

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 89 «Сибирячок»**  
660132, г. Красноярск, улица Ольховая, 8, телефон (391)206-18-53  
660132, г. Красноярск, улица Славы, д.3, телефон (391) 225-81-02  
сайт: <https://сибирячок89.рф>; e-mail:mdou89@list.ru

Номинация: лучший образовательный проект

Проект оздоровительной направленности  
для детей старшего дошкольного возраста  
**«Здоровячок - Сибирячок»**

Срок реализации: 1 год

Руководитель проекта:  
Заведующий МБДОУ №89  
Позднякова Зиля Шайхетдиновна  
Выполнили:  
Воспитатель: Тихонова И.К.  
Воспитатель: Верницкая Е.П.  
Педагог-психолог: Самойлова К.А.

Красноярск, 2021

## АКТУАЛЬНОСТЬ

Здоровье – одно из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Эта тема актуальна во все времена. Здоровье нельзя ни купить, ни удержать лекарствами. А с помощью правильного питания, движения - физических упражнений, здоровых привычек, закаливания сохранить здоровье, работоспособность. Принятая программа "Здоровая нация - здоровая Россия" нашей страны был в большей степени направлен на пропаганду здорового образа жизни. По статистике, приведенной органами здравоохранения, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, и лишь на 10% - от качества медицины.

Дошкольный возраст - важный этап в формировании психического и физического здоровья подрастающего поколения. Именно в этом возрасте закладываются основные черты личности, идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, формируется отношение к себе и окружающим. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится целенаправленно действовать в нём, любить его. Именно в этом возрасте необходимо формировать у детей базу знаний, практических навыков здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой, спортом, отношения к правильному питанию.

Программа развития МБДОУ №89 «Сибирячок» составлена с ориентацией на достижение целей государственной политики в сфере образования, которые сформулированы в Национальном проекте «Образование».

На базе МБДОУ №89 созданы условия для формирования интереса дошкольников к спорту, Олимпийскому движению и здоровому образу жизни посредством знакомства с творческим путем спортсмена – земляка Ивана Ярыгина.

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В настоящее время наблюдаются ухудшение эпидемиологической обстановки, повышенные нагрузки на организм ребенка, снижение иммунитета, чрезмерное увлечение компьютерными играми, телепередачами, предпочтение фаст-фуда правильной, полезной еде, малоподвижный образ жизни, что приводит к ухудшению здоровья и физического развития.

Цель: формирование у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

### Задачи:

1. Повышать интерес к здоровому образу жизни через знакомство с прославленным спортсменом Красноярска Иваном Ярыгиным.
2. Расширять знания у детей о здоровом питании и полезных продуктах.
3. Повысить заинтересованность родителей в ведении активного образа жизни.
4. Сформировать модель взаимодействия внутри ДООУ- "Ребенок - родитель-детский сад".
5. Повышать защитные свойства организма и устойчивость к заболеваниям средствами дыхательной гимнастики, двигательной активности, режима дня, здорового питания и т.д.

### Составляющие ЗОЖ:

1. Режим труда и отдыха.
2. Закаливание.
3. Рациональное питание.
4. Личная гигиена.
5. Двигательная активность.
6. Искоренение вредных привычек.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

1. Сформирована осознанная потребность вести здоровый образ жизни.
2. Повышен интерес к здоровому образу жизни и спорту.
3. Расширены знания у детей о здоровом питании и полезных продуктах.
4. Повышена заинтересованность родителей в ведении активного образа жизни.
5. Сформирована модель взаимодействия по формированию здорового образа жизни внутри ДООУ – ребенок – родитель– детский сад.
6. Повышены защитные свойства организма и устойчивость к заболеваниям средствами дыхательной гимнастики, двигательной активности, режима дня, здорового питания и т.д.

## ПЛАН ПРОЕКТА

### 1. Подготовительный этап:

- постановка проблемы: что знаем? что хотим узнать? где можем найти ответ?
- Подбор методической литературы.

