

Коршунова Ольга Юрьевна,
инструктор по физической культуре,
МАОУ СШ №59 «Перспектива»,
г. Липецк

***«ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ»***

Актуальность опыта.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. От того, как мы, взрослые, будем развивать и укреплять здоровье ребенка, как научим его быть здоровым, зависит его дальнейшая жизнь.

Одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам 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.

Но, как показывает практика, необходимы новые подходы к содержанию процесса по формированию здорового образа жизни у воспитанников. Также не стоит забывать об обучении жизненно-необходимым двигательным действиям и культурно-гигиеническим навыкам, которые также способствует достижению детьми полноценного физического развития. В связи с этим назрела необходимость внедрения в работу инновационных технологий. Одной из таких технологий является технология проектирования.

Технология проектирования делает дошкольников активными участниками образовательного процесса, становится инструментом саморазвития дошкольников. Опыт самостоятельной деятельности, полученный ребенком в дошкольном возрасте, развивает в нем уверенность в своих силах. Именно проектная деятельность носит характер сотрудничества,

в котором принимают участие дети и педагоги ДОУ, а так же вовлекаются родители и другие члены семьи.

Этот метод актуален и очень эффективен, т.к. дает ребенку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать творческие способности и коммуникативные навыки, тем самым позволяя ему успешно адаптироваться к школе.

Метод проектов интересен и полезен не только детям, но самим педагогам. Он дает возможность сконцентрировать материал по определённой теме, повысить уровень собственной компетентности по проблеме, вывести на новый уровень взаимоотношения с родителями, ощутить себя действительно партнером детей в решении исследовательских задач, сделать процесс познания не скучным и чрезмерно назидательным. Метод проектов естественно и гармонично вплетается в образовательный процесс.

Таким образом, одним из перспективных методов в работе педагогического коллектива, который позволяет решать проблему физического развития детей и укрепления их здоровья, формирования основ здорового образа жизни у воспитанников – является метод проекта.

Цель опыта: формирование осознанного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни всех участников образовательного процесса через участие в проектной деятельности.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к жизни и здоровью.
2. Учить заботиться о своем здоровье, безопасности своего организма, формировать навыки ведения здорового образа жизни у дошкольников.
3. Формировать физические качества и двигательные навыки у детей.

4. Способствовать стремлению вести здоровый образ жизни и укреплять здоровье воспитанников через традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

5. Формировать знания родителей, позволяющие воспитывать сознательное отношение детей к ЗОЖ.

6. Повысить роль семьи в физическом воспитании и развитии детей.

Описание опыта.

На протяжении последних трех лет (с 2021 г. по 2024 г.) я занималась поиском и внедрением в практику новых методов работы с детьми с целью формирования у воспитанников представлений о здоровом образе жизни. Одним из таких методов был метод проектирования.

Проектной деятельностью в образовательной области «Физическое развитие» я занимаюсь с дошкольниками, начиная с младшего возраста, так как задача укрепления здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни, осознание этой необходимости родителями, возникает еще с момента адаптационного периода воспитанников. Из этой задачи и была сформирована общая цель проектной деятельности: организация совместных действий родителей, педагогов, детей, направленных на укрепление здоровья воспитанников.

Проект с младшими дошкольниками предполагал активное вовлечение родителей в процесс воспитания здорового ребенка, снижение заболеваемости детей при помощи традиционных и нетрадиционных средств оздоровления.

Проведенный в 2021-2022 учебном году **образовательный проект «За здоровьем в детский сад»** длился один квартал (декабрь, январь, февраль). На начальном этапе была определена актуальность данного проекта и проведено накопление информации: наблюдение за детьми, изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и

нетрадиционные средства оздоровления детей», беседы с родителями, анкетирование.

