   

***Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 304»***

***ОТЧЕТ О РЕАЛИЗАЦИИ***

***проекта "Будь здоров!",***

***подготовленного общественным движением «Ответственный родитель» и педагогическим коллективом МАДОУ № 304***

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие и становление функциональных систем организма, закладываются основы черт личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических знаниях о физической культуре и спорте.

Так, под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, к этой активности следует отнести компоненты:

- правильное питание;

- рациональная двигательная активность;

- закаливание организма;

- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Жан Жак Руссо утверждал: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым, пусть он находиться в постоянном движении». Чтобы ребенок был в постоянном движении, растущему организму необходимо сбалансированное питание и соблюдение режима дня.

Проект реализовывался с января 2021 года по декабрь 2021 года.

***Наша команда начала реализовывать проект со следующей, значимой на наш взгляд, целью:*** обеспечение сохранения и укрепления здоровья дошкольников, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

***В ходе реализации проекта решались следующие задачи:***

**1) повысить уровень знаний и обогатить опыт детей и родителей о здоровом образе жизни, через взаимоотношение с воспитателями группы;**

**2) дать представление детям о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;**

**3)способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.**

***Наше кредо:*** «*Девиз по жизни* - з*доровый образ жизни!*».

**В качестве результатов** проектной деятельности планировалось:

1. Систематическое проведение работы с детьми по формированию здорового образа жизни.
2. Создание благоприятной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие детей.

**Тип проекта: познавательно-игровой**

**Состав участников проекта:**

1. Дети от 2 до 7 лет

2. Родители.

3. Сотрудники МАДОУ.

**Механизм реализации проекта был следующим:**

1. Выявление существенных проблем, влияющих на факторы, способствующих здоровью дошкольников.

2. Создание рабочих материалов, включающих текущее и перспективное планирование работы с детьми.

3. Консультирование участников проекта.

4. Формирование единого информационного поля, содействие соблюдению преемственности проекта по вертикали: от группы к группе.

5.Систематическое информирование родителей и педагогов о ходе реализации проекта.

6. Осуществление постоянного взаимодействия с медицинским персоналом поликлиники № 17.

7. Организация массовых акций в целях привлечения к проблеме. Например, «День здоровья», «Утренняя зарядка с папой», «Читаем всей семьей» и др.

