МИНИСТЕРСТО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

**«Свердловский областной педагогический колледж»**

(ГАПОУ СО «СОПК»)

**Проект «Здоровым быть здорово» как условие формирования здорового образа жизни детей 5-6 лет**

**Выпускная квалификационная работа**

**Исполнитель:** Ванькова В. В.

Специальность 44.02.01

**ДДопустить к защите**

**Зав. кафедрой:**

Гаврилова Е.А

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Дошкольное образование»

**Группа** 43 ДЗ

**Научный руководитель:**

Башмакова Н. Г.

Екатеринбург

2023

**Содержание**

1.[Пояснительная записка…………………………………………………………………….3](#_Toc128945837)

2.[Проект](#_Toc128945841) "Здоровым быть здорово" как условие формирования здорового образа жизни детей 5-6 лет………………………………………………………………………………....14  
3.Результаты реализации проекта………………………………………….……………....20

4.Заключение………………………………………………………………………………..22

5.Список литературы……………………………………………………………………….23

Приложение

# Пояснительная записка

Здоровье наций одна из самых актуальных тем на сегодня. Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время — важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье «взрослого человека».

Изучение состояния здоровья различных контингентов детей, не выявило положительной динамики за последние пять лет. Напротив, прослеживается увеличение численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, рост желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной, нервно-психической патологии, заболеваний крови, нарушений зрения и много другое. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие «здоровье» определяется как «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [3]».

Одной из главных задач дошкольного учреждения, согласно Федеральному государственному образовательному стандарту (далее – ФГOC), является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. В содержание образовательной области «Физическое развитие» ФГОС дошкольного образования входит «становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» [2].

В Федеральном законе «Об образовании» от 29 декабря 2012 г., в статье № 64 говорится, что «дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста» [3].

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье - важный фактор работоспособности и гармоничного развития детского организма. Ряд философов (М.В.Ломоносов, К.Маркс и другие), психологов (Л.С.Выготский, В.М.Бехтерев и другие), педагогов (В.К.Зайцев, С.В.Попов и другие) пытались решить проблему здоровья, формирование здорового образа жизни у детей. Они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия [9].

Проблема формирования здорового образа жизни имеет огромное значение, так как здоровый образ жизни определяет ее качество и выступает необходимым условием организации продуктивного творчества, труда и самосовершенствования человека.

В связи с вышесказанным, можно обозначить **противоречие** между необходимостью формирования основ здорового образа жизни в старшем дошкольном возрасте и недостаточным использованием литературы проектной деятельности в МАДОУ «Детский сад № 131» г. Екатеринбурга.

**Объект исследования −** процесс формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в МАДОУ № 131.

**Предмет исследования –** содержание проекта, направленное на формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Цель исследования –** разработка и реализация проекта по воспитанию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в МАДОУ № 131.

**Задачи исследования:**

1. Определить понятие здорового образа жизни и его структурные компоненты;

2. Описать возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста;

3. Изучить условия формирования здорового образа жизни детей старшей группы;

4. Разработать и реализовать проект «Здоровым быть здорово» как способ воспитания здорового образа жизни детей старшего возраста в МАДОУ № 131.

5. Описать результаты проекта «Здоровым быть здорово» как способ воспитания здорового образа жизни детей старшего возраста.

**Методы исследования:** теоретические - анализ литературных источников по теме исследования, анализ нормативных документов, систематизация и обобщение полученной информации и др., практические - наблюдение, беседы, консультации и др.

