

**Краткосрочный проект  
взаимодействия с родителями  
на тему:  
«Здоровый образ жизни»  
в группе «Светлячок»**

# Здоровая семья - здоровый ребёнок

**Воспитать ребенка здоровым** - это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

**Его основные компоненты:**

- рациональный режим;
- систематические физкультурные нагрузки;
- закаливание;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье.

А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться с vicini проблемами с близкими людьми, возможность мамы поддержки и помощь, совместное проведение досуга.



**Семейный кодекс здоровья**

1. Каждый день начинаем с зарядки!
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели!
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит содрог и закалку!
4. В детский сад, в школу и на работу - пешком в быстром темпе!
5. Лидрт - враг наш!
6. Будем щедры на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья! («Здравствуй!»)
8. Ребята - наши друг, хотим все успеть - успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные - только вместе!



**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ**

Здоровье - царство смеха,  
Сам смех - тропа к успеху,  
И все нам удастся,  
когда душа смеется.

**Больше улыбайтесь,  
каждым днем вы наслаждайтесь!**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ**

- ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ, БАБУШКАМИ И ДЕДУШКАМИ;
- ПОЛЕЗНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ;
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, СОВМЕСТНО ПРОВОДИМЫЕ ПРАЗДНИКИ СПОСОБСТВУЮТ ДРУЖЕСКИМ ОТНОШЕНИЯМ В СЕМЬЕ;
- СОВМЕСТНАЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СБЛИЖАЕТ ДАЖЕ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ, А СЕМЬЮ - В ОСОБЕННОСТИ;
- ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ, ИСКЛЮЧАЮЩИМ АЛКОГОЛЬ И КУРЕНИЕ;
- СОВМЕСТНЫЕ ПОХОДЫ НА ПРИРОДУ (СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И ТРУДОВАЯ АКТИВНОСТЬ СПОСОБСТВУЮТ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ)

**Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.**



Подготовила воспитатель Боровкова В.О.

### **Актуальность**

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. И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДООУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью. Потребность в ЗОЖ 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. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день - помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

### **Аннотация**

Мы разработали этот проект с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни. Так как зима – сезон ОРВИ и гриппа, мы решили попробовать укрепить здоровье детей и привлечь к данной проблеме родителей. В течение зимнего периода с детьми проводились тематические беседы о здоровом образе жизни, о том,

что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

В непосредственной образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

В течение реализации проекта проводилась работа по закаливанию ребят: умывание контрастной водой, хождение босиком по коврикам-массажерам, проведение подвижных игр на свежем воздухе, дыхательная гимнастика

Совместно с родителями к концу проекта будут оформлены выставки детских рисунков, аппликаций, творческих работ по данной теме, а также фотовыставка «Зимние выходные, пополнение спортивного уголка группы. Кроме этого, для родителей проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей младшего возраста, оформлялся наглядный материал в родительском уголке о значении режима и здорового питания для детей.

**Цель:** повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

**Задачи:**

❖ **Для детей:**

- 1) укреплять и охранять здоровье детей
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни
- 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

❖ **Для педагогов:**

- 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни
- 2) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

❖ **Для родителей:**

- 1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.
- 2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми

3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Участники проекта:** дети средней группы, воспитатели, инструктор по ФК, родители.

**Сроки реализации:** февраль 2018

**Место реализации:** г. Липецк, ДОУ №17

**Вид проекта:** краткосрочный

**Тип проекта:** познавательно - игровой

**Ожидаемый результат:**

❖ *Дети:* укрепление здоровья; повышение двигательной активности; обогащение двигательного опыта; развитие культурно-гигиенических навыков, культуры питания; формирование элементарных основ безопасности и сохранения своего здоровья.

❖ *Родители:* обогащение родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

#### Этапы реализации проекта

##### ✓ I этап – разработка проекта

**Сбор информации:** проведение первичного опроса детей и родителей.

Перед проведением проекта проводился опрос воспитанников для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. По окончании проекта будет проводиться повторный (итоговый) опрос для анализа результатов. Кроме этого, перед проведением проекта проводилось анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни ребенка (приложение 1). По результатам анализа проведенного опроса выстраивалась работа с родителями: разрабатывались консультации (как групповые, так и индивидуальные), содержание родительских собраний, планировалась работа совместной деятельности с воспитателями.