На этапе внедрения проекта проводились оздоровительные моменты в течение дня «Если хочешь быть здоров» (корректирующая гимнастика и игры для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, самомассаж, элементы закаливания, пальчиковые игры). Воспитатели также использовали различные методы оздоровления детей (витаминизация пищи путем употребления лука, чеснока, фитотерапия: чесночные бусы, корректирующие дорожки в комплексах бодрящей гимнастики для закаливания и укрепления свода стопы и т.д.).

Один раз в месяц проводились оздоровительные физкультурные занятия «Хрюшка обижается», «Мишка на прогулке», «Про куклу». На этих занятиях дети не только накапливали двигательный опыт, но и закрепляли культурно-гигиенические навыки. В ходе реализации проекта были привлечены родители для подготовки к празднику «Зимние забавы»: на участке были возведены забавные постройки, которые позволили сделать праздник не только интересным для детей, но и полезным с точки зрения двигательной активности детей.

С целью вовлечения родителей в процесс оздоровления детей им было предложено стать активными участниками развлечения с элементами кукольного театра «Витаминная история». Родители постепенно повышали свою заинтересованность решением задачи оздоровления детей и приняли участие в создании групповой фотовыставки «Активный отдых – залог здоровья». В ходе реализации проекта закрепление культурно-гигиенических навыков у дошкольников, использование традиционных и нетрадиционных методов оздоровления, привлечение родителей к решению данной проблемы позволили снизить заболеваемость в младших группах.

На заключительном этапе совместно с детьми и родителями был изготовлен коллаж «За здоровьем в детский сад».

В работе по оздоровлению детей я проводила исследовательские и творческие проекты, которые способствовали формированию представлений о здоровом образе жизни у воспитанников.

Исследовательский проект «Здоровый человек». Проводился в 2022-2023 учебном году. Срок реализации: 9 месяцев (долгосрочный). Участники дети старшей группы. Цель проекта была сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, закрепить знания детей о сохранении и укреплении здоровья, пропаганда здорового образа жизни среди семей воспитанников.

На первом этапе совместно с детьми была определена проблемная ситуация: почему мы часто боеем?

Использование модели трех вопросов: Что мы знаем о своем организме? Что хотим узнать? Что надо сделать, чтобы быть всегда здоровым? позволило спланировать содержание деятельности по реализации проекта. Вместе с детьми велся поиск решений таких проблем как «Что я знаю о себе?», «Почему нужно беречь нос?», «Зачем нужны глаза?», «Скелет, для чего он нужен?» и т.д. Работа по реализации проекта осуществлялась в тесном взаимодействии с воспитателями групп: дети приобретали знания о частях тела, их значении для организма. Закрепляли полученные знания в дидактических играх: «Друзья – витаминки», «Режим дня», «Нарисуем человечка» и др.

На этапе внедрения проекта мною в течение года ежемесячно проводились оздоровительные занятия, где дети разбирали проблемные ситуации валеологического характера («Глазки, уши и носы быть здоровыми должны!», «Рот и все, что в нем», «Зачем нам нужен нос», «Кто опрятен, тот приятен!» и т. д.). Также в ходе оздоровительных занятий дети учились правильно дышать во время физических упражнений, овладевали приемами элементарного самомассажа, выполняли упражнения по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний.

В конце квартала проводились физкультурные развлечения валеологической направленности: познавательная игровая программа «Как победить грипп», спортивно-познавательная игра «Эти ушастые животные», развлечение «Йога-скоп», эрудит-шоу «Полезная еда»). В целях закаливания с детьми был проведен оздоровительный квест на улице «Чудо-снежинка».

С целью пропаганды здорового образа жизни в семье мною готовились сообщения на родительских собраниях: «Основные оздоровительные направления работы с детьми в ДООУ и дома», «Как приобщить ребенка к спорту» и т.д. Каждый месяц оформлялась информация по оздоровлению детей в «Уголок специалиста» с последующим выкладыванием на сайте ДООУ на персональную страничку («Как сохранить хорошее зрение?», «Дышим и лечимся», «Способы и правила закаливания детей дошкольного возраста», «Зимние игры и забавы с детьми на прогулке» и т.д.

