

Российская Федерация
Департамент образования комитет по социальной политике
и культуре администрации города Иркутска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Иркутска детский сад № 81
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 81)
664074 г. Иркутск, ул. Колхозная, 20, тел. 38-76-35
e-mail:ds-81irk@yandex.ru

Проект по здоровьесбережению

Тема проекта:
«Солнечный мир»



Авторы - составители:
Инструктор по физической культуре
Емельянова О.В.
Музыкальные руководители
Манетчикова Л.А.
Копылова Ю.С.
Воспитатели
Федюкина Н.А., Иванова Е.А.

Иркутск, 2025

Пояснительная записка

*«В каждом ребенке есть солнце –
только дайте ему светить»
Сократ*

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям, родителям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Дата проведения проекта:

сентябрь – май 2024 – 2025 учебного года.

Вид проекта:

1. По методу – познавательно-игровой, оздоровительно-развивающий.
2. По количеству участников – групповой.
3. По продолжительности - краткосрочный.

Участники проекта:

- дети младшего, среднего, старшего дошкольного возраста;
- родители воспитанников;
- музыкальные руководители;
- воспитатели групп;
- инструктор по физической культуре.

Логотипом к проекту по здоровьесбережению «Солнечный мир» является «Солнышко с лучиками здоровьесберегающих направлений работы» с детьми, родителями, ведь основными составляющими здорового образа жизни являются:

- гигиена и закаливание;
- спорт;
- музыка души и тела;
- режим дня;
- правильное питание;
- положительные эмоции и психологический микроклимат в семье

(Приложение 2)

Проект о здоровьесбережении «Солнечный мир» соответствует требованиям программ и требованиям ФГОС ДО.

Актуальность проекта

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) указали на **проблему** - у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитывать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте, дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Разрешить эти проблемы представляется возможным через физическое воспитание, а именно внедрение здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на оздоровление детей дошкольного возраста, на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей в детском саду. Одним из средств оздоровления дошкольников в нашем детском саду являются непосредственно образовательная деятельность детей образовательной области «Физическая культура», физкультурно-музыкальные досуги, развлечения, праздники. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Большое значение приобретает приобщение детей старшего дошкольного возраста к осмысленному желанию вести здоровый образ жизни. Актуальность занятия физической культурой и ЗОЖ всегда будет являться надежной и психологической защитой молодежи, которая в дальнейшем поможем детям стать конкурентными во всем: в учебе, устройстве на работу, карьерном росте и т.д.

Цель:

Формирование у детей и родителей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем, сохранение и укрепление здоровья детей, родителей. Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Задачи:

1. Воспитательные:

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни детей, родителей.
- воспитать желание у детей, родителей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих

2. Развивающие:

- развивать у детей, родителей потребность к двигательной активности.
- развивать потребность в выполнении профилактических упражнений и игр
- знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

3. Обучающие:

- научить элементарным правилам ЗОЖ
- дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья, о питании.
- знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

Направления работы:

1. Информационно – аналитическое.
2. Познавательное.
3. Наглядно – информационное.
4. Досуговое.

Виды детской деятельности:

1. Игровая.
2. Двигательная.
3. Коммуникативная.
4. Музыкальная.

Формы:

1. Мастер – класс.
2. Педагогическая гостиная.
3. Досуги, развлечения.
4. Тренинг.
5. Фотовыставка.
6. Домашние задания.
7. Анкетирование.
8. Интервью.
9. Семейные СМИ (газеты, журналы, книжки – малышки, постеры).
10. Родительское собрание.
11. Дегустация – презентация.

Предполагаемый результат:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Сформированность гигиенической культуры.
3. Улучшение соматических показателей здоровья.
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Педагогическая, психологическая помощь.
3. Повышение уровня комфортности.
4. Изготовление нестандартного спортивного оборудования из подручных материалов.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.
3. Личностный и профессиональный рост.
4. Самореализация.
5. Моральное удовлетворение.

Этапы работы над проектом

Этапы проекта	Формы работы
<p>Подготовительный этап Цель: изучение возможностей и потребностей родителей в двигательной активности детей, в ЗОЖ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение методической литературы по теме - Анкетирование. - Подборка материала и оборудования, иллюстраций, набор игр и упражнений, бесед с детьми. - Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.
<p>Основной этап Цель: создание условий для психологического комфорта и сохранение двигательной активности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение цикла тематических мероприятий; - Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей.
<p>Заключительный этап</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Анализ и подведение итогов.