ДОРОЖНАЯ КАРТА по реализации проекта «Ответственный родитель. «Будь здоров!» на 2021 год представляла собой реализацию мероприятий в несколько этапов: информационно-организационный, основной и заключительный. Сами этапы с мероприятиями были разбиты на сроки реализации. За каждым мероприятием был закреплен ответственный. Ответственными за реализацию мероприятий были как сотрудники, так и «Ответственные родители» нашего детского сада.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | | Сроки реализации | | Кем реализовано мероприятие |
| **Информационно - организационный этап** | | | | | |
| 1. | Определение ответственных, участников проекта | | январь 2021г. | | заместитель заведующего по ВМР |
| 2. | Заседание рабочей группы Проекта | | январь 2021г. | | руководитель проекта |
| 3 | Разработка плана работы над проектом. | | январь 2021г. | | руководитель проекта |
| 4. | Размещение и обновление консультативных, информационных материалов по реализации проекта на сайте учреждения, в родительских чатах | | не реже 1 р. в месяц. | | рабочая группа проекта |
| 5. | Выявление и удовлетворение запросов участников проекта в обеспечение информационными и методическими ресурсами | | в течение года | | рабочая группа проекта |
| **Основной этап** | | | | | |
| № п/п | Мероприятие | Вид  деятельности | | Сроки реализации | Кем реализовано мероприятие |
| 1 | «Доброе утро, расческа!» | Беседы с детьми, воспитание культурно – гигиенических навыков у детей | | Январь | Родители и педагоги |
| 2 | «Расти коса до пояса…» | Конкурс косичек. | |  | Родители |
| 3 | «Нам праздник веселый зима принесла» | Зимние прогулки всей семьей. | |  | Родители |
| 4 | «Читаем всей семьей»:  К. И. Чуковский «Мойдодыр»,  А. Барто «Девочка чумазая». | Чтение художественной литературы | |  | Родители |
| 5 | Просмотр мультсеансов  «Мойдодыр | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 6 | Беседа «Польза овощей» | Беседы с детьми о здоровом питании | | Февраль | Родители и педагоги |
| 7 | «Утренняя зарядка с папой» | Семейные занятия спортом | |  | Родители |
| 8 | Создание стенгазеты «Наши спортивные достижения» | Спортивные достижения воспитанников | |  | Родители и педагоги |
| 9 | «Читаем всей семьей»:  К. Чуковский «Айболит» | Чтение художественной литературы | |  | Родители |
| 10 | Беседа «Я здоровье берегу – сам себе я помогу». | Беседы с детьми,воспитание здорового образа жизни | | Март | Родители и педагоги |
| 11 | «Читаем всей семьей»:  Л. Воронкова «Маша - растеряша». | Чтение художественной литературы | |  | Родители |
| 12 | Семейный видеоролик «Спорт в мой семье» | Семейные занятия спортом | |  | Родители |
| 13 | «Болеем за наших!» Чемпионат мира по фигурному катанию | Семейные занятия спортом | |  | Родители |
| 14 | Просмотр мультсеансов.  «Айболит». К.Д. Чуковский | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 15 | Игровая ситуация «О влиянии природных факторов на здоровье людей» | Беседы с детьми об здоровье и экологии | | Апрель | Родители и педагоги |
| 16 | «Я здоровье берегу – сам себе я помогу», посвященное Всемирному дню здоровья | Семейные занятия спортом | |  | Родители |
| 17 | «Читаем всей семьей»:  Т. А. Шорыгина сказка «Зарядка и простуда»,  «Волшебный Морж», «Спаси Веронику», «Денис и медвежонок Денни» | Чтение художественной литературы | |  | Родители |
| 18 | Дидактические игры: «Назови вид спорта» «Собери картинку» «Угадай вид спорта по показу» | Беседы с детьми о видах спорта | | Май | Родители и педагоги |
| 19 | «Болеем за наших!» Чемпионат мира по хоккею | Семейные занятия спортом | |  | Родители |
| 20 | «Читаем всей семьей»:  К. Д. Ушинский «Лекарство» | Чтение художественной литературы | |  | Родители |
| 21 | «Готов к труду и обороне!» сдача норм ГТО | Семейные занятия спортом | |  | Родители  педагоги |
| 22 | Просмотр мультсеансов  «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок» | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 23 | Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу" | Беседы с детьми о пользе витаминов | | Июнь | Родители и педагоги |
| 24 | «Читаем всей семьей»:  «Что такое хорошо, что такое плохо» В. Маяковский;  В. Сутеев «Полезные продукты» | Чтение художественной литературы | |  | Родители |
| 25 | Создание стенгазеты «Полезные и вредные продукты» | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 26 | Целевая прогулка «В лес за здоровьем». | Семейные занятия спортом | |  | Родители |
| 27 | Беседы с детьми об органах чувств «Чтобы ушки слышали, чтобы глазки видели». | Беседы с детьми, воспитание культурно – гигиенических навыков у детей | | Июль | Родители и педагоги |
| 28 | Просмотр мультсеансов  «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Быть здоровым здорово | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 29 | «Мы играем всей семьей!» | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 30 | «Читаем всей семьей»:  С. Михалков «Трезор» | Чтение художественной литературы | |  | Родители |
| 31 | Беседа «Я и мое тело» | Беседы с детьми,  валеологическое воспитание детей | | Август | Родители и педагоги |
| 32 | «Болеем за наших!». Олимпийские игры | Семейные занятия спортом | |  | Родители |
| 33 | «Читаем всей семьей»:  «Носик умойся», «Обида» Э. Мошковская; «Девочка чумазая», «Мы с Тамарой санитары» А. Барто; | Чтение художественной литературы | |  | Родители |
| 34 | Просмотр мультсеансов  «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Личная гигиена» | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 35 | «Праздник спорта и здоровья», посвященный Дню физкультурника | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 36 | Беседа с детьми «Даёт силы нам всегда  витаминная еда» | Беседы с детьми о пользе витаминов | | Сентябрь | Родители и педагоги |
| 37 | «Читаем всей семьей»:  сборник «Побеждай  микробы играя»;  «Про мимозу», «Прививка» С. Михалков; «Про бегемота который боялся прививок» Л. Зильберг | Чтение художественной литературы | |  | Родители |
| 38 | «Ростовчане выбирают спорт!» ( ко Дню города Ростова – на – Дону) | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 39 | Просмотр мультсеансов  «Смешарики» из серии «Кому нужна зарядка» | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 40 | Беседа «Мяч и я - друзья» | Беседа с детьми и видах спорта | | Октябрь | Родители и педагоги |
| 41 | Целевая прогулка «На природу за здоровьем». | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 42 | Чтение литературы «Букварь здоровья» Л. Баль; загадки по теме. | «Читаем всей семьей» | |  | Родители |
| 43 | Туристический семейный поход «Кто сказал ,что осень – грустная пора!» | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 44 | Просмотр мультсеансов  «Смешарики» из серии  «Азбука здоровья»: «Горький вкус справедливости» | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 45 | Беседа «Микробы» | Беседы с детьми, валеологическое  воспитание детей | | Ноябрь | Родители и педагоги |
| 46 | Чтение стихотворений Е. А. Алябьевой «Хочу конфет», «Сладкоежка». | «Читаем всей семьей» | |  | Родители |
| 47 | Целевая прогулка «Погуляем, поиграем!». | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 48 | Фотовыставка «Мы за активный отдых!» | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 49 | Просмотр мультсеансов  «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров!» | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 50 | Игра – викторина «Уроки Мойдодыра» | валеологическое  воспитание детей | | Декабрь | Родители и педагоги |
| 51 | Целевая прогулка «Зимние забавы». | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 52 | Чтение литературы «Ты один дома», «Ты и огонь» Л. Радзиевская; Разучивание пословиц и поговорок о здоровом образе жизни. | «Читаем всей семьей» | |  | Родители |
| 53 | Просмотр мультсеансов  «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус». | Полезные семейные выходные | |  | Родители |
| 54 | На зарядку становись! | Физическое развитие | | Ежедневно | Родители и педагоги |
| 55 | Прогулки на свежем воздухе | Физическое развитие | | Ежедневно | Родители и педагоги |
| 56 | гимнастика пробуждения, массажные дорожки. | Физическое развитие | | Ежедневно | Родители и педагоги |
| **Заключительный этап** | | | | | |
| № п/п | Мероприятие | | Сроки реализации | | Кем реализовано мероприятие |
| 1. | Подведение итогов реализации проекта | | декабрь 2021г. | | рабочая группа проекта |
| 2 | Разработка стратегии по реализации проекта на 2022г. | | декабрь 2021г. | | рабочая группа проекта |