Ведущим фактором, формирующим здоровье, является образ жизни – определенный способ деятельности в материальной и духовной сферах. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Здоровый образ жизни – жизнедеятельность индивида, способствующая сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Основными структурными компонентами здорового образа жизни являются следующие:

1. Физическая активность – сочетание всевозможных движений, которые должны быть осуществляемы в повседневной жизни, а также посещение специализированных спортивных занятий или выполнение гимнастики в домашних условиях. Снижение двигательной активности (гиподинамия) негативно влияет на формирование детского организма. Регулярная физическая активность повышает качество работы всех систем организма и психических процессов;

2. Рациональное питание. Еда служит источником энергии для работы всех систем организма, для поддержания его жизнедеятельности в периоды покоя и активности. Пища участвует в «строительстве» организма, обновлении клеток, а также снабжает его витаминами, регулирующими процессы жизнедеятельности. Также пища играет информационную роль: она служит для организма химической информацией. Чем шире диапазон питания организма (всеядность), тем лучше он приспособлен к среде обитания;

3. Личная гигиена- знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Она включает в себя гигиену тела, уход за полостью рта и зубами, уход за волосами, гигиену одежды и обуви, гигиену быта;

4. Закаливание организма – это повышение устойчивости организма человека к воздействию разнообразных природно-климатических факторов: тепла, холода, атмосферного давления, солнечной радиации. Закаленным организм становится в ходе систематических занятий по повышению его устойчивости, также необходимо регулярно совершенствовать механизмы адаптации. Хорошие результаты дает комбинирование различных видов упражнений: двигательных и закаливающих;

5. Отказ от вредных привычек. Они наносят непоправимый ущерб организму, поэтому для обеспечения полноценной жизнедеятельности от них следует отказаться. С детского возраста необходимо прививать негативное отношение к вредным привычкам;

6. Психоэмоциональная культура, формирование которой позволяет избежать возникновения многих проблем со здоровьем. Зачастую патологические процессы в организме активизируются в результате возникновения психоэмоционального напряжения: у человека повышается эмоциональная нагрузка, а также у него отсутствует умение осуществлять регуляцию напряжения и расслабления организма. Во избежание возможных проблем у детей необходимо проводить с ними работу, способствующую повышению стрессоустойчивости, формированию адекватной самооценки, самоуважения, развитию адаптационных способностей личности, формирования умения выстраивать позитивные взаимоотношения с другими людьми и т.д.;

7. Оптимальный режим труда и отдыха – обязательное условие для поддержания здоровья и нормального развития каждого ребенка. Режим труда и отдыха для детей должен отличаться строгостью и ритмичностью, благодаря которым в организме формируется способность и готовность к качественному выполнению определенных видов деятельности. Дошкольников необходимо приучать к определенному режиму дня, который предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.

Таким образом, соблюдение биоритмологического принципа построения учебного процесса и режима дня – важный фактор сохранения психического и физического здоровья детей. Благодаря этому, дети менее склонны к различным болезням, имеют устойчивость к неблагоприятным внешним воздействиям, психологическим стрессам, лучше переносят умственные и физические нагрузки.  
 Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина «С», приводит к заболеванию.

Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма - сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки [5].

Физические возможности ребенка 5-6 лет значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 5-6 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей в этом возрасте активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и др.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним [8].

У детей 5-6 лет происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, что связано с возрастающей физической выносливостью. Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все ещё выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

В этом возрасте формируются социальные представления морального плана. Постепенно происходит переход от импульсивного, ситуативного поведения к поведению, опосредованному правилами и нормами. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками. Старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле, могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта и литературы. В оценке сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны.

Расширяются интеллектуальные возможности детей. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро-день-вечер-ночь; вчера-сегодня-завтра, раньше-позже; ориентируются в последовательности дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому времени года. Довольно уверенно осваивают ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, вверху-внизу, впереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т.д. [5].

Расширяется общий кругозор детей. Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Их интересуют обитатели джунглей и океанов, космоса, далеких стран и многое другое. Старший дошкольник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию.

Повышается острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух, значительно возрастает точность оценок веса и пропорций предметов, систематизируются представления детей.

Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в совместных играх и деятельности приводит к возникновению детского сообщества. Сверстник становится интересен как партнер по играм и практической деятельности. Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Старший дошкольник страдает, если никто не хочет с ним играть.

