

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Новоялинского городского округа «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников № 4 «Сказка»  
(МАДОУ НГО «Детский сад общеразвивающего вида № 4 «Сказка»)

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
Протокол № 5 от 18.04.2024 г.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом заведующего МАДОУ НГО  
«Детский сад общеразвивающего вида № 4  
«Сказка» № 103 от 18.04.2024 г.

**Инновационный проект**  
**«Формула здоровья»**  
для детей дошкольного возраста (6-8 лет)  
на период 2024- 2026 гг.

Новая Ляля  
2024

**Инновационный проект «Формула здоровья» для детей дошкольного возраста (6-8 лет) на период 2024-2026 гг.**

Разработчики: Воробьева О.Н., старший воспитатель; Блюмберг Н.Ю., инструктор по физической культуре МАДОУ НГО «Детский сад общеразвивающего вида № 4 «Сказка»

Принят педагогическим советом, протокол № 5 от 18.04.2024 г. Утвержден приказом заведующего МАДОУ НГО «Детский сад общеразвивающего вида № 4 «Сказка» № 103 от 18.04.2024 г. Утвержден приказом заведующего МАДОУ НГО «Детский сад общеразвивающего вида № 4 «Сказка» № 103 от 18.04.2024 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Очевидно, что без формирования у детей и взрослых потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, сегодня задачу не решить.

Проблемы дошкольного детства как особого самоценного периода жизни человека, необходимость сохранения здоровья детей дошкольного возраста как условия их успешной жизни и формирования культуры здоровья воспитанников стоят в центре внимания философов, педагогов, психологов, социологов, так как именно в дошкольном детстве закладываются основы общей культуры личности, важным компонентом, которого является культура здоровья.

На сегодняшний день в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования физическое развитие занимает ведущее место в образовательном процессе детского сада.

От уровня физического и психического состояния здоровья населения зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о собственном здоровье и здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Можно сказать, так, в настоящее время состояние здоровья детей становится национальной проблемой, а формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста является первостепенной государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

На основании вышесказанного, был разработан долгосрочный проект по здоровьесбережению воспитанников «Формула здоровья», сроком на 2 года.

В проекте собрана вся необходимая информация для организации оздоровительной деятельности и определены ее стратегические направления и механизмы реализации. Проект является основой моделирования физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения в конкретный период его функционирования.

### 1. Пояснительная записка

**Актуальность проекта.** В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста, и поэтому сохранение и укрепление здоровья воспитанников является одной из основных задач, которые стоят перед обществом.

Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Так, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития детей (мониторинг состояния здоровья) показали, что у значительной части детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Большую роль в этом играют здоровьесберегающие технологии. Таким образом, необходимым стало изучение современных здоровьесберегающих технологий по укреплению и сохранению детского здоровья, формированию у воспитанников ценностного

отношения к здоровью. Также необходимо усиление у воспитанников мотивации и потребности к занятиям спортом.

В центре работы по укреплению здоровья и полноценному физическому развитию воспитанников находятся образовательное учреждение и семья. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть полностью успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей (законных представителей) по-иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей. Родители недостаточно осведомлены о важности формирования ценностного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста. Наблюдается негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная двигательная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня и др.).

Педагоги в ДОУ владеют некоторыми методами и приемами формирования ценностного отношения к здоровью, могут организовать подвижные игры с воспитанниками, проводят утреннюю гимнастику, но не в полном объеме реализуют современные здоровьесберегающие технологии в разных видах детской деятельности. Педагогическому коллективу необходимо систематизировать опыт детского сада по формированию ценностного отношения к здоровью у воспитанников, отрегулировать деятельность всех участников образовательной деятельности, внедрить новые формы оздоровления детей дошкольного возраста.

*Результаты анализа наполненности развивающей предметно-пространственной среды* спортивного зала и участка на территории детского сада показали, необходимость обновления материально-технической базы: приобретение спортивных тренажеров, игрового спортивного оборудования, напольных массажеров, степ-платформ. Необходимость реконструкции спортивного участка на территории детского сада, разметки для игр и игровых упражнений на асфальтированной дорожке вокруг детского сада.

**Цель:** формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Формировать представления о сущности здоровья и факторах его формирующих, знания и суждения о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека.
2. Способствовать формированию положительно окрашенных эмоций при выполнении действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; стремления и умений оценить поведение в соответствии со знаниями о том, что здоровье – это ценность; умения использовать эти знания в деятельности; реализовывать здоровьесформирующее поведение.
3. Повышать компетентность родителей (законных представителей) и педагогов МАДОУ НГО «Детский сад общеразвивающего вида № 4 «Сказка» в вопросах физического развития детей дошкольного возраста, организации действий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью у воспитанников.

