



**Формирование здорового  
образа жизни через  
валеологическое воспитание  
старших дошкольников**



**Руководитель проекта:  
Топильская Светлана  
Анатольевна  
Воспитатель МБДОУ  
Детский сад №2 «Улыбка»**

# Творческое название «БЫТЬ здоровым здорово!»

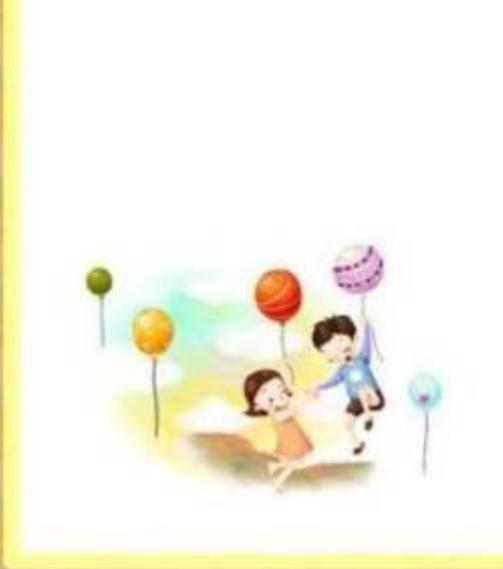
Тип проекта:

групповой, информационно-практико-ориентированный, долгосрочный

Участники:

дети дошкольного возраста 6-7 лет,  
воспитатели, родители







**Цель проекта:** формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни

**Задачи:**

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни;
- Развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, ориентировки в пространстве, координации движений, быстроты, равновесия, двигательного творчества;
- Повышение интереса родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях в месте с детьми



# ГИПОТЕЗА

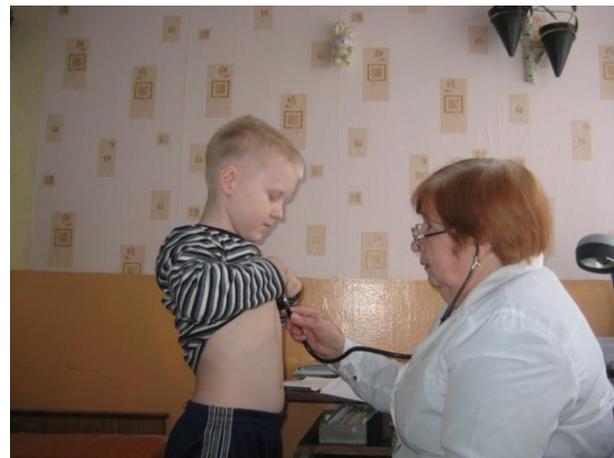
**Работа по формированию здорового образа жизни черезвалеологическое воспитание детей старшего дошкольного возраста будет эффективной, если:**

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей;**
- создавать в ДОО условия для формирования здорового образа жизни дошкольников;**
- систематически и целенаправленно проводить работу по внедрению здорового образа жизни с семьями воспитанников.**



# Ожидаемые результаты

- ❖ Повышение интереса детей к здоровому образу жизни и спорту;
- ❖ Снижение уровня заболеваемости у детей;
- ❖ Приобщение родителей к формированию у детей здорового образа жизни;
- ❖ Привиты положительные эмоции от занятий физкультурой и спортом: чувство взаимопомощи, дружбы, сопереживания, здорового соперничества.



