

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 90»

660115, г. Красноярск, улица Калинина 187 а
тел. 8 (391) 200-26-13, 200-27-13, dou90@mailkrsk.ru

**Конкурс «Лучший педагогический проект» среди педагогических
работников ДОО г. Красноярска – 2025**

Направление: «Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного
возраста»

педагогический проект МБДОУ № 90

«БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»

для детей дошкольного возраста сроки реализации с января 2025 - июнь 2025

Авторская группа проекта:

Сацук Елена Андреевна, воспитатель

Косогорова Ольга Владимировна, воспитатель

Красноярск, 2025

АНОТАЦИЯ

Проект «Будем здоровы!» направлен на создание благоприятной среды для формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В рамках данного проекта особое внимание уделяется Календарю Сибирского здоровья, который служит основой для разработки мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и общее укрепление здоровья детей.

ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

Актуальность

В современном мире, где дети сталкиваются с множеством вызовов для своего здоровья – от сидячего образа жизни до стрессов, – забота о физическом и психическом благополучии дошкольников становится первостепенной задачей. Наш детский сад стремится не просто обеспечить уход за детьми, но и заложить прочный фундамент для их здоровья на долгие годы. Именно поэтому мы запускаем проект **"Будем здоровы!"**, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Мы убеждены, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. В рамках нашего проекта мы уделяем особое внимание формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью, привитию полезных привычек и созданию благоприятной среды для их развития.

Календарь «Сибирского здоровья» – наша уникальная находка:

Особое место в нашем проекте занимает **Календарь «Сибирского здоровья»**. Мы выбрали это направление не случайно. Сибирь – это край суровых, но при этом невероятно богатых природных ресурсов. Традиции народов Сибири, их тесная связь с природой, закаливание и использование даров леса и полей – всё это является бесценным источником знаний о здоровом образе жизни.

«Сибирское здоровье» актуально для дошкольников.

Природная сила: Сибирская природа предлагает нам множество натуральных средств для укрепления иммунитета и общего самочувствия. Мы хотим познакомить наших детей с целебными свойствами трав, ягод, овощей и фруктов, которые растут в нашем регионе.

Закаливание и выносливость: Суровый климат Сибири издревле требовал от людей выносливости и крепкого здоровья. Мы будем использовать элементы закаливания, адаптированные для дошкольников, чтобы повысить их сопротивляемость болезням и укрепить нервную систему.

Движение и активность: Жизнь в гармонии с природой подразумевает активный образ жизни. Мы будем включать в режим дня подвижные игры на свежем воздухе, прогулки, спортивные занятия, которые помогут детям развить координацию, силу и выносливость.

Традиции и культура: Знакомство с народными традициями Сибири, связанными со здоровьем и благополучием, поможет детям почувствовать связь с корнями, воспитать уважение к природе и к своему здоровью.

Экологическое воспитание: Через Календарь "Сибирского здоровья" мы также будем формировать у детей бережное отношение к окружающей среде, понимание важности сохранения природы для нашего здоровья.

Проблема здоровья детей дошкольного возраста

Здоровье детей — это комплексное понятие, которое включает в себя не только физическое, но и психическое, социальное и эмоциональное состояние. В последние годы наблюдается тревожная тенденция: среди детей дошкольного возраста увеличивается количество хронических заболеваний. Это связано с изменениями в образе жизни, неправильным питанием, недостатком физической активности и другими факторами.

По результатам мониторинга, нами были определены следующие показатели:

Доля детей, освоивших базовые культурно-гигиенические навыки (методом наблюдения) — 30%.

Участие родителей в просветительских мероприятиях на тему здоровья и бережения — охват 20% семей в год.

Доля детей с физической активностью - 60 минут в день (средний показатель).

Частота прогулок/занятий/игр на свежем воздухе — 5 раз в неделю (средний показатель).

Исходя из данных, важно понимать, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Поэтому задача дошкольных учреждений — не только предотвращение заболеваний, но и формирование у детей навыков, способствующих укреплению здоровья на протяжении жизни.

