

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад 18 Росинка

Проект в старшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР

«Здоровая семья — здоровый ребенок»

Воспитатель:  
Французова А.А

**2022**

**"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым"**

**Ж. Ж. Руссо.**

**Вид:** познавательный, практико-ориентированный.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели, родители воспитанников, воспитатель по физической культуре.

**Возраст детей:** 5-6 лет

**Срок:** октябрь -декабрь 2022 г.

**Интеграция образовательных областей:** «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие»

### **Актуальность:**

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды. Такие дети с большими усилиями преодолевают трудности в усвоении знаний, хуже справляются с предъявленными к ним требованиями.

Здоровье ребенка является важнейшим интегрированным показателем, поскольку определяет не только физические возможности, но и перспективы всестороннего развития.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остались наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. Они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Сегодня сама жизнь доказала необходимость обучения не только детей, но и родителей. Ведь круг проблем, связанный со здоровьем ребенка, невозможно решить без семьи. Поэтому необходим тесный контакт с родителями, ведь они заинтересованные партнеры, активные помощники.

**Цель.**

Установление тесного эффективного сотрудничества педагогов с семьей посредством привлечения родителей к проектной деятельности по здоровьесбережению дошкольников.

**Задачи.**

- Продолжать формировать у детей положительное отношение и потребность к двигательной активности, здоровому образу жизни.

- Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
- Создать условия для реализации потребности детей в сохранении здоровья.
- Повышать педагогическую культуру родителей по приобщению детей к развитию двигательной активности, здоровому образу жизни в детском саду и семье.
- Воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни; вырабатывать привычку к соблюдению режима, соблюдению культурно-гигиенических навыков, потребность в физических упражнениях и играх;

Предполагаемый результат:

Для детей: повысится эмоциональное, психологическое, физическое благополучие; появится потребность в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения; усилится инициативность во взаимоотношениях с взрослым.

Для родителей: обогатятся знания по обеспечению сохранения и укрепления здоровья, формированию здорового образа жизни детей; появится гордость за своих детей; укрепятся связи между педагогами и семьей.

Для педагогов: повысится теоретический уровень и профессионализм педагогов; получают удовлетворение от своей работы; появятся единые требования со стороны педагогов и родителей; внедрят в семью новые оздоровительные технологии, современные формы и методы работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

### **Этапы реализации проекта**

#### **I этап. Подготовительный (октябрь 2022г.):**

Изучение литературы по теме проекта.

Подбор методической литературы, наглядного материала и пособий.

Определение цели, задач проекта, сроков реализации, предполагаемого результата.

Составление перспективного плана по работе в данном направлении.

Оформление консультативного материала для родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

**II этап. Основной** – проектная деятельность по решению проблемы (октябрь-ноябрь 2022г.):

1. Организация предметно – развивающей среды.

Подбор художественной литературы (сказки, стихи, рассказы, пословиц, поговорок и загадок; аудио-видео записей с песнями, мультфильмами; картин, фотографий, иллюстраций.

Оформление здоровьесберегающей среды, обеспечивающее комфортное пребывание в группе.

2. Внедрение проекта:

**Октябрь**

«Я и мое тело»

1неделя

Мини урок «Самое дорогое на свете - Я»

Игра «Косари»

Оздоровительная пауза: пальчиковая гимнастика «Волшебник», «Веселый гном»

Просмотр мультфильма «Азбука здоровья. Быть здоровым – здорово!»

Упражнение на расслабление мышц лица «Слон»

2неделя

«Лесенка счастья»

Рисунки детей «Мой портрет»

Сюжетно-ролевая игра «Семья».

Самомассаж тела «Что делать после дождичка»

3неделя

НОД «Из чего мы сделаны?»

Пятиминутка здоровья «Секреты нашего тела»

Коллаж «Осенние витамины».

Упражнение «Дрожалки»

Дидактическая игра «Найди опасные предметы»

4неделя

Дидактическая игра «Цветные камешки»

Оздоровительная пауза: массаж стоп ног с помощью природного материала – камешков.

Чтение рассказа Т. А. Шорыгиной «Про девочку Таню и о её режиме дня».

## **Ноябрь**

1неделя

Мини урок «Конструирование тела»

Дидактическая игра «Веселый человек».

Рисование контура тела (для будущей презентации).

Массаж грудной клетки «Я милая (ый, чудесная (ый, прекрасная (ый)»

2неделя

«Презентация детей «Здоровая семья».

Пятиминутка здоровья: игра «Мое тело».

Просмотр мультфильма «Тело человека. Изучаем части тела».

Минутка здоровья «Я позвоночник берегу» .

3неделя

НОД «Личная гигиена»

«Лесенка счастья»

Минутка здоровья: смехотерапия.

Спортивное развлечение «Осенние соревнования»

4неделя

Приемы психотренинга:

- концентрация внимания,
- снятие стрессов,
- настрой на занятие.

Валеологический самоанализ: способы выхода из стрессового состояния.

Дидактическая игра «Что ты знаешь?»

Массаж спины «Суп»

ИКТ «Правила безопасности детей на дорогах»

## **Декабрь**

1 неделя

Тренинг по дыхательной гимнастике с использованием звуков «Лечебные звуки».

Игра-соревнование «Продержи звук 15 секунд»

Игра на духовых инструментах

2 неделя

Тренинг по дыхательной гимнастике: гипоксическое дыхание «Водолазы».

