

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4328759>  
УДК 373.24

### **Ломоносова И.А., Король Е.С.**

*Ломоносова Ирина Анатольевна*, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе детского сада №171 «Крепыш» АНО ДО «Планета детства «Лада». 445051, Россия, г. Тольятти, ул. Маршала Жукова, д. 15. E-mail: irina.lomonosova.70@mail.ru.

*Король Елена Сергеевна*, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе детского сада №171 «Крепыш» АНО ДО «Планета детства «Лада». 445051, Россия, г. Тольятти, ул. Маршала Жукова, д. 15. E-mail: el\_king@mail.ru.

## **Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни посредством проектной деятельности**

**Аннотация.** В управленческом проекте, суть которого раскрывается в данной статье, представлена система работы по приобщению к здоровому образу жизни всех участников образовательного процесса: детей, педагогов, родителей. В данной статье представлен опыт оптимизации физического развития дошкольников в специально созданных условиях. Авторы приходят к выводу о том, что процесс формирования у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни требует объединения усилий детского сада и семьи, что позволяет создать систему в работе, достичь её непрерывности единства требований, усилить её информационное обеспечение, а также воспитать потребность в занятиях физической культурой и спортом, желание вести здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, проектная деятельность, работа с детьми, работа с педагогами, взаимодействие с родителями, развивающая предметно-пространственная среда.

### **Lomonosova I.A., Korol E.S.**

*Lomonosova Irina Anatolevna*, the Deputy Director on educational and methodical work of the kindergarten №171, ANO DO «Planet of childhood «Lada». 445051, Russia, Togliatti, of Marshal Zhukov st., 15. E-mail: irina.lomonosova.70@mail.ru.

*Korol Elena Sergeevna*, the Deputy Director on educational and methodical work of the kindergarten №171, ANO DO «Planet of childhood «Lada». 445051, Russia, Togliatti, of Marshal Zhukov st., 15. E-mail: el\_king@mail.ru.

## **Familiarizing of preschool children to a healthy way of life by means of project activities**

**Abstract.** The management project, the essence of which is revealed in this article, presents a system of work to introduce a healthy lifestyle to all participants in the educational process: children, teachers, parents. The experience of optimizing the physical development of preschool children in specially created conditions is presented in this article. The authors came to the conclusion that the process of forming a value attitude to a healthy lifestyle among older preschoolers requires combining the effort of the kindergarten and the family, which makes it possible to create a system in work, achieve its continuity and unity of requirements, strengthen its information support, and also foster the need for physical culture and sports, the desire to lead a healthy lifestyle.

**Key words:** healthy lifestyle, project activities, work with children, work with teachers, interaction with parents, developing subject-spatial environment.

Одной из важных задач государства является поддержание и укрепление здоровья населения. Социальное и физическое здоровье – это та самая основа, которая обеспечит каждому человеку надлежащее качество жизни, а стране в целом – устойчивый социально-экономический рост. Именно поэтому формированию здорового образа жизни уделяется большое внимание в большинстве стран мира, в том числе и в Российской Федерации.

Залогом успешного развития общества в каждом государстве является здоровье подрастающего поколения. Необходимо понимать, что сохранение и укрепление здоровья детей носит социальную значимость для государства, так как от этой категории населения зависит здоровье нации. В современном мире многие взрослые люди тщательно заботятся о своем здоровье, следят за правильным питанием, занимаются физкультурой и спортом, но часто забывают о том, что детей следует приобщать к здоровому образу жизни еще в дошкольном возрасте. Статистические данные подтверждают тот факт, что в школу поступают абсолютно здоровыми лишь 4,3% детей, поскольку современные дети страдают от многих пагубных факторов: наследственность, экология, гиподинамия, не соблюдение режима дня, неправильное питание.