В январе 2021г. была создана рабочая группа из представителей родительской общественности и сотрудников МАДОУ № 304. В рамках реализации поставленных задач, рабочая группа разработала план работы родителей и педагогов на 2021 год. Кроме того, была создана картотека информационных материалов по реализации проекта, которая впоследствии размещалась на сайте учреждения и в родительских чатах.

При этом выяснилось, что родительская общественность проявляла огромный интерес к реализации данного проекта. Практически все мероприятия, предложенные для реализации с детьми, нашли доброжелательный отклик у наших родителей.

В ходе реализации мероприятий: «Доброе утро, расческа»» и «Расти, коса до пояса» безучастными не оставались не только родители и наши воспитанники, но и старшие, и младшие братья и сестры, бабушки, дедушки и другие близкие родственники. Дети с удовольствием в игровой форме учились ухаживать за волосами, проговаривая при этом любимые стихотворения.

Родителями было отправлено в адрес рабочей группы более 40 фотографий, на которых дети закрепляли культурно-гигиенические навыки совместно с родителями.

В развитии и формировании у ребёнка привычки к здоровому образу жизни большое значение имеет физическое воспитание, укрепление сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры. В детском саду проходили спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества, Дню защиты детей, ко Дню рождения города Ростова – на – Дону, спортивные соревнования «Дон – спортивный» и иные спортивные мероприятия. Физические упражнения и спорт сопровождают детей в течение всего дня в детском саду. Более 80 % детей в МАДОУ посещают дополнительные занятия, связанные с физкультурой и спортом, как в нашем детском саду, так и в других досуговых и спортивных организациях.

Родители наших воспитанников в 2021 году принимали активное участие в жизни нашего детского сада: команды «Ответственных родителей» МАДОУ № 304 приняли участие в «Турнире отцов» по футболу, в «Турнире мам» по волейболу. В Международный день шахмат 20 июня состоялись шахматные блиц-турниры среди родителей и воспитанников, на которых оттачивалось шахматное мастерство у юных и более опытных игроков, затем воспитанники совершили волшебное путешествие в «Шахматную страну». Мастер спорта России по легкой атлетике Карлова Александра Николаевна провела мастер – класс для воспитанников «Школа мяча». Дети с удовольствием примеряли на себя роли спортсменов. После этой встречи многие из ребят пожелали стать профессиональными спортсменами.

Зимние прогулки «На природу за здоровьем», «Мы играем с семьей», «Погуляем, поиграем!», «В лес за здоровьем!», «День физкультурника», туристические семейные походы всей семьей особенно «пришлись по вкусу» и детям, и родителям. Зимние забавы всегда занимали особое место в детском развитии: здесь и свежий морозный воздух, и благоприятный эмоциональный посыл, и достаточная физическая активность. Дети имели возможность провести время с родителями, играя в подвижные игры, катаясь на санках и ледянках. Многие семьи выезжали за пределы шумного города в сельскую местность, где еще имели и дополнительную возможность насладиться деревенским пейзажем.