### 2. Основной этап:

- работа с детьми
- совместная деятельность педагог-ребенок
- работа с родителями

### 3. Заключительный этап:

- оценка эффективности проекта.

Вид проекта –долгосрочный.

Возраст участников – 6-7 лет

Участники проекта – воспитатели, родители, дети

Сроки реализации – сентябрь 2021 г. – май 2022 г.

Продукт проектной деятельности –продолжать оснащать мини- музей им.Ивана Ярыгина на базе ДОУ, физкультурный уголок; создание книги «Путешествия Здоровячка Сибирячка» и театральная постановка по ее сказкам; участие детей в секциях «Футбол», «Гимнастика», «Спортивные бальные танцы» на базе ДОУ , участие детей в турнирах, соревнованиях г.Красноярска и за его пределами.

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ПРОЕКТА (описание стратегии и методов достижения, поставленных целей и задач)

### 1. Беседы:

«Здоровье – это самая главная ценность человека»; «Изучаем свой организм»; «Здоровье и болезнь»; «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»; «Мои глаза»; «Микробы и Вирусы»; «Что такое личная гигиена»; «Азбука питания»; «Тело человека»; «Со спортом я дружу - быть здоровым я хочу»; «Здоровье на ладошке»; «Где прячутся витамины»; «Правильное питание против фаст-фуда»; «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»; «На зарядку становись»; «Для чего нужны прививки»; «Доктора наши друзья»; «Лекарственные растения»; «Закаливание».

### 2. Детские энциклопедии:

О. Епифанова «Детям про зубки. Невероятное путешествие по Зубландии», А. Клейборн «Человеческое тело. Невероятное путешествие вокруг и внутри», М. Ильинская «Детям про глазки. В гостях у Глазастиков, Гномика и профессора Глаз Глазыча», Е. Мириманова «Детям о питании. Невероятное путешествие по Нутриландии», Е. Качур «Если хочешь быть здоров», М. Смит «Тело человека».

### 3. Художественная литература:

А. Бах «Надо спортом заниматься», А. Барто «Зарядка», Заходер Б. «Гимнастика для головастика», Е. Канн «Наша зарядка», Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры», А. Павлова «Весёлая зарядка», В. Сулова «Про Юру и физкультуру», М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял», О. Высотская «Волны», С. Михалков «Про мимозу», В. Лебедев –Кумач «Закаляйся», А. Барто «Девочка чумазная», Г. Голова «Заморашка», М. Аким «Мыло», А. Кузнецова «Кто умеет?», В. Коростылёв «Королева зубная щётка», Н. Найдёнова «Наши полотенца», Ю. Тувим «Письмо к детям по одному важному делу», К. Чуковский «Мойдодыр» «Федорено горе», М. Яснов «Я мою руки», К. Авдеенко «Дятел-стоматолог», И. Карнацкий «Постельный режим», А. Крылова «Заболел петух ангиной», Г. Лебедева «Скорая помощь»,

С. Михалков «Прививка», «Как медведь трубку нашёл», «Грипп», «Ангина», «Тридцать шесть и пять», Н. Рубцов «Болезнь не интересно», Е. Упенский «Детский врач»

4. Стихотворения:

«Ем я много витаминов», «Закалка», «Глупый снежный человек», «Мышка плохо лапки мыла», «Буду спортом заниматься», «Утренняя зарядка», «О здоровом образе жизни», «Стих о витаминах», «Вы не пейте кока-колу», «Злой разбойник кариес», «Хомка-хомячок».

5. Просмотр фильмов, мультфильмов:

«Азбука здоровья» Смешарики, «Птичка Тари», «Про бегемота, который боялся прививок», «Здоровье начинается дома», «Лесная история», «Митя и Микробус», «Неумойка», Фиксики «Витамины», «Микробы», «Зубная паста», «Тренажеры», Уроки осторожности Тетушки Совы.

6. НОД: «ЗОЖ», «Витамины на тарелке», «Мойдодыр», «Предметы личной гигиены», «Страна спортландия».

7. Изготовление д/и: «Режим дня», «Органы чувств», «Витамины помощники организма», «Чтобы зубки не болели», «Валеология».