Цели проекта «Будем здоровы!»

Проект «Будем здоровы!» включает в себя несколько ключевых целей, направленных на поддержание и укрепление здоровья детей:

1. **Формирование здорового образа жизни.** Это включает в себя обучение детей основам рационального питания, гигиеническим навыкам и правилам безопасности.
2. **Создание мотивирующей образовательной среды.** Важно, чтобы в образовательном процессе уделялось достаточно внимания активным занятиям — физической культуре, спортивным играм и подвижным играм.
3. **Профилактика заболеваний.** В рамках проекта проводятся мероприятия, направленные на укрепление иммунитета у детей, включая закаливание и занятия на свежем воздухе.

Эти цели помогают создать полноценную систему работы по охране и укреплению здоровья детей, что особенно важно в условиях современного мира.

Задачи проекта «Будем здоровы!»

1. Провести цикл практических занятий и мастер-классов по формированию культурно-гигиенических навыков.
2. Разнообразить программу физической активности опираясь на Календарь «Сибирского здоровья».
3. Обновить РППС.
4. Организовать тематические спортивные праздники и соревнования, вовлекающие семьи.
5. Внедрить план мероприятий по закаливанию (постепенные процедуры, адаптированные по возрасту) и ежедневные занятия на свежем воздухе основываясь на условиях Сибирского климата.
6. Организовать регулярный мониторинг санитарно-эпидемиологического состояния (термометрия, учёт простудных заболеваний, вакцинация — в рамках действующих рекомендаций).

Ожидаемые результаты:

1. Разработан методический комплект занятий и мастер классов по формированию культурно-гигиенических навыков.
2. Включено 10–12 новых видов подвижных/спортивных игровых занятий по календарю «Сибирское здоровье»
3. Обновлено 80% групповых игровых/двигательных зон.
4. Охват участия семей — 50% семей.
5. Внедрено 3–4 адаптированных процедуры закаливания (воздухотерапия, постепенные прогулки/движения на холоде, обтирания/контрасты в допустимых пределах).
6. Внедрена регулярная система мониторинга.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ПРОЕКТА

- Запуск проекта.
- Выполнить стартовый мониторинг: анкеты для родителей, наблюдения, данные медсестры (заболеваемость, вакцинация), физические тесты.
- Подготовить методические материалы и шаблоны журналов/чек-листов для мониторинга. Практические занятия и мастер-классы по культурно-гигиеническим навыкам
- Разработка методических материалов (сценарии, раздаточный материал, наглядные пособия).

- Организация демонстрационных занятий для родителей + выпуск памяток для семей.
- Интеграция навыков в повседневную рутину (утренние ритуалы, обмывания/переодевания).
- Разнообразие физической активности по Календарю «Сибирского здоровья»
- Анализ Календаря и подбор программ/упражнений для детей.
- Составление годового плана физической активности (расписание, тематика).
- Подготовка инвентаря для новых видов занятий.
- Ежедневные физкультминуты, подвижные игры, тематические недели по календарю.
- Разработка проекта обновления (зоны для подвижных игр, уголки гигиены, материалы для самостоятельной активности).
- Тематические спортивные праздники и семейные соревнования
- Подготовка сценариев, приглашение семей, организация инвентаря и наград.
- Проведение репетиций и информационно-просветительская кампания для родителей.
- План закаливания и ежедневные занятия на свежем воздухе (с учётом сибирского климата)
- Просвещение родителей и домашние рекомендации.
- Внедрение системы учёта: журналы учёта простудных заболеваний, термометрия (по показаниям), учет вакцинаций.
- Еженедельные/ежемесячные журналы (прогулки, занятия, заболевшие).
- Анкеты для родителей до/после ключевых мероприятий.
- Итоговый годовой отчёт с анализом достижения показателей и рекомендациями.

Календарь «Сибирского здоровья»

Календарь «Сибирского здоровья» содержит дидактический материал для занятий взрослого с ребенком в условиях детского сада и семьи, для того, чтобы помочь родителям установить партнерские взаимоотношения с детьми и педагогами, сформировать представления о охране и укрепления здоровья.