Определяются игровые интересы и предпочтения мальчиков и девочек. Дети самостоятельно создают игровое пространство, выстраивают сюжет и ход игры, распределяют роли. В совместной игре появляется потребность регулировать взаимоотношения со сверстниками, складываются нормы нравственного поведения, проявляются нравственные чувства. Формируется поведение, опосредованное образом другого человека. В результате взаимодействия и сравнения своего поведения с поведением сверстника у ребенка появляется возможность лучшего осознания самого себя, своего Я.

У детей старшего дошкольного возраста увеличивается интерес старших дошкольников к общению со взрослыми. Дети активно стремятся привлечь к себе внимание взрослых, вовлечь в разговор. Детям хочется поделиться своими знаниями, впечатлениями, суждениями. Равноправное общение со взрослым поднимает самооценку ребенка, помогает почувствовать свое взросление и компетентность. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развитии.

В старшем дошкольном возрасте происходит рост стремления детей к достижениям. Поэтому основным мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения успеха. Иногда встречается другой вид этого мотива — мотив избегания неудачи.

В сознании ребенка закладываются определенные нравственные идеалы, образцы поведения. Ребенок начинает понимать их ценность и необходимость. Но для того, чтобы становление личности ребенка шло наиболее продуктивно, важно внимание и оценка взрослого. «Эмоционально-оценочное отношение взрослого к поступкам ребенка определяет развитие его нравственных чувств, индивидуального ответственного отношения к правилам, с которыми он знакомится в жизни». «Социальное пространство ребенка расширилось — ребенок постоянно общается с учителем и одноклассниками по законам четко формулируемых правил»[7].

Таким образом, именно в старшем дошкольном возрасте ребенок переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству. Это находит свое отражение во всех сферах жизни ребенка, в том числе и во взаимоотношениях со сверстниками. Дети находят новые групповые формы активности, занятий. Они стараются по началу вести себя так, как принято в этой группе, подчиняясь законам и правилам. Затем начинается стремление к лидерству, к превосходству среди сверстников. В этом возрасте дружеские отношения более интенсивные, но менее прочные. Дети учатся умению приобретать друзей и находить общий язык с разными детьми. «Хотя предполагается, что способность к формированию близких дружеских отношений в некоторой степени определяется эмоциональными связями, установившимися у ребенка в течение первых пяти лет его жизни».

В ДОУ должны быть созданы условия для нормального физического развития детей. Вся работа по воспитанию ценностного отношения к своему здоровью и формированию основ здорового образа жизни должны строится с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей. Для того, что бы дети могли получать навыки по укреплению и оздоровлению своего тела, в ДОУ должен быть оборудован спортивный зал. В групповых комнатах должны быть созданы условия для самостоятельной двигательной активности детей. Организованы физкультурные уголки, в которых оборудование будет побуждать к двигательной деятельности [1].

Физкультурный уголок должен содержать физкультурное оборудование, которое располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

Родители могут изготавливать нетрадиционное оборудование для физкультурных уголков.

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ должна представлять комплекс мероприятий включающих в себя: физкультурный зал со всеми необходимым спортивным оборудованием, соблюдение гигиенических требований, разнообразие оборудования. Чтобы дети с удовольствием занимались утренней гимнастикой, физкультурными занятиями, досугами и праздниками.

Оздоровление, физическое воспитание и формирование основ здорового образа жизни в детском саду должно обеспечиваться коллективом сотрудников дошкольного учреждения в тесном взаимодействии с семьей. Работа с родителями проводиться в разных формах.

– Консультации: «Закаливание ребенка в семье», «Безопасность детей в наших руках»;

– Индивидуальные беседы: «О профилактике детского травматизма», «Правила и режим дня в детском саду»;

– Анкетирование, родителей: «Отдыхаем всей семьей», круглый стол: «Мы и наши дети» и т.п.

Деятельность детского сада должна представлять систему: сотрудничество с инструктором по физической культуре, методиста, медицинской сестры, заведующей ДОУ, воспитателями. Разработаны методические, перспективные и календарные планы, как воспитателями групп, так и инструктором по физическому воспитанию, оздоровлению детей, формированию у них гигиенических навыков, представлений о своем здоровье и ценностного отношения к нему. Проводиться ежедневные проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, физкультминутки на занятиях, подвижные игры и упражнения между занятиями и на прогулке, упражнения после дневного сна, физкультурные занятия, физкультурные досуги, физкультурные праздники).