Активно вовлекались родители в осуществление проекта. Мною были организованы совместные спортивные развлечения с родителями: «Семейные спортивные вечера», «Неболейка». Родители активно принимали участие в сооружение горки и других зимних построек для забав детей на улице. Продукт проекта был воплощен в совместном с родителями празднике «Цветок здоровья», где дети вместе со взрослыми обобщили свои знания о здоровом образе жизни и составили коллаж «Цветок здоровья».

Творческий проект «Подарок на День здоровья» мною проводился в 2022-2023 учебном году.

Продолжительность этого проекта была 2 недели. Участники дети подготовительной группы. Цель: реализовывать полученные представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, через решение следующих задач: закреплять представления детей о составляющих здорового образа жизни, создавать положительный эмоциональный комфорт у детей и родителей в процессе взаимодействия друг с другом.

Реализовывался проект в ходе проводимой Недели здоровья. Каждый день недели имел своё название, которое раскрывалось в содержание

работы: «Правила гигиены», «С физкультурой дружить – здоровым быть!», «Витамины на столе», «Я и моё тело», «В сказку за здоровьем». Продуктами проекта были совместный праздник с родителями «Азбука здоровья», выставка плакатов «Это каждый должен знать, чтоб здоровым подрастать».

Тематика и содержание некоторых проектов подбирались в соответствии с датами календаря. Так, например, 21 сентября отмечается Всероссийский день бега и легкоатлетических видов спорта, 7 февраля отмечается День зимних видов спорта в России. К этим датам мы провели краткосрочные проекты с детьми подготовительных групп. Проекты проводились в 2023-2024 учебном году. Цель этих проектов была популяризация физкультуры и спорта среди старших дошкольников, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков детей. Завершались такие спортивные недели физкультурно-спортивным досугом или праздником («День бега», праздник, посвященный Дню зимних видов спорта в России).

Можно констатировать значительное повышение заинтересованности родителей физкультурной деятельностью в нашем детском саду. Большинство родителей старших дошкольников уже в начале второй половины учебного года стали активно интересоваться, какая спортивная секция наилучшим образом подошла бы их ребенку, ориентируясь на мнение инструктора по физкультуре. Некоторые дети подготовительных к школе групп начали посещать спортивные секции практически сразу по завершении отдельных мероприятий, проводимых в рамках этих проектов, например, лыжную секцию, расположенную в нашем микрорайоне.

Одним из последних реализованных мною проектов был проект **«Здоровье детей в наших руках»** (2023-2024 учебный год), цель которого — организация совместных действий родителей, педагогов, детей, направленных на укрепление здоровья воспитанников.

Особенностью проекта являлось то, что родители были не пассивные наблюдатели, а активные участники проекта.

Срок реализации данного проекта был рассчитан на один месяц.

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, родители и педагоги.

На примере этого проекта я покажу работу по этапам.

Этапы реализации проекта

1. *Выбор идеи и темы проекта.*

Продолжая работу над воспитанием желания вести здоровый образ жизни, мною была выбрана идея этого проекта. Его актуальность была подсказана самой жизнью: отсутствие мотивации вести здоровый образ жизни, непонимание необходимости бережного отношения к своему здоровью. На этом этапе был проведен анализ педагогической компетентности родителей в здоровьесбережении детей.

Методы анализа: беседа, анкетирование «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?». По итогам анкетирования у 60% опрошенных родителей наблюдался дефицит свободного времени активно заниматься с ребенком физическим воспитанием, 57% - испытывали трудности в организации совместно с ребенком двигательной деятельности, 65% - недостаток знаний у родителей о том, как приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

2. *Постановка цели и задач.*

Цель проекта: организация совместных действий родителей, педагогов, детей, направленных на укрепление здоровья воспитанников.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

- Выявление готовности семьи к активному взаимодействию с ДОО по охране и укреплению физического и психического здоровья детей;
- Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о повышении защитных свойств организма и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, закаливания.

