целом и в детском саду в частности;

Нежелание применять общую оздоровительную практику в домашней обстановке для профилактики и коррекции при физическом становлении ребенка.

Цель проекта:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, создание условий у детей и родителей для возникновения интереса к спорту и совместной физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Снижение уровня заболеваемости.

Задачи:

1. Учить детей применять полученные знания в повседневной жизни.
2. Осуществлять индивидуальный подход к детям с различными особенностями в физическом развитии, с ослабленным здоровьем.
3. Помочь родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них

мотивации и здоровья, поведенческих навыков у них здорового образа жизни.

4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервнопсихическое и физическое развитие.

Работа с детьми	Работа с родителями	Интеграция с другими образовательными областями.
Утренняя гимнастика, физминутки, гимнастика после сна, работа по формированию правильной осанки, дыхательная гимнастика, подвижные игры, дифференцированные игры-упражнения на прогулке, самостоятельная двигательная активность,	Анкетирование родителей по теме: «Физическая культура и оздоровление», наглядная агитация по зож (папки передвижки), буклеты, памятки.  Беседы с детьми: «Спорт. Для чего он нужен?»  Выставка рисунков «Мама, папа, я спортивная семья» (домашнее задание для родителей)	Художественное творчество, коммуникация, познание,  Музыка, труд, чтение художественной литературы.
Оснащение спортивным инвентарем спортивного уголка в группе.		

В проекте принимали участие 83 % (23) семей. По итогам анкетирования были выявлены три группы родителей:

Первая группа родители (официальные представители) обладают обширными знаниями в вопросах оздоровления.

Вторая группа родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьем сберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они

стараятся понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

- Третья группа — родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией, связанной здоровьем ребенка.

Проведенная проектная деятельность по физкультурно - оздоровительной подготовке помогла привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего года.

Были решены многие актуальные проблемы как в физическом воспитании дошкольника, так и в приобщении родителей к оздоровительной работе.

### Ожидаемый результат:

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Повышение уровня физической активности.
3. Сформировать осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Повышение компетентности родителей в жизни деятельности дошкольного учреждения.

Итоговое мероприятие проекта:

Выпуск стенгазеты: «В здоровом теле — здоровый дух».



## Анкета для родителей

### «Физическая культура и оздоровление»

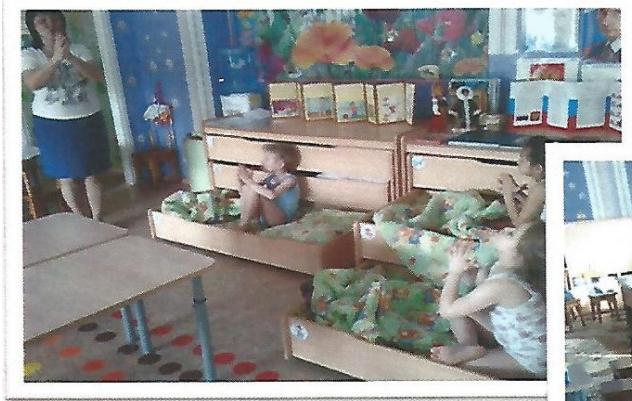
1. Какие из всех видов детской физической деятельности являются более важными?
2. Значимость основных движений?
3. Способствуют ли занятия физической культурой развитию основных движений и эмоциональной сферы детей?
4. Являются ли подвижные игры средством формирования основных движений и эмоциональной сферы детей?
5. Необходимо ли развивать эмоциональную отзывчивость детей в физической деятельности?
6. В чём заключается освоение основными движениями в физической культуре?
7. Целесообразно ли привлекать родителей к работе по формированию основных движений детей?
8. Используете ли вы подвижные игры дома?

### Список литературы:

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб. - метод. пособие/М.П.Асташина. Омск,2002
2. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии-М. Физкультура и спорт, 1991
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. - М. Скрипторий, 2007
4. Воронкова И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - М.: Энас,2006
5. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М.: Просвещение, 2004



# Приложение





Ладушки, ладушки,  
С мылом моем лапушки.  
Чистые ладошки,  
Вот вам хлеб и ложки.

Вымыл ротик,  
Вымыл носик,  
Вымыл ухо,  
Вот и сухо.

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Таня умывается,  
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,  
Умой моё личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток, Чтоб  
кусался зубок.

Теплою водою  
Чисто руки мою.  
Кусочек мыла я возьму  
И ладошки им потру.

Водичка-водичка,  
Умой Ирино личико,  
Ира кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Ирино личико.  
Зайка начал умываться,  
Видно в гости он  
собрался.