При этом воспитателями использоваться разнообразные методы взаимодействия:

1. Беседы: «Подружись с водой», «Витамины», «Кто больше знает о себе», «Как мы дышим» и т.п.;

2.Занятия: «Осторожно, лекарство!», «Полезная и вредная пища», «Чтобы наши помощники не болели»;

3.Игры- тренинги, игровые ситуации такие как, «Что болит у Незнайки?», «У меня болит ой-ой!»;

4. Развлечения на тему: «Чтобы всегда здоровым быть»»;

5.Чтение художественной литературы, дидактические, настольные, сюжетно-ролевые игры;

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей должно служить, прежде всего, наличие в группе различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий, создание физкультурного уголка, уголка «Здоровья». Воспитатель, учитывая возрастные и индивидуальные особенности и возможности детей своей группы, предусматривает в ежедневном плане работы использование этих предметов, подбирая их по признаку разнообразия движений и в целях необходимой повторности, закрепления приобретаемых детьми навыков.  
Таким образом, условием формирования здоровья детей на этом этапе должно выработать: базу теоретических знаний и практических навыков ЗОЖ, осмысленную потребность в систематических занятиях физической культурой. Осуществление работы по формированию ЗОЖ у воспитанников в условиях ДОУ должно реализовываться не только через деятельность по физическому развитию, но и в других режимных моментах. Развивающая среда, должна быть направлена на взаимообогащение познаний ребенка о здоровом образе жизни, побудительную моторную и познавательную динамичность.

**Паспорт педагогического проекта «Здоровым быть здорово» как условие формирования здорового образа жизни у детей 5-6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема проекта** | «Здоровым быть здорово» |
| **Вид проекта** | Познавательно-творческий |
| **Возраст детей** | Старший дошкольный возраст (5-6 лет). |
| **Актуальность проекта** | Утром, когда дети пришли в детский сад, Артем рассказал историю: вчера мама мне показала очень интересный журнал, он был такой красивый, с картинками. В нем говорилось о правилах здорового образа жизни. Дети подошли в уголок Здоровья, но не нашли подходящего журнала. «Может спросить у воспитателя, и она найдет нам такой журнал?» - сказал Матвей. С ним согласилось 20% ребят. «Можно и не спрашивать, ведь мы и так знаем все эти правила»- сказал Клим. С ним согласилось 5 % детей. Ребята, а давайте сами сделаем такой журнал, и он будет наш собственный! Мы можем показывать его другим ребятам» Предложила Маша и с ней согласилось 45 % детей. Детям понравилась идея создать собственный журнал о здоровье и тогда ребята обратились за помощью к воспитателю. |
| **Цель проекта** | Создать Журнал здоровья «Здоровым быть здорово» в процессе проектной деятельности детей, родителей, педагога. |
| **Проблемный вопрос** | Сможем ли мы создать свой собственный журнал «Здоровым быть здорово» чтобы рассказать другим ребятам, как мы сохраняем свое здоровье и что для этого делаем. |
| **Задачи проекта** | **Задачи для детей:**  -посмотреть мультфильмы и фильмы о здоровом образе жизни «Азбука здоровья»(Смешарики) ,»Здоровый образ жизни»( развивающий мультфильм –Сундучок),» Как не болеть простудой и вирусной инфекцией»(Мультфильм про здоровый образ жизни), «Спортания» ЗОЖ» -вспомнить свой жизненный опыт с выполнение или не выполнением правил здорового образа жизни  -составить рассказы, включающие в себя жизненный опыт здорового образа жизни - Нарисовать рисунки походящие под произведение С. Михалкова «Прививка» - Побеседовать со взрослыми на тему: « Правильное питание» |
| **Задачи для родителей:**  - ознакомиться с планом проекта «Здоровым быть здорово» -посмотреть вместе с детьми мультфильмы и фильмы с тематикой о здоровом образе жизни: «Азбука здоровья»(Смешарики) ,»Здоровый образ жизни»( развивающий мультфильм –Сундучок),» Как не болеть простудой и вирусной инфекцией»(Мультфильм про здоровый образ жизни), «Спортания ЗОЖ» -вспомнить вместе с детьми их жизненный опыт, включающий в себя здоровый образ жизни -составить вместе с детьми рассказы, включающие в себя жизненный опыт детей - Посетить «Музей Гигиены» |
| **Задачи для воспитателей:**  - предоставить на ознакомление родителям план проекта - провести тематическую беседу с воспитанниками на тему «Здоровым быть здорово» -изготовить «Памятку» для посещения «Музея гигиены» - провести НОД «Распорядок дня» - провести викторину: «Царство здоровья»  - создать условия для продуктивной деятельности воспитанников - провести беседы: «Мир микробов», «Здоровье окружающих» - НОД «Полезные привычки» - помочь воспитанникам в совместном создании журнала - подготовить доклад для педагогического коллектива на соответствующую тему. |
| **Продукт проекта** | Журнал с рецептами и фотографиями от воспитанников старшей группы «Здоровым быть здорово» |
| **Сроки реализации** | Краткосрочный (3 недели). |
| **Ресурсы проекта** | Информационно-методические: интернет ресурсы  материально-технические: ноутбук, наглядные материалы для беседы, клеенка, бумага, цветные карандаши, клей, кисти, краски акварельные, гуашь. Человеческие: педагог, дети старшей группы, родители. Финансовые: финансирование Доу. |
| **Практическая значимость проекта** | Практическая значимость проекта состоит в том, что его может использовать в своей работе воспитатели детского сада. |