8. Рассматривание иллюстраций:

«Строение человека», «Внутренние органы», «Предметы личной гигиены», «Виды спорта», «Распорядок дня», «В каких продуктах, какие витамины», «Способы закаливания», «Здоровье на ладошке».

9. Флешмоб в социальных сетях под [#ДаЗдоровойЕде](#)

10. Экспериментальная деятельность «Как фаст-фуд влияет на наш организм»

11. Экскурсии в «Споркомплекс солнечный», мини-музей И. Ярыгина, находящийся на территории детского сада «Сибирячок».

12. Сюжетно-ролевые игры:

«Что за чем», «Повар», «Мы спортсмены», «У врача», «Что любит сердце», «Чудесный мешочек», «Утро начинается».

13. Проведение подвижных игр:

«От микробов убегай», «Гуси - лебеди», «Кот и мыши», «Иммунитет», «То жара, то холод», «Кровяные переходики».

14. Кинезиологические упражнения:

«Кулак-ребро-ладонь», «Лягушки», «Ухо-нос-хлопок», «Лезгинка», «Дом-ежик-замок», «Зайчик-коза-вилка», «Гусь-курица-петух».

15. Динамический час «Йога»

16. Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.

17. Йога для глаз

18. Театральная постановка «Здоровячок Сибирячок» на основе созданной книги.

19. Работа с родителями:

- Консультации: «Здоровье всему голова», «Зачем чистить зубы?», «Для чего нужна зарядка», «Здоровое питание детей», «Вкусная еда», «Еда, которая вредна», «Таблица витаминов», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым», «Значение режима дня в жизни ребенка», «Что такое йога и зачем она детям».
- Памятки/буклеты: «Дыхательная гимнастика», «Гимнастика для глаз», «Асаны для детей».
- Изготовление плакатов: «Мы спортивная семья!», «Наши выходные», «Мы за спорт».
- Спортивные состязания: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Нормы ГТО».
- Сочинение сказок с детьми для создания коллективной книги «Приключения Здоровячка Сибирячка»
- Выпуск газеты «Рассуждалки» (рассуждения детей о здоровье)
- Экскурсии «Столбы», «Караульная пещера», «Манская петля».
- Участие в городских марафонах: «Всероссийский день ходьбы» и др.
-

№	Действия	Сроки	Ответственные	Исполнители
1	<p>1.Беседы «Здоровье – это самая главная ценность человека»; «Изучаем свой организм»</p> <p>2.Художественная литература: А. Бах «Надо спортом заниматься», А. Барто «Зарядка», Заходер Б. «Гимнастика для головастика»</p> <p>3.Просмотр мультфильмов «Азбука здоровья» Смешарики, «Птичка Тари»</p> <p>4.Изготовление д/и: «Режим дня»</p> <p>5.Рассматривание иллюстраций: «Строение человека»</p> <p>6.Кинезиологические упражнения: «Кулак-ребро-ладонь»</p> <p>7.Динамический час «Йога» Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p> <p>8.Йога для глаз</p>	Сентябрь	Воспитатели	Дети
2	<p>1.Флешмоб в социальных сетях под #ДаЗдоровойЕде</p> <p>2.Беседы: «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок»; «Мои глаза»</p> <p>3.Изготовление д/и «Органы чувств»</p> <p>4.Экскурсии в мини-музей И.Ярыгина, находящийся на территории детского сада «Сибирячок»</p> <p>5.Кинезиологические упражнения «Ухо-нос-хлопок», «Лезгинка»</p> <p>6.Динамический час «Йога»</p> <p>7.Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p> <p>8.Йога для глаз</p>	Октябрь	Воспитатели	Дети
3	<p>1.Экспериментальная деятельность «Как фаст-фуд влияет на наш организм»</p> <p>2.Беседы «Микробы и Вирусы»; «Что такое личная гигиена»</p> <p>3.Изготовление д/и «Витамины помощники организма»</p> <p>4.Кинезиологические упражнения «Дом-ежик-замок»</p> <p>5.Динамический час «Йога»</p> <p>6.Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p> <p>7.Йога для глаз</p> <p>8. Сочинение сказок с детьми для создания коллективной книги «Приключения Здоровячка Сибирячка»</p>	Ноябрь	Воспитатели	Дети