Опрос детей проводился по методу «Модель трех вопросов»:

Что мы знаем об этом?	Что мы хотим узнать?	Как мы можем узнать?
- Дети в группе часто болеют. Почему? Ответы детей: Дима: - Чтобы не болеть, надо много двигаться. Стас: - Потому, что я плохо кушаю. Василиса: - Не люблю купаться, умываться. Нарине: - Мама не разрешает ходить босиком. Сергея: - Бабушка старенькая, поэтому болеет.	Зачем мыть руки с мылом? Зачем ходить босиком по коврикам-массажерам? Почему зарядка бывает разная? Для чего нужно закаляться? Почему люди болеют?	- художественная литература (стихи, потешки, книги, загадки) - наблюдения - прогулки - подвижные игры - дидактические игры - закаливание - утренняя гимнастика - спортивные праздники, развлечения - физкультминутки - рекомендации родителям.

По проведенному опросу мы сделали следующий вывод: дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить. Опрос родителей проводился методом анкетирования. Вопросы анкеты разрабатывались таким образом, чтобы охватить мнение родителей по всем составляющим понятия «здоровый образ жизни». По проведенному опросу среди родителей следующий вывод: многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни, у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия. Родители воспитанников искренне убеждены в том, что они могут поддержать здоровье ребенка с помощью использования синтетических лекарственных препаратов, либо с помощью народных методов лечения во время течения болезни. Практически никто из родителей не использует в быту неагрессивные способы закаливания своего малыша. Исходя из сделанных выводов, мы наметили план работы над проектом.

### ✓ II этап – перспективное планирование, реализация проекта

<i>Организация совместной деятельности воспитателя и детей (через виды детской деятельности)</i>	<i>Задачи</i>
<u>Физическое развитие</u>	
<p>➤ <i>Ежедневные мероприятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-утренняя гимнастика</li> <li>-прогулки</li> <li>-физминутки</li> <li>-водные процедуры</li> <li>-ходьба по массажной дорожке</li> <li>-самомассаж ушей</li> <li>-пальчиковая гимнастика</li> <li>-подвижные игры</li> <li>- занятия по физической культуре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создать благоприятные условия для физического развития и укрепления организма детей</li> <li>- обогащать двигательный опыт детей</li> <li>- совершенствовать навыки бега, поощрять активных детей</li> <li>- способствовать закаливанию детского организма</li> <li>- способствовать профилактике детской заболеваемости, воспитывать привычку сознательно заботиться о своём здоровье.</li> </ul>
<u>Познавательное развитие</u>	
<p>➤ <i>НОД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Здоровая пища»</li> <li>- «Микробы»</li> <li>- «Личная гигиена»</li> <li>- «Режим дня»</li> <li>- «Мой замечательный нос»</li> <li>- дидактическое упражнение «Соберём овощи и фрукты в корзинки»</li> <li>- рассматривание иллюстраций, фотографий о спорте</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с профессией врача, подвести к пониманию того, что они наши друзья</li> <li>- дать представление о роли лекарств в лечении болезни, формировать сознательное отношение к собственному здоровью - дать представления о правилах здорового образа жизни</li> <li>- развивать способности преодолевать страх по отношению к врачу, не бояться белого халата, медицинских инструментов</li> <li>- способствовать пониманию, что грязные овощи и фрукты вредны для здоровья</li> <li>- расширять кругозор детей в области спорта</li> <li>- формировать представление о значении гигиены в сохранении здоровья.</li> </ul>