Подготовительный этап:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата 10.04 | Мероприятия, инициированные воспитателем | Материально-техническое и дидактическое обеспечение проекта | Риски | Результаты |
| 17.04 | Изучение методической литературы | Печатные (учебные пособия, книги для чтения и т.д.); | Недостаточность ресурсов (количество фотографий, иллюстраций и др.); Отсутствие или недостаток информации; Решение: поискать информацию в методическом кабинет, в интернете, спросить у родителей. | Изучена и выбрана методология организации проекта. |
| 17.04 | Беседа с детьми по проекту «Здоровым быть - здорово!». | Демонстрационные (макеты, стенды);  Наглядные (плакаты, иллюстрации настенные). | Некоторые дети могут не присутствовать в детском саду. Решение: провести беседу с родителями «О том как важно посещать детский сад» | Поставлен проблемный вопрос, выбран продукт проекта. |
| 18.04 | Подготовка материалов для проекта | Ноутбук, наглядные материалы для беседы, клеенка, бумага, цветные карандаши, краски акварельные, гуашь. | Выход из строя электронного оборудования. Решение: подготовить наглядные пособия, задать задание на дом о просмотре информации. | Собраны материалы для работы над проектом. |

Основной этап:

**Дорожная карта основного этапа проекта:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Место в режиме дня | Мероприятия | Участники образовательного процесса, участвующие в мероприятии | Промежуточные результаты |
| 19.04 | Выходные | Отправка ссылок родителям на просмотр мультфильмов.  Совместный просмотр мультфильмов, фильмов затрагивающих тематику здорового образа жизни, составление рецептов для журнала «Здоровым быть здорово» | Родители, дети | Закрепление знания о здоровом образе жизни |
| 20.04 | Первая половина дня | Нод Лепка «Правильное питание» Цикл познавательных бесед: «Витамины в нашей жизни»; «Здоровым быть здорово» | Воспитатель, дети | Обогащение полученных знаний, жизненный опыт |
|  | Вторая половина дня , вечер, дома | Составление рассказов о здоровом образе жизни с применением жизненного опыта воспитанников | Родители, дети | Обобщение полученных знаний |
| 21.04 | Первая половина дня | НОД «Распорядок дня» Продуктивная деятельность | Педагог ,дети | Получение результатов продуктивных видов деятельности продуктов для изготовления журнала |
|  | Вторая половина дня | Индивидуальное педагогическое сопровождение (рисунки) | Педагог, дети | Получение результатов продуктивных видов деятельности |
| 21.0.4 | Первая половина дня | Физкультурный досуг для детей. | Педагог-дети | Обобщение полученных знаний. |
| 22.04 | Первая половина дня | Соединение рисунков и рецептов, создание целостного журнала. | Педагог ,дети | Получение готового продукта проектной деятельности. |
|  | Вторая половина дня | Викторина» Царство здоровья» | Педагог, дети | Обобщение полученных знаний |