4	<p>1.Беседы «Азбука питания»; «Тело человека»</p> <p>2.Изготовление д/и «Чтобы зубки не болели»</p> <p>3.Кинезиологические упражнения «Зайчик-коза-вилка»</p> <p>4.Динамический час «Йога»</p> <p>5.Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p> <p>6.Йога для глаз</p> <p>7.Экскурсии «Столбы»</p>	Декабрь	Воспитатели	Дети
5	<p>1.Беседы «Со спортом я дружу - быть здоровым я хочу»; «Здоровье на ладошке»</p> <p>2.Кинезиологические упражнения «Гусь-курица-петух»</p> <p>3.Изготовление д/и «Валеология»</p> <p>4.Динамический час «Йога»</p> <p>5.Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p> <p>6.Йога для глаз</p>	Январь	Воспитатели	Дети
6	<p>1.Беседы «Где прячутся витамины»; «Правильное питание против фаст-фуда»</p> <p>2.Динамический час «Йога»</p> <p>3.Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p> <p>4.Йога для глаз</p> <p>5.Консультации: «Здоровье всему голова», «Зачем чистить зубы?»</p> <p>6.Спортивные состязания: «Папа, мама, я – спортивная семья»</p> <p>7.Экскурсия «Караульная пещера»</p>	Февраль	Воспитатели	Дети
7	<p>1.Беседы «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»; «На зарядку становись»</p> <p>2.Динамический час «Йога»</p> <p>3.Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.</p> <p>4.Йога для глаз</p> <p>5.Консультации родителям «Для чего нужна зарядка», «Здоровое питание детей»</p> <p>6.Спортивные состязания «Нормы ГТО»</p>	Март	Воспитатели	Дети

8	1.Беседы «Для чего нужны прививки»; «Доктора наши друзья» 2.Динамический час «Йога» 3.Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. 4.Йога для глаз 5.Консультации родителям «Вкусная еда», «Еда, которая вредна» 6. Экскурсии «Манская петля»	Апрель		
9	1.Беседы «Лекарственные растения»; «Закаливание» 2.Динамический час «Йога» 3.Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. 4.Йога для глаз 5.Театральная постановка «Здоровячок Сибирячок» на основе созданной книги 5. Консультации родителям», «Таблица витаминов», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	Май		

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Анализ уровня посещаемости детьми детского сада, уровня заболеваемости.
2. Опросы родителей «Любимый досуг вашей семьи»
3. Детско-родительская викторина «Микробы на ладошке»
4. Количество заинтересованных родителей в совместных мероприятиях.
5. Количество детей, вовлеченных в спортивные секции, спортивные клубы.

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА

По окончании проекта предполагаю, что у ребят и их родителей повысится интерес и желание заниматься спортом, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой. Расширятся знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни.

В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в детском саду по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками. Данный проект может использоваться так же с детьми средних и старших возрастных групп, т.к. он связан со здоровьем человека, которое является неотъемлемой частью его жизни.

## УСТОЙЧИВОСТЬ ПРОЕКТА

В реализации проекта есть вероятность низкой заинтересованности родителей в совместной деятельности.

Способы преодоления:

1. Планировать совместные походы, развлечения с точным определением даты и времени.
2. Максимально вовлекать, заинтересовывать детей.
3. Самостоятельно распределять вид деятельности для каждой семьи.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Новикова И.М. "Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников". Для детей 5-7 лет – «Мозайка-Синтез», 2010.
2. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - «Сфера», 2008.
3. Составляющие здорового образа жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://73.rospotrebnadzor.ru/content/156/7403/>.
4. Государственная программа "Здоровая нация - здоровая Россия": описание и особенности [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fb.ru/article/348162/gosudarstvennaya-programma-zdorovaya-natsiya--zdorovaya-rossiya-opisanie-i-osobennosti>.