# Этапы и сроки

## Подготовительный этап (сентябрь)

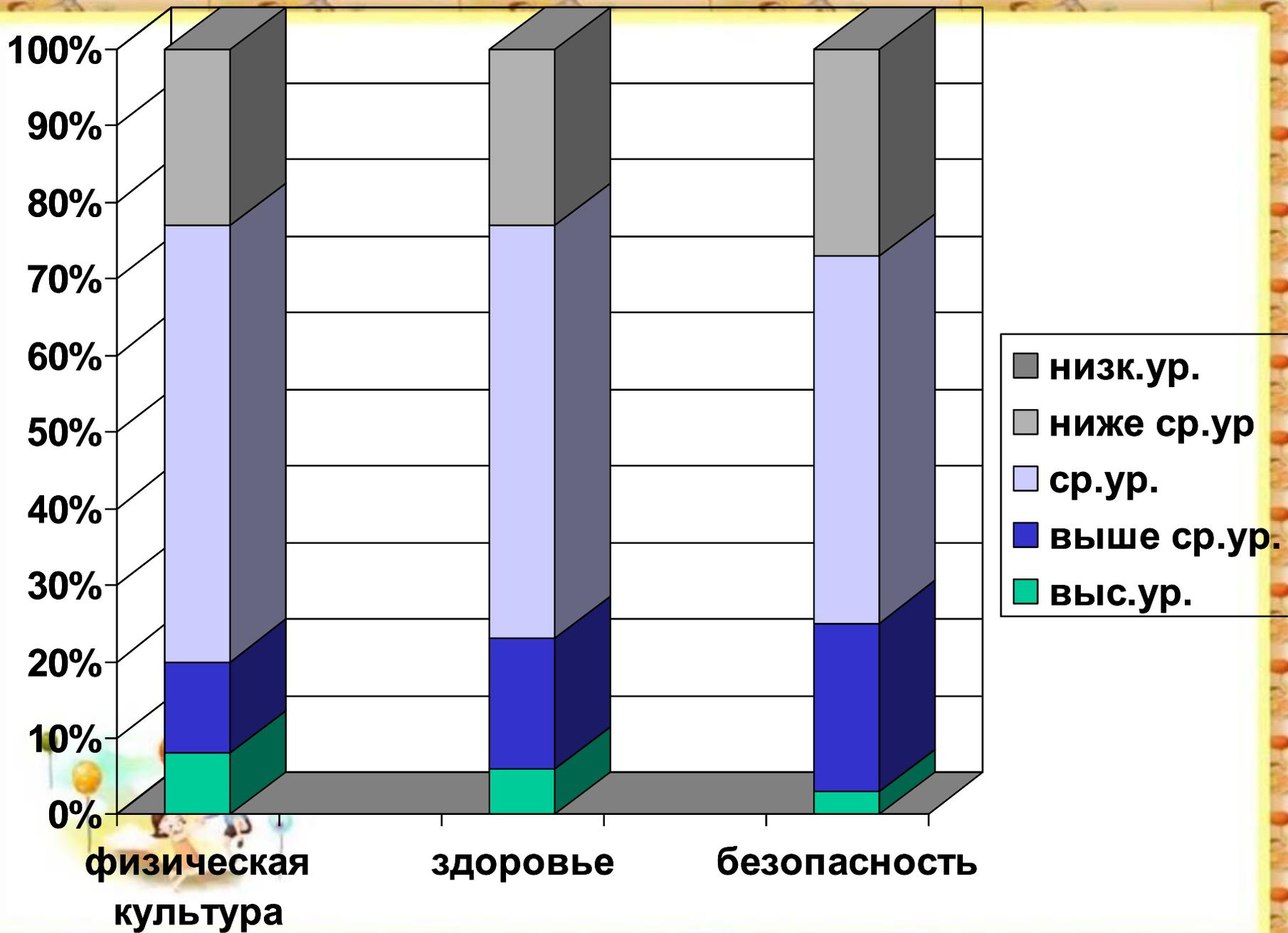
- Мониторинг;
- Определение цели и задач;
- Изучение мнения родителей и получение их поддержки;
- Подбор литературы;
- Создание предметно-развивающей среды.