<p>➤ <i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Что лишнее?»</li> <li>- «Лото»</li> <li>- «Овощ или фрукт?»</li> <li>- «Где живет витаминка?»</li> <li>- «Часы здоровья»</li> <li>- «Чудесный мешочек»</li> <li>- «Узнай фрукты и овощи на вкус»</li> <li>- «Ты моя частичка»</li> <li>- «Правила гигиены» и др.</li> </ul> <p>➤ <i>Игровые ситуации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Филя простудился»</li> <li>- «Врач – друг?»</li> <li>- «Зачем нужно лечиться?»</li> <li>- «Играем и не бодем»</li> <li>- «Микробы на фруктах»</li> <li>- «Девочка чумазая» и др.</li> </ul>	<p>- формировать у детей представления о простудных заболеваниях, о правилах их предупреждения, о том, как нужно себя вести во время болезни и в период выздоровления</p>
<u>Речевое развитие</u>	
<p>- составление рассказа об овощах</p> <p>- рассматривание и беседа по картинкам «Дети моют руки», «Где растут витамины?» и др.</p> <p>➤ <i>Беседы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Полезно – не полезно»</li> <li>- «Чистота и здоровье»</li> <li>- «Кто спортом занимается» и др.</li> </ul> <p>[2]</p>	<p>- учить самостоятельно мыть и вытирать руки, знать местонахождение своего полотенца</p> <p>- закрепить культурно-гигиенические навыки умывания</p> <p>- формировать первичные представления детей о здоровье, своем организме</p> <p>- прививать навыки бережного отношения к своему здоровью</p> <p>- формировать представления о пользе выполнения режима дня, закалывающих процедур, гигиенических основ безопасности жизнедеятельности</p>
<u>Социально-коммуникативное развитие</u>	
<p>➤ <i>Сюжетно-ролевые игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Больница»</li> <li>- «Овощной магазин»</li> <li>- «Оденем куклу на прогулку»</li> <li>- «Семья»</li> <li>- «Поликлиника»</li> <li>- «Лаборатория»</li> <li>- «Вызов врача» и др.</li> </ul>	<p>- учить детей помогать друг другу в процессе игры</p> <p>- учить применять в игре знания о полезных продуктах</p> <p>- дать представление о том, что врач - нужная и полезная профессия</p> <p>- формировать умение разнообразно действовать с предложенным материалом</p> <p>- побуждать детей самостоятельно одеваться</p> <p>- воспитывать дружеские взаимоотношения в игре</p> <p>- воспитывать бережное отношение к одежде</p>
<u>Художественно-эстетическое развитие</u>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Рисование</i></li> <li>- «Веточка смородины»</li> <li>➤ <i>Аппликация</i></li> <li>- «Витаминки для мишки»</li> <li>➤ <i>Лепка</i></li> <li>- «Витамины для мишки»</li> <li>➤ <i>Чтение художественной литературы</i></li> <li>- потешки: «Водичка, водичка..», «Расти ,коса...» и др.</li> <li>- чтение: К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», З. Александрова «Купанье», С. Михалков «Ах, ты, девочка чумазая», В. Берестов «Больная кукла» и др.</li> <li>➤ <i>Режимные моменты в стихах</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с нетрадиционной изобразительной техникой рисования</li> <li>-учить получать радость от коллективного труда</li> <li>- формировать стойкую привычку к ЗОЖ через литературные произведения, учить сопоставлять свои действия с действиями героев</li> <li>- обогащать знания детей о элементах здорового образа жизни с применением художественного слова, воспитывать желание соблюдать КГН.</li> <li>- закрепить представление о пользе для здоровья овощей и фруктов</li> </ul>
<b><i>Взаимодействие с семьёй</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Анкетирование</i></li> <li>- «ЗОЖ», «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка»</li> <li>➤ <i>Консультации, рекомендации, памятки</i></li> <li>- «Рекомендации по ЗОЖ»</li> <li>- «Вредные привычки»</li> <li>- «Баю-баюшки-баю»</li> <li>- «Как правильно одеть ребенка»</li> <li>- «Режим дня»</li> <li>- «Здоровье всему голова»</li> <li>- «Ешьте овощи и фрукты - правильно»</li> <li>- «Правильное питание»</li> <li>- «Нужны ли витамины детям»</li> <li>- «Полезные друзья»</li> <li>- «Комплекс упражнений для дошкольников при хронических заболеваниях детей»</li> <li>➤ <i>Совместная с воспитателями работа по пополнению спортивного уголка группы (к концу проекта)</i></li> <li>➤ <i>Индивидуальные беседы о физических,</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выяснить отношение родителей к оздоровлению детей в условиях ДОУ</li> <li>- информировать родителей о наиболее частых болезнях детей этого возраста – простудных заболеваниях и приёмах лечения</li> <li>- ориентировать родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к ЗОЖ</li> <li>- разъяснять родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребёнка.</li> <li>- знакомство родителей с содержанием стендовой информации</li> <li>- привлечь внимание родителей к значению двигательной активности для развития здорового организма</li> <li>- донести до родителей значимость проведения ежедневной утренней гимнастики, познакомить с основными правилами проведения гимнастики и ее пользе для детского организма.</li> </ul>

гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пище, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

➤ *Выставка*

### *Создание условий для самостоятельной деятельности детей*

- дополнить атрибуты в уголке «Больница»
- подобрать художественную литературу на тему «ЗОЖ» в «Уголок детской книжки»
- разнообразить иллюстративный материал для самостоятельного рассматривания
- разнообразить атрибуты в физкультурном уголке

### **III этап - подведение итогов проекта**

Проведение итогового собрания с родителями по теме «Что дал проект «Здоровый образ жизни» моему ребенку» планируется осуществиться в форме круглого стола. Мы расскажем родителям воспитанников о методах реализации проекта, остановимся на каждом конкретном ребенке (с какими трудностями мы столкнулись в течение проекта, каких результатов добились). Показать так же короткий видеофильм с использованием фотографий детей в разных режимных моментах.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении.



### Список литературы:

1. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. – Ростов и/Д: Феникс, 2011. – 215с
2. Павлова, М. А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А. Павлова, М. В. Лысогорская, канд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2012. – 186с
3. Интернет - ресурс