Необходимо помнить, что именно в дошкольном возрасте происходит овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни: при организации гигиенических процедур, питания, двигательной деятельности, закаливания, прогулок и т.д. Важность данной проблемы послужила основанием для определения темы проекта: «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни». В соответствии с социальным заказом общества и задачами сегодняшнего дня остается нерешенным вопрос по становлению у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни, поэтому проблему можно считать актуаль-

ной. В связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и другого характера происходит увеличение роста нагрузок на организм современного человека, возрастает значимость работы педагога по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

Для пробуждения у детей интереса к своему здоровью необходимо внедрять современные образовательные технологии в образовательный процесс детского сада. Проектный метод позволяет показать дошколятам весь спектр возможностей по исследованию мира, разные пути и способы достижения цели, использование разных источников получения информации в процессе решения задач.

Таким образом, ниже представлен разработанный нами проект для реализации обоснованной выше цели.

Тема проекта: «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни посредством проектной деятельности».

Сроки реализации проекта: с сентября 2019г. по май 2020г.

Обоснование необходимости проекта: педагоги и родители хотят, чтобы дети были здоровыми, но им не хватает знаний о формах, методах, средствах работы по становлению у дошкольников ценностей здорового образа жизни. Дошкольникам, в свою очередь, не хватает знаний о ЗОЖ.

Участники проекта: заведующий детским садом, заместители заведующего по воспитательной и методической работе, дети, родители, педагоги, инструкторы по физической культуре.

Ресурсы: временные – с сентября 2019г. по май 2020г.; информационные – книги, учебно-методические пособия, журналы; интеллектуальные (экспертные) – члены жюри конкурсов и соревнований; человеческие (кадровые) – воспитатели, учителя-логопеды, инструкторы по физической культуре; организационные (административный ресурс) – заведующий детским садом, заместители заведующего по воспитательной и методи-

ческой работе; материально-технические, интернет ресурсы, финансовые ресурсы – доход от оказания платных дополнительных образовательных услуг и пожертвований.

Целевая аудитория: 327 детей от 3 до 7 лет, 60 педагогов от 23 лет до 65 лет, 120 родителей от 20 до 45 лет.

Цель проекта: приобщение детей дошкольного возраста, педагогов и родителей к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

1) становление у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;

2) формирование у детей установок, навыков, способов, приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

3) воспитание у дошкольников потребности в занятиях физической культурой и спортом, желание вести здоровый образ жизни;

4) повышение уровня профессиональной компетентности педагогов по овладению эффективными методами, приемами и здоровьесберегающими технологиями и применению их в работе с детьми;

5) повышение осведомленности родителей в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни;

6) формирование активной позиции родителей на основе продуктивного сотрудничества детского сада и семьи;

7) создание условий для достаточной двигательной активности детей в группах, физкультурных залах и на спортивных площадках детского сада;

8) пополнение двигательных центров спортивным инвентарем и оборудованием; познавательных центров играми, пособиями, алгоритмами.

Ожидаемые результаты:

- дети владеют навыками, способами, приемами, направленными на сохранение и укрепление здоровья;

- дошкольники испытывают потребность в занятиях физической культурой и спортом, желание вести здоровый образ жизни;

- педагоги владеют эффективными методами, приемами и здоровьесберегающими технологиями по становлению ценностей здорового образа жизни и применяют их в работе с детьми;

- педагоги распространяют свой педагогический опыт проектной деятельности посредством участия в конкурсах, олимпиадах по ЗОЖ на различных уровнях;

- родители владеют знаниями по вопросу приобщения детей к ЗОЖ, активно участвуют в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, спортивных праздниках и развлечениях;

- созданы условия на участках, в двигательных центрах, физкультурном зале, бассейне для достаточной двигательной активности детей.

Новизна проекта заключается в использовании в работе с родителями дистанционных форм образования (информация о проведенных мероприятиях размещается на странице детского сада №171 «Крепыш» сайта АНО ДО «Планета детства «Лада», на яндекс-диске, в социальных сетях).