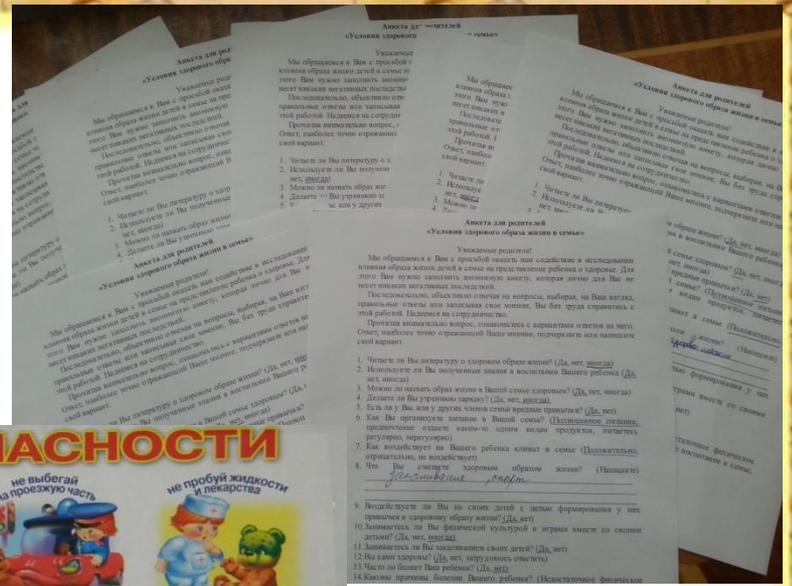
## Основной этап (октябрь – апрель)

- Занятия познавательного цикла;
- Продуктивная деятельность;
- Оздоровительные процедуры;
- Игры (спортивные, дидактические, сюжетно-ролевые и др.);
- Работа с родителями (род.собрания, консультации, анкетирование, наглядная агитация, совместная деятельность и др.)

## Заключительный этап (май)

- Мониторинг;
- Продукт проектной деятельности – спортивное развлечение «Мы спортивная семья»





2010.04.28 13:48

# Основной этап



СРОКИ	МЕРОПРИЯТИЯ
Октябрь	<p>Беседа «Откуда берутся болезни»  Обр. область «Познание» - «Здоровые ушки у моей подружки»  Чтение: «Сказки о микробах», «Сказка о жадине».</p>
Ноябрь	<p>Беседа «С врачами нужно нам дружить»  Беседа «Чтобы здоровье было в порядке – делаем дружно с утра мы зарядку !»  Д/и «Угадай мое настроение» ,Д/и «Вредно - полезно» .</p>
Декабрь	<p>Обр.область «Познание» - «Мой организм»  Кукольный спектакль «Девочка чумазая»  Д/и «Что лишнее?», «Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться.», «Съедобное - несъедобное»  С/р игра «Скорая помощь»</p>
Январь	<p>Беседа «Чтоб здоровой была кожа – за её чистотой следить надо тоже.»  Обр.область «Познание» - «Чтобы глаза хорошо видели»  Д/и «Определи на вкус», Д/И - лото «Хорошо - плохо» ,Д/и «Почему заболели куклы»</p>
Февраль	<p>Беседа «Сон – лучшее лекарство»  Беседа «Зубы крепкие нужны, зубы крепкие важны»  Рассматривание иллюстраций «Правила на всю жизнь»;  Д/и «Что лишнее?»  Чтение басни Крылова «Мартышка и очки» .</p>
Март	<p>Обр. область «Художественное творчество» - «Зелёная аптека»  Досуг «В гостях у доктора Айболита»  Опыты: «Что чувствуешь?» (предложить положить на руку теплый и холодный предмет) «Почувствуешь ли ты боль?» (уколоть себя чем-нибудь</p>
Апрель	<p>Обр. область «Познание» - «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит.»  обр. область «Художественное творчество» - «Я и моё настроение»  Игра «Угадай, что тебе сказали руки», Д/и «Вредно - полезно» ,Д/и «Что лишнее»</p>
Май	<p>Игра «Что? Где? Когда?»  Трудовая деятельность «Чистота – залог здоровья»  Д/и «Силач - слабак»  П/игра «Море волнуется» (фигуру спортсмена) Д/и «Кому что нужно одеть?»</p>







# Формы работы с родителями

Информация  
в родительских  
уголках, в  
папках-  
передвижках;  
распростране-  
ние буклетов,  
памяток