Отдельно хотелось бы остановиться на сдаче норм ГТО в рамках реализации городского проекта «Здоровый дошкольник». Наши воспитанники приняли участие в фестивале Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В предыдущем 2020 году приняли участие 8 человек в возрасте от 6 лет, в 2021 году - уже 36 человек, из них получено:

- 7 золотых значков

- 25 серебряных значков

- 3 бронзовых значков.

Это довольно хороший показать, который является результатом совместных усилий и родителей, и педагогов.

Особенно хочется выделить такое мероприятие как «Утренняя зарядка с папой», «Ритмическая гимнастика с мамой», «На зарядку становись!». Утренняя гимнастика с родителями, не идет ни в какое сравнение с утренней гимнастикой с воспитателей (каким бы талантливым профессионалом он ни был). Папа безусловный авторитет для любого ребенка. Ребята с удовольствием делились со сверстниками впечатлениями от проделанной вместе с папой зарядки, демонстрируя друг другу «накаченные» мышцы.

В ходе реализации основного этапа хочется отдельно выделить такое мероприятие как «Читаем всей семьей»: К. И. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Айболит», Л. Воронкова «Маша-Растеряша», К.Д. Ушинский «Лекарство», «Что такое хорошо, что такое плохо» В. Маяковский; В. Сутеев «Полезные продукты», «Букварь здоровья»,

Л. Баль, А. Алябьевой «Хочу конфет», «Сладкоежка», С. Михалков «Трезор», Т. А. Шорыгина сказка «Зарядка и простуда», «Волшебный Морж», «Спаси Веронику», «Денис и медвежонок Денни», «Носик умойся», «Обида» Э. Мошковская; «Девочка чумазая», «Мы с Тамарой санитары» А. Барто, «Ты один дома», «Ты и огонь» Л. Радзиевская, сборник «Побеждай микробы играя», «Про мимозу», «Прививка» С. Михалков; «Про бегемота который боялся прививок» Л. Зильберг, разучивание пословиц и поговорок о здоровом образе жизни и многие другие произведения. Произведения знакомые всем нам с детства, но всегда современные, актуальные и поучительные. Важно было подсказать родителю, что в этих произведениях важно все: и эмоциональная окраска, и обстановка, и голос, и выражение, и настрой. Все это вместе способно произвести на ребенка неизгладимое впечатление, дать урок, получить положительный опыт. Родители демонстрировали видео- и фото- материалы, на которых дети с интересом слушали своих родителей.

В детском саду был проведен целый цикл занятий, бесед посвященных правильному питанию, например, «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу". Дома родители продолжили эту интересную тему: они вместе с детьми придумывали рецепты, готовили блюда, делились своими знаниями с окружающими. В этой ситуации дети приобретают бесценный жизненный опыт. Итоговым блоком данных мероприятий явилось создание стенгазет «Полезные и вредные продукты», видеороликов.

После тяжелого трудового дня, «семейные посиделки» у телевизора за совместным просмотром мультсеансов, также стали неотъемлемой частью нашего проекта. «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок» «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров!», «Горький вкус справедливости»,: «Быть здоровым здорово!», «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка»!, «Айболит». К.Д. Чуковского. Совместно с детьми родители просматривали и спортивные выступления наших спортсменов в различных видах спорта. После этого обсуждали действия мультипликационных героев и выступление спортсменов, выделяя с их точки зрения слабые и сильные стороны того или иного спортсмена.

Кроме того, в ходе реализации проекта много времени уделялось беседам с детьми, как воспитателями, так и родителями о воспитании здорового образа жизни. Это такие беседы как: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу», «Мяч и я – друзья!», «Я и мое тело», «Микробы», «О влиянии природных факторов на здоровье людей», «Чтобы ушки слышали, чтобы глазки видели».

Игровая деятельность для дошкольника является ведущей. И здесь мы не имели права не использовать этот бесценный дар для реализации поставленных задач, касающихся оздоровления наших детей. Дидактические игры не исключение: «Назови вид спорта» «Собери картинку» «Угадай вид спорта по показу», «Даёт силы нам всегда витаминная еда», игра – викторина «Уроки Мойдодыра» и другие.

Благодаря проводимым мероприятиям, несмотря на сложную ситуацию с коронавирусной инфекцией в городе, в МАДОУ в 2021 году снизилась заболеваемость простудными заболеваниями среди воспитанников по сравнению с прошлым годом на 5 %.

На заключительном этапе нашего проекта были подведены его итоги, разработана стратегия проекта на 2022 год. Проект 2021 положил благое начало формированию ценностного отношения дошкольников к здоровому образу жизни. Теперь наша стратегическая цель-*создание условий для формирования значимой роли родителей в приобщении детей к здоровому образу жизни, формирования у дошкольников осознанной установки на здоровый образ жизни*

Здоровый образ жизни – Полезен он для всех!

Здоровый образ жизни –

Удача и успех!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!