Таким образом, благодаря проектной деятельности воспитанники детского сада, педагоги и родители приобщились к здоровому образу жизни, получили новые знания, овладели элементарными навыками, способами, приемами, направленными на сохранение и укрепление здоровья. Проведенные мероприятия с участием педагогов, инструкторов по физической культуре и родителей помогли сплотить детей и родителей, способствовали поддержанию необходимого уровня двигательной активности и получению положительных эмоций от совместной деятельности.

Таблица 1. Технологическая карта проекта

№	Задачи	Содержание, срок реализации
1.		Аналитический этап (сентябрь, 2019г.)
	Выявление знаний о ЗОЖ у детей, педагогов и родителей. Выявление потребностей детей, педагогов и родителей по теме ЗОЖ	Опросник для детей с вопросами о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Тестирование «Компетентность педагога в вопросах здорового образа жизни». Экспресс-опрос и анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье» (составитель Ошкина А.А. (модифицированный опросник).
2.		Теоретический этап (октябрь, 2019г.)
	Углубление и расширение знаний детей, педагогов и родителей о ЗОЖ.	Изучение методической литературы по вопросу формирования ЗОЖ. Выставка литературы по формированию ЗОЖ у дошкольников в методическом кабинете детского сада. Обучение на курсах повышения квалификации по ЗОЖ. Размещение статей, буклетов, брошюр по формированию ЗОЖ у детей в родительских уголках.
3.		Подготовительный этап (ноябрь, 2019г.)
	Подготовка к реализации проекта.	Формулирование проблемы, мотивация, определение цели, задач, сроков и назначение ответственных. Составление алгоритма действий. Планирование мероприятий с педагогами, детьми и родителями.
4.		Деятельностный этап (с декабря 2019г. по апрель 2020г.)
	- Формирование у детей установок, навыков, способов, приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья; - повышение уровня профессиональной компетентности педагогов по овладению эффективными методами, приемами, здоровьесберегающими технологиями.	Проведение запланированных мероприятий. <i>Работа с педагогами:</i> консультация-практикум «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста»; «Формы проведения и организации двигательной деятельности на занятиях по физической культуре: круговая тренировка, степ-аэробика»; консультации «Особенности организация проектной деятельности с детьми дошкольного возраста»; «Организация самостоятельной двигательной деятельности», «Здоровьесберегающие технологии», «Формы работы с родителями по формированию у дошкольников ЗОЖ»; семинар «Организация и проведение утренней гимнастики, физкультурного занятия, гимнастики-побудки с детьми дошкольного возраста»; мастер-класс «Проведение подвижных игр»; создание картотеки дидактических игр по теме: «Вредные и полезные привычки. Здоровая пища», семинар-практикум «Методы и приемы работы по становлению у дошкольников целенаправленности и самостоятельности в двигательной сфере, посредством овладения элементами спортивных игр», мастер-класс «Использование методов образовательной кинезиологии в работе с детьми с ТНР», открытые показы ОД, мини-проекты в группах «Мы чистюли»;