Мы проснулись-  
потянулись, Маме нежно  
улыбнулись, Сели на  
горшок с утра.  
Умываться нам пора!  
Волшебная водичка  
На розовое личико,  
Ручеек из сказки  
На носик и на глазки,  
Брызги из кадушки  
На щечки и на ушки,  
Дождичек из лейки  
На лобик и на шейку.  
Ливень с теплой тучки  
На маленькие ручки.  
Вот какой чистюля!  
(Девочка-чистюля!)  
Целуй меня, мамуля!

---

Зеркало даже  
Темнеет от страха,  
Если в него  
Поглядится неряха!

Ежик, ежик,  
Продай ножик,  
Купи мыльце,  
Помой рыльце.

Знаем, знаем - да-да-да!  
В кране прячется вода!  
Выходи, водица!  
Мы пришли умыться!  
Лейся понемножку  
Прямо на ладошку!  
Будет мыло пениться  
И грязь куда-то денется!

Я сегодня утром рано  
Умывался из-под крана.  
Я и сам теперь умею  
Вымыть личико и шею.

Купайся!  
Грязь,  
Сдавайся!

---

Группа «Боровички» для вас о себе ведет рассказ:  
Посмотрите вы на нас, здоровье наше супер класс!  
Мы ловкие и смелые, дружные, умелые.  
Все у нас по распорядку: Утром делаем зарядку,  
Дружно руки поднимаем Вдох глубокий все мы знаем  
Руки по команде вниз — Выдохнуть поторопись! Что бы сильными нам быть со спортом,  
Будем мы дружить!  
И как руки мыть, мы знаем: Рукава мы загибаем,  
Мыло в руки мы возьмем, И ладошки, мы потрем, На завтрак нам всегда нужна,  
Полезная для всех еда.  
Мы задания получаем, И конечно выполняем,  
Есть и тут у нас зарядка,  
Расскажу о ней я кратко;  
Есть гимнастика для глаз — это раз,  
Еще есть для языка — это два, Для развития внимания — это три,  
И еще есть для дыхания, И для пальчиков зарядка — это пять,  
Вот как, много есть зарядок!  
Все их нужно, выполнять. Хорошо позанимались,  
И на улицу собрались,

Здесь мы можем отрываться:

Можно бегать и кататься, В

мяч играть или скакать, Или

просто так гулять,

Нагулялись, наигрались,

На обед мы все примчались, Мы

умылись, за стол селих

Но пришла пора поспать,

Чтобы снова мир познать. Тихий

час необходим

В тихий час мы сладко спим,

Мы проснулись, подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Гимнастику мы после сна,

Выполнить должны сперва, А

потом мы по дорожкам,

По массажным побежим,

Свои ножки, свои ножки

От болезней закалим,

Любим в садике играть,

Мир мы любим познавать,

Но семья не отстает,

В спорт большой, дорога ждет.

В спорте вся моя семья,

Мама, папа, брат и я. Кто

со спортом, дружен

Тот нам в группе нужен.

Будем спортом заниматься и конечно закаляться!

## Приложение 7

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

Следует, ребята, знать Нужно  
всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда Не  
страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги, С  
ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот, Руки  
мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты Вот  
полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться       получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы, В  
них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

### Закалка

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

О зубках Перестану зубки  
чистить, и пойду я в сад  
гулять. Попрошу я папу,  
маму,       на качельке  
покачать.

А с качели-карусели  
захочу в бассейн пойти,  
ох, как зубки заболели...  
мне пора к врачу идти...

Зубки врач мой посмотрит,  
плохо дело-то, дружок —  
бормашиною посверлит  
коренной уже зубок...

Ну а если ты не будешь,  
зубки чистить по утрам,  
боль зубную не забудешь,  
будешь ныть по вечерам...

Ребяткам мой совет такой,  
Чисти зубки, руки мой! ! !

О врачах тогда забудешь,  
и здоровеньким ты  
будешь. ЛиДия  
Гржибовская

О ногтях  
Кто ногтей не чистит  
И не подстригает, Тот  
своих знакомых  
Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,  
Длинными и острыми  
Могут очень просто вас  
Перепутать с монстрами.  
Андрей Усачев

Мишка  
Послушай, мишка,  
Не кушай лишка!  
Живот разболится У кого  
будешь лечиться? Е.  
Чарушин, Е. Шумская

Мойдодыр  
Самый чистый, самый умный, Самый  
добрый Мойдодыр.  
Он твердит и днем, и ночью:  
«Три до дыр» да «Мой до дыр!»  
Моет он мышат, лягушек,  
Моет маленьких детей —  
Даже самых непослушных  
Умывает каждый день.  
Е. Силенок