Консультации

Семинары-  
практикумы

"дни открытых  
дверей"  
для родителей  
с просмотром  
и  
проведением  
разнообразных  
занятий,  
закаливающих  
процедур

совместные  
физкультурные  
досуги и  
праздники





**Массаж точек груди и шейного отдела.**  
 Кончиками указательного пальца слегка нажать на зону (начиная с т. №1) и делать крадательные движения сначала по часовой стрелке, затем против неё, 3-4 секунды в каждую сторону. Точки №3,4 массируют: разгибая ладонью пальцами спину вниз от задней и передней поверхности шеи (от точки №4 к точке №3).  
 Цель: мобилизовать защитные силы организма.

**Любимая рубашечка.**  
 У меня рубашечка есть,  
 На ней ленточки и цветы. (поглаживание ладонью по рукам и груди).  
 Она всякая модная и риз.  
 Застегну на все пуговицы. (массаж точек №1 - 3)  
 Сам ерзает как веретено -  
 Аккуратным быть привык. (массаж точки №4)  
 Вот какой удалец,  
 Мамы скажет молодца!

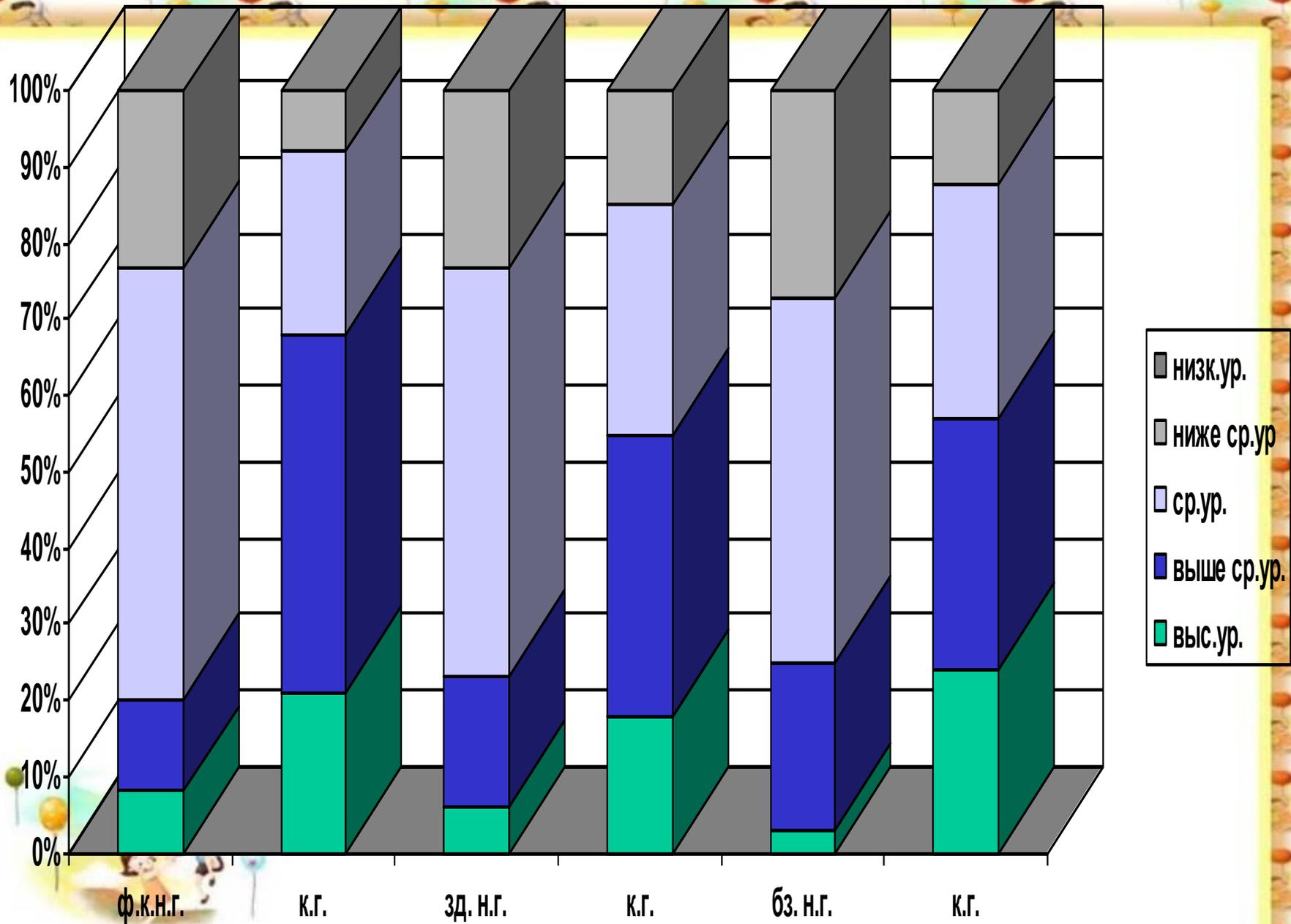
**Робот Фейя.**  
 Подарил мне игрушку - не слова и не цвет,  
 А забавного, смешного Фейя-робота!  
 Жил в пещерке на стене.  
 Фейя хохотал мне. (1, №5)  
 Не знаю яму ему на нос -  
 Он гуляет как паровоз. (1, №6)  
 Копилку жму ладонью мне -  
 Скорочинки в гоним (1, №7)  
 Наклонил ему ушко.  
 Фейя ласково шепт. (1, №8)  
 А когда ему за ручку -  
 Он по моей ручке шепт. (1, №9)