**Идея проекта**

Основная идея инновационного проекта состоит в том, что будет создана развивающая здоровьесберегающая образовательная среда, позволяющая реализовать смоделированную систему физического развития и формирования ценностей здорового образа жизни ЗОЖ у дошкольников в условиях образовательного пространства МАДОУ

**Механизм реализации проекта**

Механизм реализации проекта включает:

- развитие новых функциональных связей между организациями, социальными партнерами;
- разработку и внедрение эффективных методик и технологий формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения;

– привлечение родителей к участию в мероприятиях в Учреждении через такие формы работы, как практические занятия и мастер-классы, деловые игры, круглые столы, анкетирование, гостинные, конкурсы, выставки, туризм и т.п.;

– применение активных методов обучения дошкольников посредством современных образовательных технологий;

– разработка методических пособий по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников, целью которых является распространение опыта работы педагогического коллектива по теме проекта.

#### ***Объектами проекта стали:***

1. Дети дошкольного возраста (6-8 лет).
2. Семьи воспитанников.
3. Педагогический коллектив МАДОУ НГО «Детский сад общеразвивающего вида № 4 «Сказка»

#### ***Принципы реализации проекта:***

Принцип *научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип *активности и сознательности* - поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по формированию ценностного отношения к здоровью у воспитанников.

Принцип *комплексности и интегративности* - решение здоровьесберегающих и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип *результативности и гарантированности* - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой медико-психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

#### ***Оценка рисков***

При реализации проекта возможны следующие ситуации риска, которые могут привести к снижению результативности деятельности:

1. Утеря интереса воспитанников к деятельности. Для устранения данного риска в проект включены инновационные формы работы с детьми дошкольного возраста, они разнообразны и как правило представлены в игровой форме. Это стимулирует познавательную и двигательную активность воспитанников.

2. Активность участия родителей в совместных мероприятиях. Для этого предусмотрено построение мероприятий от теоретических форм работы к практической, когда родители осознают значимость совместной деятельности. Также, с целью активизации деятельности родителей, запланировано проведение ряда индивидуальных консультаций для родителей по теме проекта.

3. Взаимодействие всех работников МАДОУ с целью решения целей и задач проекта, загруженность воспитателей дополнительной деятельностью. Предусмотрев это на этапе подготовке проекта провести коррекцию перспективного планирования специалистов и воспитателей МАДОУ НГО «Детский сад общеразвивающего вида № 4 «Сказка».

#### ***Ожидаемые результаты реализации проекта***

Показателями эффективности деятельности по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни является ребенок, у которого/которой:

- сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной

деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- при выполнении действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; испытывает положительно-окрашенные эмоции.

- Родителям (законным представителям) воспитанников обеспечена психолого-педагогическая поддержка в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни

- Обогащена развивающая предметно - пространственная среда.

### ***Устойчивость результатов проекта***

Устойчивость результатов проекта после окончания его реализации определяется:

- повышением качества образования по направлению реализуемого проекта, созданием методического банка (в том числе медиатеки);

- не менее 80% положительных отзывов по результатам реализации проекта от педагогического и родительского сообществ и социальных партнеров;

- не менее 80% материалов, по реализации проекта, опубликованных в сети Интернет, востребованы или получили положительную оценку педагогов Свердловской области;

- не менее 60 % выпускников МАДОУ продолжают заниматься в спортивных секциях города, активно участвуют в спортивной городской жизни, у них на ценностном уровне развито положительное отношение к здоровому образу жизни (соблюдают правила ЗОЖ, правильно питаются, занимаются физической культурой и спортом, выбирают активный отдых).

## **2. Теоретическая часть**

Изучив и проанализировав научно-методическую литературу по проблеме формирования ценностного отношения к своему здоровью у детей старшего дошкольного возраста, мы формулируем определение, как ценностное отношение к здоровью, которое представляет собой отношение человека к здоровью, выражающееся в осознании его ценности как необходимости для полноценной жизни и сопровождающееся активно-позитивным стремлением к его сохранению и укреплению. В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков, психологии О.С. Осадчук, экологии З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд и педагогики В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Л. Лазарев, О.С. Шнейдер, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова.

Ценностное отношение к здоровью, как и любой другой механизм, имеет свою структуру. Нами рассмотрена структура Г.А. Хакимовой и Г.Н. Гребенюк, в которой авторы выделяют следующие компоненты:

- когнитивный (представления, знания, суждения);

- эмоционально-оценочный (эмоции, оценка);

- поведенческо-деятельностный (поведенческие реакции, деятельность направленность).

**Основная задача когнитивного компонента** ценностного отношения к здоровью: формирование у воспитанников представления о организме человека и его возможностях; о мероприятиях, направленных на сохранение и укреплении своего здоровья.

**Основная задача эмоционально-оценочного компонента** ценностного отношения к здоровью: формирование умения реализовывать знания о способах сохранения и укрепления здоровья в поведении и деятельности и эмоционально положительное отношение к собственному здоровью.