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни всех участников проекта: выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

- Развитие физических качеств у детей, необходимых для полноценного развития личности.

- Повышение уровня физической подготовленности детей.

После определения целей и задач проекта были определены предполагаемые результаты реализации проекта, которые планомерно вытекают из задач:

- Знание детьми и взрослыми способов укрепления здоровья: соблюдение режима дня, правильное питание, занятия физкультурой и спортом.

- Снижение уровня заболеваемости воспитанников.

- Повышение уровня физической подготовленности.

- Проявление стремления и желания вести здоровый образ жизни.

- Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов.

- Повышение у родителей педагогической компетентности в вопросах здоровьесбережения детей.

- Установление отношений социального партнерства с семьями.

3. Разработка плана деятельности по реализации проекта.

Совместная деятельность инструктора по физической культуре с детьми:

- Физкультурные занятия.

- Проведение оздоровительных моментов в непосредственно образовательной деятельности (дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика и игры для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, самомассаж, элементы закаливания (босохождение на занятиях и утренней гимнастике, выполнение зарядки при открытой форточке), пальчиковые игры и т.д.).

- Проведении фотосессии «За здоровьем в детский сад».
- Оздоровительный досуг с детьми «Как победить грипп».

Совместная деятельность с воспитателями.

- Чтение художественной литературы с целью воспитания бережного отношения к своему здоровью.
- Заучивание стихотворений о здоровье.
- Использование воспитателями элементов здоровьесберегающих технологий в непосредственно образовательной деятельности с детьми.
- Дидактические игры «Что перепутал художник?», «Хорошо и плохо» и др.
- Закрепление основных видов движений в самостоятельной деятельности детей.
- Проведение подвижных игр на прогулке.

Совместная деятельность с родителями:

- Сообщение на родительском собрании с использованием презентации «Основные направления в оздоровительной работе с детьми в ДОУ».
- Мастер-класс для родителей «Умелые руки» по изготовлению нестандартного оборудования для физического развития детей.
- Письменные рекомендации для родителей в уголок специалиста и выкладывание на сайте ДОУ на персональную страницу «Роль физкультуры в физическом развитии ребенка», «Приобщение детей к физической культуре и спорту», «Методы оздоровления детей дошкольного возраста».
- Консультация для родителей «Способы и правила закаливания детей дошкольного возраста».
- Отбор семейных фото для фотовыставки «Наше здоровье в наших руках», составление рассказа по фотографии вместе с родителями.
- Совместное занятие родителей с детьми «Быть здоровым – здорово!».

4. Реализация содержания проекта.

Этот этап заключался в последовательной реализации плана проекта, а именно предварительной работы, основной части и итогового мероприятия.

В ходе реализации проекта его продуктом стало совместное занятие родителей с детьми «Быть здоровым – здорово!».

Презентация результатов проекта прошла в виде экскурсии по фотовыставке «Наше здоровье – в наших руках», экскурсоводами на которой были сами дети.

5. Анализ результатов проект.

Об эффективности и целесообразности реализации проекта говорят достигнутые результаты:

- У детей появились знания о способах укрепления здоровья: соблюдение режима дня, правильное питание, занятия физкультурой и спортом.

- Удалось достичь снижения уровня заболеваемости воспитанников ниже городского показателя (5,5)

- Повысился уровень физической подготовленности старших дошкольников.

- Дети стали проявлять стремление и желание вести здоровый образ жизни.

- Удалось достичь эффективного и рационального взаимодействия всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов.

- Наблюдается готовность семьи к активному взаимодействию с ДОУ.

- Родители стали более уверены в собственных педагогических возможностях.

- Установлены отношения социального партнерства с семьями.

Результативность.

В целом организация проектной деятельности с детьми прошла успешно. Каждый проект был с интересом воспринят детьми, у них появлялось желание активно принимать участие в проекте. В процессе организации и проведения каждого такого мероприятия удавалось придерживаться выбранной тематики и не отступать от неё. Каждый проект

имел свои особенности: один был исследовательским, другие – творческими. Это дало возможность способствовать развитию у детей умений поиска и оформления информации, применения полученных знаний в творческой деятельности, работать дружно, сообща. Каждому ребенку удалось проявить себя, продемонстрировать свои знания и навыки в данной области.