Заключительный этап:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Итоговые мероприятия | Оценка эффективности реализации проекта | Степень достижения поставленных целей | Обобщение педагогического опыта |
| 23.04 | Подведение итогов | Впечатления детей о проделанной работе, отзывы родителей, анализ методиста ДОУ. | Воспитанники создали свой собственный журнал « Здоровым быть здорово» с использованием своего жизненного опыта. | Выступление перед педагогическим коллективом с докладом на тему воспитания в здорового образа жизни в дошкольной организации, презентация полученного журнала в ходе продуктивной деятельности. |
| 27.04 | Презентация журнала «Здоровым быть здорово» | Предоставлена презентация о проделанной работе с детьми по проекту. | Предоставление журнала ,рассказ о нем . | Презентация журнала «Здоровым быть здорово» Анализ и обсуждение результатов проекта на собрании. Дальнейшие перспективы. |

# Результаты реализации проекта

Проект был направлен на способы воспитания здорового образа жизни детей старшего возраста. Практическая значимость проекта состояла в том, что его может использовать в своей работе воспитатели детского сада и инструктор по физической культуре, адаптировав его содержание к условиям ДОО и возрастной группе. Благодаря объединенной работе педагогов ДОО и семьей воспитанников цели и задачи проекта были достигнуты. По результатам проекта можно подвести итоги.

Проект был направлен на детей старшего дошкольного возраста, вид проекта: детско-родительский.

На каждом этапе решались поставленные задачи. Так, на первом этапе – у родителей и детей вызывали интерес к предстоящему проекту, мотивируя их на совместную деятельность. На втором этапе одной из поставленных целей была достигнута цель по обогащению знаний детей, через просмотр познавательных фильмов о спорте, викторины и цикл познавательных бесед. Заключительный этап выступал в роли анализа и синтеза информации, полученной в результате изучения, отбора и классификации.

Первый этап проекта – подготовительный. В процессе него была определена тема и цели проекта, сформированы задачи, разработан план действий. Мероприятия первого этапа, инициированные воспитателем: Оформление информационного стенда «Спорт – это здорово!» и фото-выставки «Спорт в нашей семье»; Консультация для родителей по проекту «Здоровым быть - здорово!».

Основной этап был направлен на: Непосредственно образовательную деятельность по рисованию, лепке и аппликации в рамках темы проекта; Цикл познавательных бесед: «Витамины в нашей жизни»; «Рацион спортсмена: что полезно, а что - вредно?»; «Виды спорта и оборудование»; Подвижные и сюжетно-ролевые игры в зале/группе/на улице; Заучивание стихотворений и чтение произведений на тему «спорт»; составление рассказов по иллюстрациям о видах спорта; Просмотр познавательных фильмов о спорте, рассмотрение и обсуждение иллюстраций; Викторины о спорте и здоровом образе жизни, разгадывание загадок по теме.

Заключительный этап включал в себя ряд итоговых мероприятий - Изготовление «журнала здоровья»; Физкультурный досуг для детей и родителей; Оформление выставки работ и презентация продукта «Семейные традиции: журнал здоровья».

Таким образом, благодаря проекту «Здоровым быть здорово», была решена проблема противоречия между необходимостью формирования основ здорового образа жизни в старшем дошкольном возрасте и недостаточной методической обеспеченностью этой проблемы, недостаточным осмыслением необходимости формирования основ здорового образа жизни, в МАДОУ «Детский сад № 131», г. Екатеринбурга. В процессе проектных мероприятий были выделены особенности формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, которые помогли в работе не только педагогам МАДОУ №131, но и родителям воспитанников старшей группы «Почемучки».