<p>- формирование активной родительской позиции на основе продуктивного сотрудничества детского сада и семьи;</p> <p>- создание условий для достаточной двигательной активности детей.</p>	<p>«Уроки Прошки», «Будь здоров, малыш!», «В здоровом теле - здоровый дух», «Полезные привычки»; «Мы со спортом крепко дружим!», «Радость в движении!», «Я хочу спортсменом стать!», педагогический совет по приобщению дошкольников к ЗОЖ.</p> <p><i>Работа с детьми:</i> проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики-побудки, подвижных игр, спортивных игр на прогулке, закаливания с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем; упражнений по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия; дыхательной гимнастики и элементов стретчинга; обучение дошкольников навыкам самообслуживания, умению следить за состоянием одежды, прически, чистотой рук и ногтей; проведение бесед в рамках НОД «Если хочешь быть здоров!», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Зимние игры и забавы», «Чистота - залог здоровья», «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»; образовательную деятельность по темам: «Полезные и вредные привычки», «Опасные предметы дома», «Что вредно, что полезно», КВН, викторин «Что мы знаем о здоровом образе жизни?», «Полезные привычки», расширение представлений о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека «Кейс-технология»; организация физкультурных развлечений, праздников и соревнований в рамках подготовки к Всемирному дню здоровья (7 апреля) «Гол, гол – все на футбол!», «Папа, мама я – спортивная семья», «Форд Баярд», «День защитника Отечества», «Веселые старты», «Аквабол» (с элементами водного поло).</p> <p><i>Взаимодействие с родителями:</i> статьи, памятки, буклеты в родительских уголках «Здоровье в ваших руках», «Приобщение детей к ЗОЖ», «Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста», «Воспитание здоровых привычек в семье», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Культура поведения за столом», «Здоровые дети в здоровой семье», «Растите здорового ребенка!»; онлайн-консультации, дискуссионный клуб «Здоровые дети – в здоровом социуме», День открытых дверей «Создание условий для безопасного пребывания детей в детском саду»; участие родителей в городской акции по здоровому образу жизни, изготовление агитационных плакатов призывающих вести здоровый образ жизни «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Здоровые привычки, здоровая жизнь», «Азбука здоровья», «В здоровом теле – здоровый дух», «Выполняя правила эти будут здоровыми наши дети!», «Здоровая семья – здоровый ребенок», «Наша семья за здоровый образ жизни!», «От простой воды и мыла у микробов тает сила», «Витамины мы едим, быть здоровыми хотим!»; помощь родителей в подготовке к физкультурным праздникам, развлечениям и соревнованиям и активное участие в них «Гол, гол – все на футбол!», «Папа, мама, я - спортивная семья», «День защитников Отечества».</p>
--	---

		<p><i>Оснащение развивающей предметно-пространственной среды</i> детского сада: играми и пособиями: «Мой организм», «Домик здоровья», «Хорошие привычки», «Аскорбинка и её друзья», «Береги зрение», «Витаминный телефон», «Цветик-семицветик», «Хорошо-плохо», пособие «Ромашка», «Дневник твоего здоровья», альбом «Зимние виды спорта», пособие «Что нужно для здоровья?», пособие «Дерево здоровья», дидактическая игра «Мои помощники – здоровые привычки»; оснащение физкультурного зала и бассейна спортивным инвентарем и нетрадиционным оборудованием (баскетбольными, футбольными мячами, баскетбольными корзинами, футбольными воротами, мячами, воротами для водного поло, ракетками и мячами для настольного тенниса, дорожками для профилактики плоскостопия, схемами, пиктограммами, алгоритмами выполнения упражнений и т.д.)</p> <p>Проведение итогового мероприятия с участием детей и родителей «День здоровья»</p>
5.	Презентационный этап (май, 2020г.)	
	Представление результатов проектной деятельности.	<p>Выставка газет, плакатов, рисунков детей по ЗОЖ, книжечек-малышек, пособий.</p> <p>Фотогазеты, видеоролики опыта семейного воспитания «Мы за здоровый образ жизни!»</p> <p>Размещение на странице детского сада сайта АНО ДО «Планета детства «Лада» информации о достижениях педагогов и воспитанников (участие в конкурсах, легкоатлетических кроссах, соревнованиях).</p> <p>Презентация результатов проекта для педагогов и родителей (дистанционно на яндекс-диске).</p>
6.	Рефлексивный этап (май, 2020г.)	
	Обобщение и систематизация педагогического опыта. Анализ результатов проекта.	<p>Подведение итогов проектной деятельности, выявление проблем, планирование дальнейшей работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.</p>

В перспективе планируется участие воспитанников детского сада в соревнованиях для детей с ограниченными возможностями здоровья, дальнейшее распространение педагогами детского сада опыта по организации проектной деятельности на конкурсах профессионального мастерства и олимпиадах на региональном и всероссийском уровне, участие родителей в совместных физкуль-

турных праздниках и развлечениях, оборудование спортивной площадки современным покрытием и тренажерами, закупка фитболов, балансиров, лыж, мини гольфа, нейроскакалок и самокатов.