Цель: совершенствование результатов проекта	
---	--

План работы с родителями по здоровьесбережению

Месяц	Дата	Виды и формы работы	Участники	Ответственные
Сентябрь	20.09.2024г	Родительское собрание Тренинг «Спортивная палитра инновационных технологий» Анкетирование ля родителей «Здоровьесбережение в ДОУ» (приложение 1) Беседы с детьми о здоровом образе жизни https://disk.yandex.ru/i/aT5nsCCUSdhPFg	Старшие группы Все группы	Авторы проекта
Октябрь	14.10.2024г 18.10.2024г	Дегустация – презентация «Здоровое питание в ДОУ» с участием поваров пищеблока, педагогов, родителей и детей https://disk.yandex.ru/i/SOv13HUIvVy0EA	Старшие Подготовительные группы	Авторы проекта Повара пищеблока
Ноябрь	11.11.2024г 15.11.2024г	Фотовыставка «Быть здоровым – модно!» (Фотографии спорта в семье)	Все группы	Авторы проекта Воспитатели групп ДОУ
Декабрь	09.12.2024г 13.12.2024г	Оздоровительное развлечение «Зимние забавы» на свежем воздухе Примечание: при хорошей погоде!	Подготовительные группы	Авторы проекта Воспитатели групп
Январь	13.01.2025г 17.01.2025г	Зимние спортивные каникулы. Домашние задания для родителей и детей «Изготовление	Все группы	Авторы проекта Воспитатели групп

		газет, журналов, книжек – малышек, постеров» по теме «Здоровый образ жизни» Выставка СМИ творчества по данной теме		
Февраль	03.02.2025г 07.02.2025г	Игровой досуг «Бабушкин ретросундучок» - забытые подвижные, малоподвижные, оздоровительные игры бабушек, дедушек	2 Младшие группы	Авторы проекта Воспитатели 2 младших групп
Март	17.03.2025г 21.03.2025г	Мастер – класс с родителями, педагогами и детьми по изготовлению нетрадиционного пособия по теме «Для здоровья, красоты нам пособия нужны» «Мы здоровье бережем – инвентарь мы создаем!» «Игротека с детьми дошкольного возраста с использованием нетрадиционного оборудования»	Средние группы Старшие группы Подготовительные группы	Авторы проекта Воспитатели групп
Апрель	21.04.2025г 25.04.2025г	Квест – игра «Спортивное ориентирование с дошкольниками»	Подготовительные группы	Авторы проекта Воспитатели групп
Май	12.05.2025г 16.05.2025г	Интервью с родителями - отзывы и впечатления о проекте «Солнечный мир» (публикация на сайте) Педагогическая гостиная на педсовете (отчет авторов проекта о проведенной работе) Буклеты с qr-кодом со ссылкой на сборники	Все группы ДОУ	Авторы проекта Воспитатели групп

		заданий, упражнений, игр (консультации специалистов)		
--	--	--	--	--

Предполагаемые результаты проекта:

- Сплочение детей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
- Получение знаний о здоровом образе жизни у детей и родителей.
- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия родителей, детей, педагогов ДОУ.
- Сформированность гигиенической культуры детей и родителей.
- Улучшение соматических показателей здоровья детей, родителей, педагогов ДОУ.
- Моральное удовлетворение родителей и педагогов ДОУ.

Анкетирование для родителей «Здоровьесбережение в ДОУ»

Уважаемые родители!

Цель анкеты - проанализировать направления дальнейшей работы детского сада по укреплению здоровья детей и снижению их заболеваемости. Просим Вас искренне ответить на предложенные вопросы.

1. Что включает, на Ваш взгляд, понятие “здоровый ребенок”?

2. Часто ли Вы гуляете с ребенком? (один вариант ответа)

- часто, любим бывать на свежем воздухе,
- бывает, выбираемся на прогулку,
- довольно редко, предпочитаем отдыхать дома.

3. Делаете ли Вы гимнастику вместе с ребенком? (один вариант ответа)

- да,
- нет.

4. Часто ли ребенок жалуется на усталость, недомогания, капризничает, плачет? (один вариант ответа)

- часто,
- довольно часто,
- довольно редко,
- редко.

5. Часто ли Ваш ребенок болеет? (один вариант ответа)

- часто,
- довольно часто,
- довольно редко,
- редко.

6. Причинами заболевания, в большинстве случаев, считаете: (один вариант ответа)

- недостаточное физическое воспитание в семье,
- предрасположенность и наследственность,
- недостаточное физическое развитие в детском саду,
- недостаточное физическое воспитание и в семье, и в детском саду,
- сезонные заболевания, заражаемость.

7. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка? (не более 3-х вариантов ответа)

- соблюдение режима,
- полноценный сон,
- достаточное пребывание на свежем воздухе,
- здоровая гигиеническая среда,
- благоприятная психологическая атмосфера,
- физические занятия,
- закаливающие мероприятия.

8. Какие закаливающие мероприятия, на Ваш взгляд, наиболее приемлемы для ребенка? (не более 3-х вариантов ответа)

- облегченная форма одежды для прогулок,
- облегченная одежда в группе (носки, короткий рукав,
- обливание ног водой контрастной температуры,
- систематическое проветривание группы,
- прогулка в любую погоду,
- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

9. Нуждаетесь ли Вы в консультационной помощи по сохранению здоровья детей? (один вариант ответа)

- нуждаюсь,
- частично нуждаюсь,
- не нуждаюсь.

10. Кто, по Вашему мнению, должен проводить работу по ознакомлению детей с основами здорового образа жизни? (один вариант ответа)

- воспитатели,
- специалисты,
- медицинские работники,
- родители.

Благодарим за ответы!



**Сценарий досуга
"Бабушкин ретро чемодан"
2 младшая группа**

Дата проведения:

28.02.2025г.

Время проведения:

9.00

Место проведение:

Музыкальный зал

Участники:

- Дети 2 младшей группы
- Бабушки 2 младшей группы
- Воспитатели 2 младшей группы
- Творческая группа «Солнечный мир»

(- клоуны Тимофейка и Андрейка – музыкальные руководители Людмила Александровна, Юлия Семеновна;

- кот – воспитатель 2 подготовительной группы Наталья Александровна;

- Лиса – воспитатель 2 подготовительной группы Евгения Александровна;

Мышка – инструктор по физической культуре Ольга Викторовна)

Программное содержание:

- Приобщать детей к игровой деятельности.
- Воспитывать любовь, интерес к играм.
- Способствовать развитию музыкальности детей.
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции.
- Содействовать формированию способности к взаимодействию со взрослыми (педагогами, бабушками) в игровой деятельности.

Материалы и оборудование:

- Ретро чемоданчик;
- Фонотека согласно тематике праздника;
- Большой платок для игры;
- 4 корзины с продуктами для мышки (горошинами – зелеными пластмассовыми мячиками; яблоками, грушами, картофелем);
- Обручи – 4 шт.;
- Игрушка «Мышка»;
- Колокольчик;
- Костюмы для героев досуга.

Ход развлечения

Детей в зале встречают 2 клоуна: Тимофейка, Андрейка. Звучит веселая музыка, дети входят в музыкальный зал, и рассаживаются на места.

Гости желанные, милые, званые!
Праздник начинается,

Сюда все приглашаются!
К нам спешите вы скорей!
Ждет вас множество игр, затей.

- Посмотрите, ребята, какой интересный чемодан стоит у нас. Давайте заглянем в наш ретро чемодан.

В ретро чемодане лежит
Лежит бабушкин платок,
Ведь с незапамятных времён-
Он женский спутник и дружок!
А сейчас, детвора,
Начинается игра.
Дружно за руки беритесь
В хоровод все становитесь!

Музыкально подвижная игра «Платок»

Клоун Тимофейка:

Дружно с вами мы играли,
И с платочком не скучали.

Клоун Андрейка:

У нас в зале колокольчик висит,
У него интересный вид.
Колокольчик запоеет и гостей к нам позовет

Звучит музыка, входит кот Мурлыка

Кот Мурлыка:

Я Кот Мурлыка!
Прибыл в детский сад,
чтоб веселить здесь всех ребят

Клоун Тимофейка:

Чемодан мы открываем
И с котом мы поиграем

Клоуны вместе с котом достают из чемодана мышку игрушку

Игра музыкально подвижная «Кот и мыши»

Дети бегают по залу – они мышки маленькие, а бабушки стоят в норках – обручах, они мышки большие. По сигналу мышки – детки подбегают к норкам, где стоят мышки – бабушки и прячутся от кота. Дозировка – 2 раза

Клоун Андрейка:

А теперь мы не зеваем,
чемоданчик открываем.