Массаж точки 5-8 выполняется также, что в точке 1-2, кончиками указательного пальца выполняются движения в течение 3-4 сек. в центр и от центра.

**Улучшение носового дыхания.**  
 Массаж начинают надавливая большим и указательным пальцами на т. №1. Сила давления - средняя, продолжительность 20-40сек. Надавливая на точки №3,4,3, находящиеся у крыльев носа, осуществляют движениями указательных пальцев. Длится оно 20-30 сек на каждую точку.

**Веснушки.**  
 Говорит мне все в округе -  
 Будто солнце меня любит.  
 Вам открыто свой секрет,  
 Никакой тут тайны нет.  
 У меня лето в веснушках,  
 В яркой рыжих коммунках.  
 И на губы они есть, - массаж т. №1,2.  
 И у глаз они есть, - массаж т. №3.  
 И у носа они есть, - массаж т. №4.  
 И у рта они есть, - массаж т. №5.  
 Только в нос стучаться,  
 А смеюсь и улыбаюсь!

Потому что весь народ меня использовалю любит - поглаживание лица.



# «Мы спортивная семья»



# ВЫВОД

- Положительная динамика развития физических качеств.
- Увеличилась активность родителей в данном направлении.
- Сформировано понятие «здоровье», дети стали осознавать, что здоровье находится в их руках.



## Информационные ресурсы

- Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. М.:Вентана-Граф, 2004
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2007
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты занятий. ( Под ред. Т.С.Яковлевой). - М.: Школьная пресса, 2007
- Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. (под ред. З.И.Бересневой) - М.: ТЦ Сфера, 2003
- Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. ( Программа для ДОУ). - М.: ТЦ Сфера. 2006
- Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд., исп. и доп. - М.: Аркти, 2000
- Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. \ Под ред. В.И.Орла, С.Н.Агаджановой. – СПб.: «Детство-Пресс», 2006.
- Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ.: Монография. - СПб.: Каро, 2006
- Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. Авт.-сост. А.К.Сундукова, Г.Н.Калайтанова, Е.В.Майгурова. - М.: Аркти, 2008
- Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. – Ростов н\Д.: Феникс, 2005
- Тихомирова Л.Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. (Пособие для воспитателей ДОУ). - Ярославль, ЯО ИПК, 1997
- Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-7 лет. (Популярное пособие для родителей и педагогов). - Ярославль: Академия развития, Академия холдинг, 2003
- Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. \ составитель Моргунова О.Н. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С. – М., 2007

Спасибо за внимание!