На протяжении всего времени подготовки и проведения проектов у детей наблюдалось положительное эмоциональное состояние, всегда отмечалось хорошее настроение. Дети с радостью брались за выполнение любых заданий, с удовольствием участвовали в совместной творческой деятельности. При проведении проектов было отмечено, что у детей расширился объем представлений о ЗОЖ. Ребята стали делиться информацией со сверстниками, воспитателем и родителями, использовать полученные знания в повседневной деятельности, играх: «Клиника здоровья», «Скорая помощь». Дошкольники приносили в ДОУ различные книги, иллюстрации, атласы о строении человека. Родители отмечали, что дети стали проявлять большой интерес к литературе о здоровье, рассматриванию иллюстраций на соответствующую тему; задавать вопросы о влиянии тех или иных продуктов, действий на человека и его организм. Некоторые ребята вместе с родителями стали делать зарядку по утрам и умываться холодной водой.

Об эффективности и целесообразности проведения проектной деятельности с детьми говорят **достигнутые результаты.**

Диагностика физического развития детей за последние три года позволяет сделать вывод об устойчивом положительном результате.

Учебный год	Показатели уровня физического развития детей		
	низкий	средний	высокий
2021-2022	1%	38%	61%
2022-2023	0%	38%	62%
2023-2024	0%	37%	63%

Кроме положительной динамики показателей физической подготовленности воспитанников, можно уверенно сказать о повышении интереса детей к ведению здорового образа жизни.

В итоге после проведенных проектов наблюдается *положительная динамика сформированности представлений о здоровом образе жизни*. Например, воспитанники старших групп стали правильно собирать из отдельных составляющих частей тела человека целостную фигуру, называть органы, их функции, их назначение. Могли рассказать о том, для чего человеку нужна пища. А ребята средних групп стали ассоциировать болезнь с состоянием человека: плохо себя чувствует, плохое настроение, что-то болит, а значит, важно стараться избегать опасных для здоровья ситуаций. Также дети стали рассказывать о том, как необходимо заботиться о своем здоровье и всецело поддерживать его, занимаясь физкультурой и спортом. В целом дети стали проявлять стремление и желание вести здоровый образ жизни.

Удалось достичь эффективного и рационального взаимодействия всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов. Наблюдается готовность семьи к активному взаимодействию с ДОО. Родители стали более уверенны в собственных педагогических возможностях. Удалось достичь гармонизации детско-родительских отношений в процессе совместных занятий физкультурой.

Также медицинской службой ДОО осуществлялся медицинский контроль за состоянием детей.

Прослеживается положительная динамика пропущенных дней по болезни одним ребенком за год.

2021-2022 уч. год – 5,9

2022-2023 уч. год – 5,8

2023-2024 уч. год – 5,5

Стабильная ситуация сложилась по распределению детей по группам здоровья.

Учебный год	Группы здоровья			
	I	II	III	IV
2021-2022	62%	35%	3%	0%
2022-2023	62%	37%	1%	0%
2023-2024	63%	36%	1%	0%

Таким образом, анализ результативности предоставленного опыта свидетельствуют об эффективности проектной деятельности как средства формирования представлений о здоровом образе жизни и физического развития воспитанников.

Подводя итог всей проделанной мною работы, можно сказать, что проектная деятельность в детском саду таит в себе большие возможности. Моя задача и дальше использовать этот уникальный метод, позволяющий сместить акцент с процесса пассивного накопления детьми суммы знаний на овладение ими различными способами деятельности в условиях доступности информационных ресурсов, развивающий познавательный интерес к различным областям знаний, формирующий желание вести здоровый образ жизни, развивающий навыки сотрудничества между детьми, педагогами, родителями.