



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЯСЛИ-САД № 29 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ТИПА ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**



# **«ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

**Составила: Брагина Ольга Витальевна,  
воспитатель  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ЯСЛИ-САД № 29  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО  
ТИПА ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**

**МАКЕЕВКА 2023**

---

✘ **«Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста»**

Составила: Брагина Ольга Витальевна,  
воспитатель МУНИЦИПАЛЬНОГО  
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯСЛИ-  
САДА № 29 ГОРОДА МАКЕЕВКИ».

**«Забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя, а во главе педагогических мероприятий, должна стоять забота об укреплении здоровья ребенка».**  
**В. А. Сухомлинский**





# АКТУАЛЬНОСТЬ

---

- ✘ Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей. Государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Актуальность вопросов использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ возрастает год от года. Одним из важнейших условий решения задач оздоровительной работы является проектный метод.

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

- ✦ **Цель работы:** теоретически изучить и исследовать возможность использования педагогического проекта в укреплении физического и психического здоровья детей дошкольного возраста в образовательном процессе.
- ✦ **Задачи работы:**
  - определить сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»;
  - выяснить основные факторы, влияющие на здоровье человека;
  - установить условия, необходимые для укрепления здоровья дошкольников;
  - доказать необходимость взаимодействия дошкольного учреждения с семьей в вопросах формирования здорового образа жизни;
  - разработать проект по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

# ГИПОТЕЗА

---

- ✘ посредством проектной деятельности организовать физическое воспитание в детском саду таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

✘ Глава I. Теоретические основы охраны и укрепления физического и психического здоровья детей дошкольного возраста в условиях ДОО(У).

1.1. Анализ психолого-педагогической литературы по охране и укреплению физического и психического здоровья детей дошкольного возраста

1.2. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»

1.3. Факторы, влияющие на здоровье человека

1.4. Условия нормального развития и укрепление здоровья детей дошкольного возраста

1.5. Необходимое взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с семьей



**Проблема воспитания здорового поколения** являлась актуальной на протяжении многих лет развития педагогической и медицинской наук, начиная с древнейших времен. Еще философии древней греции предлагались рекомендации по укреплению здоровья, а также советы по профилактике: соблюдение режима дня, труда и отдыха, рационального питания, гигиены профилактика заболеваний.

П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.И. Столяров и др. делают вывод о здоровом образе жизни как о глобальной социальной проблеме, которая является важной составляющей жизни общества. Г.П. Аксенов, В.К. Бальсевич, И.О. Матынюк, Р. Дитлс и др. Исследуют здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. ЗОЖ – является результатом действий многочисленных макро и микро факторов, всевозможных условий, оптимально воздействующих на здоровья. ЗОЖ является важнейшей предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, а также достижения оптимальной продолжительности жизни и адекватного выполнения социальных функций

Исследователи здорового образа жизни выделяют главные постулаты ЗОЖ: здоровый образ жизни; кузнец своего счастья сам индивид; самозапрет на вредные привычки; адекватное возрасту и роду занятий питание; активность в движениях; соблюдение нравственных и моральных норм.



# В ТРУДАХ УЧЕНЫХ-ПРАКТИКОВ ОПРЕДЕЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

- ✘ Самопознание, а также осознание жизненной необходимости укрепления своего здоровья.
- ✘ Выполнение правил личной гигиены.
- ✘ Соблюдение режима оптимальной двигательной активности.
- ✘ Выбор и выполнение подходящего конкретному человеку варианта закаливающих процедур.
- ✘ Рациональное питание.
- ✘ Психогигиена.
- ✘ Осознанное выполнение техники безопасности.
- ✘ Соблюдение правил здорового поведения.
- ✘ Отказ от использования вредных привычек

## СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЙ «ЗДОРОВЬЕ», «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

- ✘ Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ) формулирует понятие о здоровье следующим образом: «Здоровье – свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».
- ✘ Взаимосвязь образа жизни и здоровья выражена в понятии здоровый образ жизни (ЗОЖ), которое является основным в основу валеологии. ЗОЖ включает все, что благоприятствует исполнению трудовых, социальных и многих других функций в адекватных условиях, не мешающих здоровью, а также выражает ориентир деятельности человека в направлении формирования, сохранения и укрепления здоровья индивидуального и общественного.
- ✘ Можно сделать вывод, что здоровье обозначает качество приспособленности человека к внешним условиям, составляет результат процесса взаимодействия человека и природы. Здоровый образ жизни является активной формой поведения детей, обеспечивающей сбережение всех видов здоровья, улучшение адаптационных способностей. Его компоненты: хороший психологический климат; правильное организованное здоровое питание; соблюдение двигательного режима; оптимальное закаливание; соблюдение гигиенических требований; поведение взрослых, достойное подражания, отказ их от вредных привычек; соблюдение правил безопасности в разных жизненных ситуациях; самопознание, понимание важности оздоровления.

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА





# 1. УСЛОВИЯ НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Здоровый образ жизни —  
это:**



- Соблюдение режима дня.
- Соблюдение режима питания, правильное питание.
- Закаливание.
- Физический труд.
- Соблюдение правила гигиены.
- Правила поведения за столом.
- Скажем «Нет!» вредным привычкам.
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- Правильная организация отдыха и труда.



## 2. НЕОБХОДИМОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ С СЕМЬЕЙ

Без активного взаимодействия в системе «ребенок- родитель – педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.



Основы педагогической модели взаимодействия с доу и семьи по формированию здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребенка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе



# ПРОЕКТ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»



- ✦ **Цель проекта:** организовать физическое воспитание в детском саду таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.



# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

---

## ***Задачи, направленные на педагогический коллектив:***

- ✘ овладение здоровьесберегающими технологиями;
- ✘ реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с воспитанниками и их родителями;
- ✘ охрана жизни и укрепление здоровья детей.

## ***Задачи, направленные на воспитанников:***

- ✘ воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх;
- ✘ обобщение и расширение знаний о здоровом образе жизни;
- ✘ приобщение к общечеловеческим ценностям.

## ***Задачи, направленные на родителей (законных представителей) воспитанников:***

- ✘ повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность;
- ✘ повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- ✘ поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.

## Участники проекта

### Дети

- участвуют в разных видах деятельности;
- Познавательной, игровой, практической

### Родители

- участвуют в совместной деятельности;
- делятся опытом с другими

### Педагоги

- осуществляют педагогическое просвещение родителей по проблеме;
- организуют деятельность детей

### Медицинская сестра

- оказывает помощь в организации оздоровительных процедур;
- дают консультации для родителей.

### Методическая служба

- оказывает методическую помощь в работе над проектом;
- осуществляет взаимосвязь всех участников проекта

### Администрация

- осуществляет руководство;
- создает условия для реализации проекта;
- контролирует ее ход выполнения.

# 1 ЭТАП – ИНФОРМАЦИОННО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ .:

**Цель:** Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей.

Проводимая работа:

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:

- исследование состояния здоровья детей;
- диагностика физической подготовленности дошкольников

2. Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников:

- анкетирование родителей.

3. Изучение научно-методической литературы по проблеме:

- новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей;
- анализ существующих инновационных форм работы методической службы;
- подбор новых более эффективных форм работы с родителями.



## 2 ЭТАП – ВНЕДРЕНЧЕСКИЙ :

Цель: введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс детского сада. Организация здоровьесберегающей среды.

Проводимая работа:

- подбор форм и методов оздоровления детей и применение их на практике.
- повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (методические объединения, семинары-практикумы, консультации, мастер-классы, круглые столы);
- информирование сотрудников и родителей о реализации проекта;
- внедрение современных форм работы с семьей и социумом по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни;
- внедрение перспективных планов кружков физкультурно-спортивной направленности «Здравствуй!», «Фит-денс» для детей старшего дошкольного возраста;
- введение в систему физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса здоровьесберегающие компоненты.

# 3 ЭТАП – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ, ОЦЕНОЧНЫЙ .

**Цель:** оценка эффективности форм и содержания здоровьесберегающих технологий. Совершенствование результатов проекта.

Проводимая работа:

Исследование эффективности проводимой работы деятельности на основе анализа мониторинга:

- исследование состояния здоровья детей за 3 года;
- мониторинг физической подготовленности дошкольников за 4 года;
- мониторинг валеологических знаний и умений детей дошкольного возраста за 2 года;
- проведение спортивных праздников, дней здоровья, викторин и КВН по ЗОЖ, творческих отчетов в конце учебного года и т.д.



# КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА



# СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ





**Питание одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности**



**Принципы организации питания**

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;
- Правильность расстановки мебели;



# ПРОГУЛКИ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ





# ПРОГУЛКИ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ





# ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ



# СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ, ПРАЗДНИКИ





- 
- ✘ Разрабатывая проект, я стремилась к тому, чтобы физкультурно-оздоровительная работа в детском саду включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь ДООУ, не заорганизовывала воспитанников, сотрудников, родителей, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ✘ Мной проанализирована проблема формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни. В ходе исследования было выявлено, что на сегодняшний день все участники образовательного процесса дошкольной образовательной организации (учреждения) недостаточно информированы в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а так же здорового образа жизни в целом. Так, посредством проектной деятельности, мы организовали физическое воспитание в детском саду таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.
- ✘ По итогам работы были раскрыты задачи по формированию привычек у детей к здоровому образу жизни в образовательном процессе, решились все поставленные задачи: определили сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»; выяснили основные факторы, влияющие на здоровье человека; установили условия, необходимые для укрепления здоровья; доказали необходимость взаимодействия дошкольного учреждения с семьей в вопросах формирования здорового образа жизни.
- ✘ Можно сделать вывод, что система применения проектного метода оказывает положительное влияние на формирование привычек здорового образа жизни у дошкольников. Это стало возможным благодаря изменению подходов к содержанию, формам и способам организации образовательного процесса. Проектно-исследовательская деятельность связана с развивающим, личностно-ориентированным обучением. Проект позволил интегрировать сведения из разных областей знаний для решения одной проблемы и применять их на практике.