**Заключение**

Проблема формирования здорового образа жизни имеет огромное значение, так как здоровый образ жизни определяет ее качество и выступает необходимым условием организации продуктивного творчества, труда и самосовершенствования человека.

Множество публикаций посвящено исследованию «проблемы формирования навыков здорового образа жизни» у детей старшего дошкольного возраста. Отмечено, что в сложившейся системе физического воспитания проблеме формирования навыков здорового образа жизни не уделяется пока должного внимания.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Приобщение дошкольников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Детский сад должен стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через дошкольное учреждение проходит всё население, и на данном этапе социализации личности, формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Целью исследования было изучение особенностей формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в ДОУ. В ходе достижения цели, были реализованы следующие задачи: определено понятие здорового образа жизни и его структурные компоненты; изучены возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста; определены условия формирования ЗОЖ детей старшей группы; выполнен анализ эмпирической базы исследования МАДОУ №131, г. Екатеринбурга; организовано исследование особенностей формирования ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста, проанализированы результаты исследования.

# Список литературы

1. Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования МАДОУ детского сада № 131 г. Екатеринбурга [Электронный ресурс] // МАДОУ детский сад № 131: сайт. – Режим доступа: https://131.tvoysadik.ru/org-info/education-program?id=41 (дата обращения: 03.03.2023)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ [Электронный ресурс] // Консультант-плюс: надежная правовая поддержка: сайт. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_140174/ (дата обращения: 03.03.2023)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155), с изм. и доп. от: 21 января 2019 г. [Электронный ресурс] // Гарант: информационно-правовое обеспечение: сайт. – Режим доступа: https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/ (дата обращения: 03.03.2023)
4. Боженева А.С. Структура и теоретические основы понятия «здоровый образ жизни» / А.С. Божнева, Е.И. Трошкин // Политический вектор-L. Комплексные проблемы современной политики. – 2018. – № 1-2. – С. 154-162
5. Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология: Уч. пособие для студ.пед. вузов / Под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2015. – 310 с.
6. Пономарева Л.И. Формирование основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста как инновационная педагогическая деятельность / Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасева // Вестник Челябинского госуд. педагогического ун-та. – 2013. – № 11. – С. 156-165.
7. Сорокина И.В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни [Электронный ресурс] / И.В. Сорокина // Молодой ученый. – 2016. – № 6 (110). – С. 823-825. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/110/26835/ (дата обращения: 03.03.2023)
8. Тачкина А.А. Актуальные темы о здоровом образе жизни [Электронный ресурс] / А.А. Тачкина // СПб ГБУЗ Поликлиника 122: сайт. – 2019. – Режим доступа: http://pol122.spb.ru/about-us/statiy/aktualnye-temy-o-zdorovom-obraze-zshizni/ (дата обращения: 03.03.2023)
9. Шошина Н.А. Система работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста / Н.А. Шошина // Дошкольная педагогика. – 2019. – №5 (150). – С. 4-11.
10. Ятьяева Н.М. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО [Электронный ресурс] / Н.М. Ятьяева // Молодой ученый. – 2018. – № 2 (188). – С. 161-163. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/188/47710/ (дата обращения: 03.03.2023) Тачкина А.А. Актуальные темы о здоровом образе жизни [Электронный ресурс] / А.А. Тачкина // СПб ГБУЗ Поликлиника 122: сайт. – 2019. – Режим доступа: http://pol122.spb.ru/about-us/statiy/aktualnye-temy-o-zdorovom-obraze-zshizni/ (дата обращения: 03.03.2023)
11. Шошина Н.А. Система работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста / Н.А. Шошина // Дошкольная педагогика. – 2019. – №5 (150). – С. 4-11.
12. Ятьяева Н.М. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО [Электронный ресурс] / Н.М. Ятьяева // Молодой ученый. – 2018. – № 2 (188). – С. 161-163. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/188/47710/ (дата обращения: 03.03.2023)