«Лесенка счастья».

Просмотр мультфильма «Спортландия – здоровый образ жизни».

Дидактическая игра «Угадай, кто позвал?»

Игра «Шарик лопнул»

3 неделя

НОД «Дыхание»

«Презентация семьи».

«Путешествие в мир здоровья»

Оздоровительные упражнения с релаксацией для горла.

Чтение рассказа Т. А. Шорыгиной «Чистота-залог здоровья».

Минутка гимнастики для мозга «Лезгинка», «Ухо-нос»

4 неделя

Тренинг по дыхательной гимнастике: двухфазное дыхание через нос.

Минутка здоровья: «Звуковая релаксация»: звуки Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ, С

Экскурсия на стадион

Конструирование «Стадион»

Оздоровительная пауза: гимнастика для глаз

Дидактические игры «Подражание», «Кто живет в избушке?»

Игра-соревнование «Измерение силы правой и левой руки»

Упражнения с предметами на голове.

Оздоровительная пауза: пальчиковая гимнастика.

Чтение рассказов Т. А. Шорыгиной «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»

Тренинг по выявлению выносливости, гибкости, прыгучести – игры: «Говорящие движения», «Говорящие глаза».

Тест на выносливость «Присядь за 60сек., не снимая рук с головы»

Точечный массаж «Дед Мороз».

Разучивание песни «Части тела для детей».

Рисование «Мы играем»

НОД «Осанка – стройная спина»

Валеологический самоанализ: способы выхода из стрессового состояния

ИКТ «Зимние виды спорта».

Корректирующие упражнения

Дидактическая игра «К нам пришел Незнайка».

Игра «Тише едешь – дальше будешь»

Урок здоровья «Чтобы зубы были здоровыми»

Оздоровительная пауза «Звучащее лекарство» – релаксация.

Дидактическая игра «Путешествие в страну здоровья»

Минутка здоровья «Кинезиологическая гимнастика».

Просмотр мультфильма «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Быть здоровым здорово».

3. Взаимодействие с семьей.

Анкеты:

- «Культура здоровья вашей семьи».
- «Двигательная активность вашего ребенка».

#### Консультации для родителей:

- «Формирование осанки: не спина, а знак вопроса».
- «Здоровый образ жизни».
- «Дыхание по Л. Н. Стрельниковой».
- «Физкультура и спорт в жизни ребенка».
- «Помогите ребенку укрепить здоровье».
- «Плоскостопие: не проходите мимо».
- «Формируем привычку к ЗОЖ»

#### Рекомендации:

- «Часто болеющие дети».
- «Рекомендации по организации оздоровительного бега».
- «Рекомендации по закаливанию детей».
- «Нарушение осанки».
- «Домашний спортзал».
- «В поход всей семьей».

#### Школа для родителей:

- «Комплексы утренней гимнастики».
- «Комплексы физических упражнений, рекомендуемых при нарушении осанки».
- «Упражнения для профилактики плоскостопия».
- «Гимнастика для глаз».
- «Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний».
- «Дыхательная гимнастика по Л. Н. Стрельниковой».
- «Аромотерапия».
- «Кинезиологическая гимнастика»



- «Комплексы дыхательной гимнастики».

Семинар-практикум «О здоровье всерьез».

Деловая игра «Быть здоровым стильно, модно».

Круглый стол «Здоровье детей – радость родителей».

День открытых дверей «Всех пап и мам приглашаем в гости к нам».

Рекламные буклеты:

- «Движение – это жизнь».

- «Как сформировать осанку».

- «Наш веселый звонкий мяч».

- «Победим диабет».

Информационные папки:

- «Расти здоровым, малыш!».

- «Методические рекомендации для родителей».

Информационные стенды:

- «Здоровый образ жизни ваших детей».

- «Игры, которые лечат».

- «Безопасность ребенка в новогодние праздники».

- «Правильное питание».

- «Дыхательная гимнастика»

- «Десять заповедей здоровья»

- «Психогимнастика»

III этап. Заключительный (декабрь 2022г.).

Выставка литературы о двигательной активности детей и современных здоровьесберегающих технологиях.

Выставка детских рисунков «Я здоровье сберегу».

Фотовыставка «Чудо-чадо».

Праздник «Невероятное путешествие Профессора Неболейки»

Ресурсы:

Кадровое обеспечение – группа должна быть обеспечена кадрами.

Методическое обеспечение – консультации, рекомендации, литература, пособия.

Использованная литература:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей – М. : «Мозаика-синтез», 2009.
2. Л. В. Гаврючина Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М. : ТЦ Сфера, 2010.
3. Т. П. Гарнышева ОБЖ для дошкольников. Планирование работы, конспекты занятий, игры – СПб: ООО Изд. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010
4. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье: Укрепление организма – СПб. : Акцидент, 1997
5. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья – М. : ТЦ «Сфера», 2008.
6. М. Ю. Картушина Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет – М. : ТЦ Сфера, 2010.
7. М. Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет – М. : ТЦ Сфера, 2004.
8. Коломеец Н. В. Формирование культуры безопасного поведения у детей 3 – 7 лет: «Азбука безопасности», конспекты занятий, игры – Волгоград: «Учитель», 2011.
9. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие – М. : ТЦ Сфера, 2003.
10. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: