

## Проект «Здоровые дети в здоровой семье»

Никифорова Светлана Леонидовна – воспитатель  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 35 компенсирующего вида»  
г.Печора, Республика Коми

**Аннотация:** в данной статье представлен опыт работы воспитателя по проектной деятельности по теме «Здоровые дети в здоровой семье».

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,  
вера в свои силы»  
В.А. Сухомлинский

Одной из главных стратегических задач развития страны является формирование здорового поколения. Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и др. Исследования Маханёвой М.Д., Алямовской В.Г. свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве случаев испытывают «двигательный дефицит». Актуальность формирования здорового образа жизни возрастает. Это вызвано тем, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу представлений и практических навыков здорового образа жизни. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Одной из главных задач по укреплению здоровья детей в детском саду является формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей формирования здорового образа жизни. Здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Несомненно, что родители (законные представители) стараются привить ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением здоровья. Однако для формирования привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Идея проектной деятельности по теме «Здоровые дети в здоровой семье» возникла в результате наблюдений за отношением родителей к оздоровлению своих детей в домашних условиях, пассивностью родителей в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Экспресс – опрос показал, что дети дошкольного возраста имеют недостаточно представлений о своём теле и возможностях организма, у них не сформированы представления о бережном отношении к своему здоровью.

Сделав вывод, что семье нужна поддержка и сопровождение в вопросах формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, разработала проект, целью которого стало формирование у воспитанников бережного отношения к собственному здоровью.

Сущность опыта заключается в том, что Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на решение следующих задач:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни;
- 3) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с целью создания психолого – педагогических условий для повышения качества образования, я стараюсь применять эффективные формы взаимодействия с родителями (законными представителями) по формированию здорового образа жизни у воспитанников.

Изучила нормативно – правовую базу:

Конституцию Российской Федерации (ст.38, ст.41, ст. 42, ст. 43.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред.от 02.06.2016г.);

«Семейный кодекс Российской Федерации»;

Конвенцию ООН «О правах ребёнка».

Выстроила систему работы по формированию здорового образа жизни у воспитанников в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» под редакцией Н.Е.Вераксы, программы Л.Д.Глазыриной «Физическая культура – дошкольникам».

Целью моей работы стало создание условий для формирования здорового образа жизни у воспитанников.

Задачи:

- Формировать у воспитанников представления о своём теле, о способах сохранения и укрепления здоровья, о правилах безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.
- Расширить и разнообразить взаимодействие с родителями (законными представителями) по формированию здорового образа жизни.

## **2. Трудоёмкость опыта.**

2.1.Формы работы с воспитанниками по формированию представлений о своем теле, о способах сохранения и укрепления здоровья, о правилах безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.

Для реализации данного направления использую чтение художественной литературы, обсуждение, беседы, наблюдения, проигрывание ситуаций, игры, просмотр видеороликов, мультфильмов, рассматривание иллюстраций.

Направления и методы формирования здорового образа жизни:

- настрой на бережное отношение к своему здоровью (организованная образовательная деятельность, беседы, дидактические игры);
- достаточная двигательная активность (организованная образовательная деятельность, прогулки, подвижные игры);
- правильное питание (организованная образовательная деятельность, беседы);
- чёткий режим дня (соблюдение в детском саду и дома);
- отказ от вредных привычек в семье (консультации, беседы с родителями)
- выполнение гигиенических требований (соблюдение дома и в детском саду);
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении (организованная образовательная деятельность, беседы);
- активный отдых (прогулки, игры).

### **2.2.Формы работы с родителями (законными представителями)**

Важным аспектом в системе оздоровления является работа с родителями (законными представителями) как постоянный и непрерывный процесс. Только опираясь на семью, совместными усилиями мы сможем решить задачу воспитания у детей бережного отношения к своему здоровью.

Формы взаимодействия:

1. Беседы.
2. Анкетирование.
3. Консультации –диалоги.
4. Родительские собрания.
5. Стенды.
6. Памятки.
8. Выставки
9. Совместные праздники и развлечения.

Основной акцент делаю на проведение совместных физкультурно – оздоровительных мероприятий с родителями (законными представителями) воспитанников, так как родители – главный авторитет для детей, что позволяет реализовать цели и задачи без принуждения. Совместные мероприятия являются самыми позитивными для общения. Привлекаю родителей (медсестру, стоматолога) для проведения организованной образовательной деятельности.

Родители на родительских собраниях делятся своим опытом проведения выходного дня с пользой для здоровья, предлагают вниманию участников собрания видеоролики, презентации, фотоальбомы, фототчёты.

### **3.Технология опыта.**

#### **3.1. Организация работы по проектной деятельности.**

Уникальным средством обеспечения сотрудничества, сотворчества детей и взрослых, способом реализации личностно-ориентированного подхода к образованию является технология проектирования.

На 1 этапе вместе с детьми выбрали тему для изучения посредством использования модели трёх вопросов «Что знаю? Чего хочу знать? Как узнать?» В процессе диалога выявила интересы детей по теме, провела экспресс – опрос. Дети оценили свои представления о здоровом образе жизни. Провела педагогическую диагностику в образовательной области «Физическое развитие», анкетирование родителей (законных представителей). Составила план работы в рамках проекта и обсудила его на родительском собрании. Вместе с родителями (законными представителями) подготовила развивающую предметно – пространственную среду.

На 2 этапе был реализован план работы через различные виды деятельности (познавательную, творческую, экспериментальную, продуктивную, игровую);

самостоятельную творческую работу детей и родителей (поиск материалов, информации, изготовление рисунков, альбомов, презентаций, фотоальбомов, видеороликов), совместную деятельность – участие в праздниках, развлечениях, акциях .

На 3 этапе дети и родители имели возможность рассказать о своей работе. испытать чувство гордости за достижения, осмыслить результаты своей деятельности. В процессе своего выступления перед сверстниками, ребёнок приобретает навыки владения своей эмоциональной сферой и средствами общения.

На 4 этапе подведены итоги совместной деятельности.

#### 4. Результативность опыта.

Результативность деятельности по формированию здорового образа жизни путём взаимодействия детского сада и семьи имеет положительную динамику. Это прослеживается в повышении уровня представлений воспитанников об основах здорового образа жизни (таблица 1), в позитивной динамике уровня физической подготовленности (таблица 2), в повышении активности родителей (законных представителей) в совместных мероприятиях (таблица 3).

Таблица 1.

| 2015 – 2016 учебный год                             |                |
|---|----------------|
| Представления воспитанников о здоровом образе жизни |                |
| Начало года   | Конец года     |
| В – 5 -15   | В – 12 -36     |
| С – 10-20   | С -6 -12       |
| Н -5-5  | Н -2 -2        |
| 40 баллов – 67%                                     | 50 баллов -83% |

Таблица 2

| 2015 – 2016 учебный год                           |               |
|---|---------------|
| Уровень физической подготовленности воспитанников |               |
| Начало года                                       | Конец года    |
| В – 6 -18   | В – 12 -36    |
| С – 9-18  | С -8 -16      |
| Н -5-5  | Н -0 -0       |
| 41 балл – 68%                                     | 52 балла -87% |

Таблица 3.

| 2015 – 2016 учебный год                         |                          |  |             |
|---|--------------------------|--|-------------|
| Физкультурный досуг на улице « В гости к осени» | Проводы зимы «Масленица» | Физкультурный досуг « Как Антошка собирался в Армию» | Всего       |
| 16 родителей                                    | 15 родителей             | 20 родителей   | 51 родитель |

Таким образом, в проектной деятельности происходит формирование субъектной позиции у ребёнка, раскрывается его индивидуальность, реализуются интересы и потребности, что в свою очередь способствует личностному развитию ребёнка. Это соответствует социальному заказу на современном этапе. Повышается активность родителей в оздоровлении собственных детей, привитие им правил бережного отношения к своему здоровью.

#### **Использованная литература:**

1. Поддъяков Н.Н. Особенности психического развития детей дошкольного возраста. М.2006.
2. Бедерханова В.П. Совместная проектировочная деятельность как средство развития детей и взрослых. \ \ Развитие личности. 2000 №1.
3. Вазина К.Я. Саморазвитие человека и технологическая организация образовательного пространства. Челябинск, 2007.
4. Метод проектов.// Российская педагогическая психология. Т.1 М., 1993.
5. Евдокимова Е.С. Технология проектирования в ДОУ. Изд-во Сфера. М., 2011.
6. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/11/21/tekhnologiya-proektnoy-deyatelnosti-v-dou>
7. <http://www.maam.ru/detskijsad/programa-zdorovesberezhennija-v-ramkah-realizaci-fgos-zdorovyi-rebenok.html>
8. <http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-kak-sformirovat-u-detei-pravilnoe-otnoshenie-k-svoemu-zdorovyu.html>

Приложение1. Экспресс анализ и оценка представлений воспитанников о здоровом образе жизни /под ред. О.А.Сафороновой

**Вопросы для собеседования в средней группе:**

- 1.Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- 2.Назови предметы личной гигиены.
- 3.Какие продукты полезны для здоровья?
- 4.Как ты проводишь день в детском саду? Дома? Как надо правильно проводить свой день?
- 5.Как надо вести себя с незнакомыми людьми?
- 6.Назови опасные предметы.

**Вопросы для собеседования в старшей группе:**

- 1.Что надо делать, чтобы быть здоровым?
- 2.Расскажи о своём организме. Как ты его оберегаешь?
- 3.Что происходит с тобой, когда ты болеешь? Кто и как может тебе помочь?
- 4.Назови опасные ситуации, которые могут произойти с людьми? Что надо сделать?
- 5.Как должен питаться человек, чтобы быть здоровым? Назови полезные и вредные продукты.
- 6.Где следует гулять детям на прогулке?
- 7.Для чего нужен светофор?

**Вопросы для собеседования в подготовительной группе:**

- 1.Как ты понимаешь выражение «здоровый человек». У нас в группе есть такие дети?
2. «Быть здоровым» - это хорошо или плохо? Как ты заботишься о своём здоровье?
- 3.Что такое «вредные» привычки и есть ли они у тебя? Какие «вредные» привычки есть в вашей семье?
4. Представь, что девочка потерялась на улице. Что надо ей делать? Представь, что кому-то из твоих знакомых стало плохо. Что надо делать?
5. Расскажи, как спорт помогает быть здоровым. Кого в вашей семье можно назвать здоровым?
- 6.Назови правила ухода за телом.

**Высокий уровень:**

Ребёнок правильно и чётко отвечает на вопросы педагога. Любознателен, делает выводы о поведении в различных ситуациях.

**Средний уровень:**

Ребёнок любознателен, испытывает затруднения, отвечая на вопросы взрослого, принимает помощь сверстников.

**Низкий уровень:**

Ребёнок пассивен, отвечает на вопросы взрослого одним словом или молчит.