Календарь «Сибирского здоровья» включает в себя:

- Тематические недели и дни: Посвященные определенным дарам природы «Витамины в Сибирских ягодах», «Чай на травах от всех болезней», «Прогулки по природным зонам Сибири», «Травы – все свойства», «Целебная

сила Сибирского воздуха», «Хвойные леса», «Сибирское здоровье: история и особенности», «Сибирские моржи», «Сибирские продукты».

— Интерактивные занятия: Игры, беседы, мастер-классы, где дети знакомятся о пользе различных продуктов, учиться готовить простые и полезные блюда.

— Закаливающие процедуры: Адаптированные для детей, с учетом их возраста и индивидуальных особенностей (воздушные ванны, обливания ног, хождение по «дорожкам здоровья»).

— Подвижные игры и спортивные мероприятия: На свежем воздухе и в помещении, с использованием элементов народных игр.

— Экскурсии и прогулки: В природно-парковые зоны, где дети смогут наблюдать за растениями, собирать природные материалы.

— Знакомство с народными Сибирскими рецептами: Простых и полезных напитков и блюд из даров природы.

— Творческие задания: Рисование, лепка, аппликация на тему здоровья Сибиряков и природы.

Партнёрство с семьей

В рамках проекта проводятся родительские собрания, на которых обсуждаются важные аспекты здоровья и воспитания детей.

Одной из мер по активизации родителей является создание совместных мероприятий, таких как семейные праздники и спортивные соревнования «Здоровая семья», «Мы одна команда!» - семейная олимпиада, «Сибирское здоровье» - день активности, «Сибирский кросс», «Осенний марафон», «Собираем урожай», «По грибы, да по ягоду», «Авторский чай с Сибирскими травами». Это не только сплачивает семью, но и создаёт позитивный опыт взаимодействия с физической активностью.

Просветительская деятельность с родителями

Помимо мероприятий, мы предоставляем родителям информацию о правильном питании, закаливании и организации свободного времени для активного отдыха с детьми. Для этого разработаны специальные материалы, включающие мастер-классы, лекции и консультации с медиками и психологами.

Родителям рекомендуются простые и эффективные методы, которые они могут использовать в повседневной жизни для поддержки здоровья своих детей. Например, советы по организации питания, обучению гигиеническим навыкам и методам повышения эмоционального тонуса. Чек

Подведение итогов проекта

Проект «Будем здоровы» с использованием Календаря Сибирского здоровья является примером комплексного подхода к вопросу здоровья детей.

Он включает в себя не только физические аспекты, но и психологические, образовательно-воспитательные элементы, а также активное сотрудничество с родителями. Главное — это не просто поддержка здоровья детей на уровне дошкольного учреждения, но и формирование у них установки на целый жизнь, стремление заботиться о своём здоровье.

Оценка результатов

Для оценки результатов проекта проводятся регулярные анкетирования и опросы как среди детей, так и среди родителей. Анализ полученных данных позволяет корректировать программу и вносить изменения в структуру мероприятий, исходя из реальных потребностей и интересов участников.

Результаты проекта показывают, что дети становятся более активными, повышается уровень их физической подготовки, а также общее состояние здоровья. Более того, наблюдается лёгкое повышение интереса к занятиям физической культурой и спорту, что является важным показателем успешности проекта.

Заключение

Здоровье дошкольников — это важнейший ресурс для их будущего. Проект «Будем здоровы» и Календарь Сибирского здоровья — это инициатива, которая помогает формировать у детей правильные представления о здоровье, закладывает основы их физической активности и укрепляет связи между детским садом и семьей. Реализация таких проектов необходима для создания гармоничной и здоровой среды для развития детей, что в конечном итоге способствует социализации и успешной адаптации в обществе.

Сохранение здоровья детей — это наша общая задача. Чем раньше мы начнём это делать, тем больше шансов, что будущие поколения будут крепкими и здоровыми, способными противостоять трудностям и вызовам современного мира. Проект «Будем здоровы» — это важный шаг к этому будущему.