Клоун Тимофейка:

В чемоданчике игрушка,
Озорная погремушка
Мы в нее пошумим,
Лисичку в гости пригласим

Звучит музыка, входит Лисонька Краса

Лиса:

Я – красавица Лисица,
петь, плясать я мастерица!
А еще люблю массаж!
А ну, скорей лови кураж

Игровой массаж «Лиса»

(Дозировка – 1 раз)

Слова	Движения самомассажа
СА – СА – СА ! Вот идет лиса!	Дети поглаживают голову
СЫ – СЫ – СЫ ! Хвост пушистый у лисы!	Дети поглаживают ноги
СУ – СУ – СУ ! Мы увидели лису!	Поглаживание рук
СА – СА – СА ! Лисонька краса!	Похлопывание в ладоши!
СЯ – СЯ – СЯ! Вот и сказка вся!	Растирание ладоней

Клоун Тимофейка:

Раз, два, три – чемодан отворись!

Мышка в гости покажись!

Мышка, мышка так спешила, что грибочки здесь забыла!

(В чемодане – грибочки)

Под музыку входит Мышка

Мышка:

Я – Мышка Поскребушка!

Маленький рост, длинный хвост!

Серая шубка!

Острые зубки!

Игра «Мышкина кладовая»

Бабушки стоят с корзинками (4 корзины: горошины, яблоки, картофель, груши)

Кот, лиса рассыпают продукты, дети под музыку по корзинкам сортируют. Дозировка: 2 раза.

Клоун Андрейка:

Вы – веселые ребята,

И гости – славные зверята!

А бабушки – ну просто – класс!

Поедем дружно в поезде сейчас!

Музыкальный поезд со всеми героями, детьми, зрителями

**Блогерское мероприятие,
«Полезная еда»**

для детей старшего дошкольного возраста и родителей

Дата проведения:

30.10.2024г.

Время проведения:

9ч.00 мин.

Место проведения:

МБДОУ г. Иркутска детский сад 81,
кабинеты учителей логопедов и музыкальный зал

Блогеры – ведущие мероприятия:

авторы проекта «Солнечный мир»

Участники мероприятия:

Дети старшего дошкольного возраста, родители – представители по 1-2
родителя от групп

Цель:

Пропаганда здорового образа жизни и правильного питания через
современную технологию «Блогер – темы»

Реквизиты, стилизованные под социальную сеть):

- треш – коробки;
- тематические тантамарески – рамки социальных сетей;
- фотозона или баннеры с известными логотипами социальной сети по
полезному питанию;
- объёмные декорации;
- фотозона – калейдоскоп;
- блогерский трон;
- Бассейн с шарами;
- Тумбы с логотипами соцсетей

Аттракционы технофан:

- игры на экране;
- тик ток тусовка (вечеринка);
- Просмотр челендж, хайп;
- взрыв чаши;
- Счетчики пятьюнь;
- зашифрованные песни;
- Караоке батл;
- шумомеры;
- Датчики движения;
- Аудио-викторины и другое.

План мероприятия по БЛОГ темам:

БЛОГ

VK - программа

«Кенди бар, кейтеринг-меню»

Воспитатели

Евгения Александровна,

Наталья Александровна

Кейтеринг-меню – это еда рекламная с приготовлением

- марципаны;
- мармелад;
- кексы;
- Пончики;
- Шоколад;
- Бургеры;
- Пицца;
- Безе, драже

В программе:

- Знакомство с каналом;
- Детское бармен шоу и супер-меню;
- крио – шоу – мороженое;
- игры с едой – трюки, волшебство импровизации;
- гламурный мастер – повар; мастер – класс и реализация в аккаунт;
- твоя сеть – загадки на скорость по теме еды;
- игротека «Угадай на ощупь VK еды»

БЛОГ

Тик Ток Хаус

Тик ток тусовка

Инструктор по физической культуре

Ольга Викторовна

- Знакомство с каналом;
- Самый полезный и веселый хештег;
- танцевальный батл или дискотека тик ток под современные музыку тик тока;
- мой лук на фешн показе;
- Игра в крокодила;
- крутые селфи, лайки; секреты качественной фотосъемки;
- Викторина: скриншоты популярных клипов, видео соцсетей. Знание хайповых словечек, каналов по теме еды;
- пластиковый баттл (игры с бросовым материалом);
- крестики – нолики Тик Ток (игры на меткость);

- Дотянуться до мечты – тиктокеры прыгают до заветной цели (шоколадки и тд)

БЛОГ

Youtube музыкальный (либо Likee дискотека)

Музыкальные руководители

Людмила Александровна;

Юлия Семеновна

- Знакомство с каналом;
- детская кавергруппа – песни вживую, интерактив;
- актерское мастерство;
- современный челендж – запуск, создание интерактивных роликов для подписчиков;
- музыкальные конкурсы;
- Съемка в клипе;
- угадай звезду youtube по фото;
- Версус батл – участникам даются тексты и их нужно зачитать под реп;
- «угадай мелодию современный трек по еде»