Так как проектная деятельность носит практико-ориентированный характер, соответственно она имеет практическую ценность для педагогических работников дошкольных образовательных организаций.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богославец Л.Г. Управление качеством дошкольного образования: методическое пособие / Л.Г. Богославец, А.А. Майер. М.: ТЦ Сфера, 2009. 128 с.

2. Дыбина О.В. Физическое развитие детей в дошкольной образовательной организации: учебно-методическое пособие / О.В. Дыбина, Е.А. Сидякина, А.Ю. Козлова, С.Е. Анфисова, А.А. Ошкина. Под ред. О.В. Дыбиной. Тольятти: ТГУ. 2016. 144 с.
3. Исса О.Ф. Содержание профессиональных компетенций воспитателя детского сада // Управление ДОУ. 2015. №10. С.18-26.
4. Микляева Н.В. Особенности стратегического управления в современном детском саду // Управление ДОУ. 2015. №3. С. 112-119.
5. Ошкина А.А. Педагогическое сопровождение формирования здоровьесберегающей компетентности родителей дошкольников с ограниченными возможностями здоровья // Научное отражение. 2016. №1 (1). С. 27-30.
6. Савченко В.И. Организация системы методической работы в ДОО по сопровождению ФГОС ДО. СПб. : ООО Издательство «Детство-пресс», 2016. 192 с.
7. Сидорова А.А. Как организовать проект с дошкольниками. М.: ТЦ Сфера, 2016. 128 с.
8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2004. 64 с.

#### REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Bogoslavac L.G. Upravlenie kachestvom doshkol'nogo obrazovanija: metodicheskoe posobie / L.G. Bogoslavac, A.A. Majer. M.: TC Sfera, 2009. 128 s.
2. Dybina O.V. Fizicheskoe razvitie detej v doshkol'noj obrazovatel'noj organizacii: uchebno-metodicheskoe posobie / O.V. Dybina, E.A. Sidjakina, A.Ju. Kozlova, S.E. Anfisova, A.A. Oshkina. Pod red. O.V. Dybinnoj. Tol'jatti: TGU. 2016. 144 s.
3. Issa O.F. Soderzhanie professional'nyh kompetencij vospitatelja detskogo sada // Upravlenie DOU. 2015. №10. S.18-26.
4. Mikljaeva N.V. Osobennosti strategicheskogo upravlenija v sovremennom detskom sadu // Upravlenie DOU. 2015. №3. S. 112-119.
5. Oshkina A.A. Pedagogicheskoe soprovozhdenie formirovanija zdorov'esberegajushhej kompetentnosti roditelej doshkol'nikov s ogranichennymi vozmozhnostjami zdorov'ja // Nauchnoe otrazhenie. 2016. №1 (1). S. 27-30.
6. Savchenko V.I. Organizacija sistemy metodicheskoy raboty v DOO po soprovozhdeniju FGOS DO. SPb. : ООО Izdatel'stvo «Detstvo-press», 2016. 192 s.
7. Sidorova A.A. Kak organizovat' proekt s doshkol'nikami. M.: TC Sfera, 2016. 128 s.
8. Shorygina T.A. Besedy o zdorov'e: metodicheskoe posobie. M.: TC Sfera, 2004. 64 s.

Поступила в редакцию 30.11.2020.  
Принята к публикации 04.12.2020.

---

#### *Для цитирования:*

Ломоносова И.А., Король Е.С. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни посредством проектной деятельности // Гуманитарный научный вестник. 2020. №11. С. 31-37.  
URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2020/11/Lomonosova.pdf>