**Основная задача поведенческо-деятельностного компонента** ценностного отношения к здоровью, который характеризуется активной включенностью воспитанников в деятельность по формированию ценностного отношения к здоровью.

Основываясь на работы С.В. Гурьева и Г.А. Хакимовой определены показатели и критерии ценностного отношения к здоровью (приложение 1).

В соответствии с выявленными критериями, показателями и содержательной характеристикой уровней сформированности ценностного отношения к здоровью у старших дошкольников, подобран диагностический инструментарий по определению уровня развития ценностного отношения к здоровью детей дошкольного возраста 6-8 лет, включающий комплекс методик: методика С.В. Гурьева, для изучения сформированности знаний о способах сохранения и укрепления здоровья; методика «Здоровый человек» В.А. Деркунской для определения отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, анкета Г.А. Хакимовой «Что такое здоровье?» использовалась для выявления уровня представлений о здоровье детей дошкольного возраста 6-8 лет (приложение 2 ).

Выявленные показатели и критерии вошли в содержательную характеристику уровней сформированности ценностного отношения к здоровью старших дошкольников, разработанные С.В. Гурьевым и определены как: достаточный (высокий), необходимый (средний), недостаточный (низкий) (приложение 3).

### 3. Практическая часть

#### 3.1. Сроки и этапы реализации проекта

Этапы реализации проекта:

Этап (сроки)	Содержание и методы	Прогнозируемые результаты
1 этап – организационно-подготовительный (август-октябрь 2024 г.)	Анализ материально-технической базы, изучение научной и методической литературы, проведение диагностики и анкетирования	Аналитические материалы
2 этап – внедренческий сентябрь 2024 г.-май 2025 г.	Составление планов работы с детьми. Обогащение развивающей предметно- пространственной среды Организация мероприятий валеологического характера. Реализация детских исследовательских проектов. Туристические прогулки и экскурсии и др.	Планирование работы с детьми в виде планов, проектов, программ. Создание необходимых средовых условий. Методические продукты в виде сборников, библиотеки и медиатеки, конструкторов, сценариев и др.
3 этап – результативно-обобщающий февраль 2025 г.-май 2026 г.	Мониторинг. Диссеминация педагогического опыта. Отчет по реализации проекта	Диагностика и анкетирование. Презентация проекта. Проведение семинара, мастер-классов. Активное участие на вебинарах, научно-практических конференциях; Публикация статей и презентация опыта работы. Размещение информации в сети «Интернет»

#### 3.2. Основные направления проекта «Формула здоровья»

##### 3.2.1. Психолого-педагогическое направление реализации проекта

**Взаимодействие с воспитанниками:**

**Формы работы**

- занятия по формированию валеологических представлений у воспитанников;
- просмотр презентаций, решение интерактивных кроссвордов;
- организация выставок, плакатов, стенгазет и коллажей;
- восприятие художественной литературы и фольклора;
- работа над исследовательскими проектами: «Наши здоровые ножки», «Почему мяч прыгает?»;
- участие в спортивных мероприятиях, праздниках, досугах, походах по городу и на природу;
- занятия направленные на становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, гигиеническим нормам и правилам.

### 3.2.2. Комплекс современных технологий развития физических качеств и двигательной деятельности воспитанников

*Здоровьесберегающие технологии:*

1. Разработка и внедрение комплекса упражнений по степ-аэробике. Данная технология развивает подвижность в суставах, укрепляет мышечную систему, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, способствует гармоничному развитию. Занятия степ-аэробикой сопровождаются ритмичной музыкой в целях создания у детей хорошего настроения. Это повышает интерес воспитанников к физическим упражнениям и вызывает положительный эмоциональный отклик.

2. Разработка занятий тренировочного типа с использованием спортивных тренажеров, которые способствуют формированию знаний и представлений о спортивных тренажерах, их влиянии на развитие физических качеств человека, позволяют воспитанникам овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют интерес к тренажерам и желание заниматься с ними, воспитывают выдержку, решительность.

3. Составление план работы по хатха-йоге. Занятия хатха-йогой учат воспитанников заботиться о своем здоровье с помощью специальных упражнений и правил индивидуального поведения. Детская йога способствует формированию ценностного отношения к здоровью и оздоровлению дошкольников. Адаптация упражнений йоги для дошкольников предполагает преподнесение их в игровом контексте и обращение к воображению и эмоциям воспитанников, что позволяет поддержать интерес к занятию, помочь в удержании внимания.

*Личностно-ориентированные технологии:* поддержка детской инициативы и учет интересов воспитанников в выборе подвижных и спортивных игр на занятиях физической культурой и в свободной деятельности.

*Информационно-коммуникационные технологии:* разработка презентаций, интерактивных кроссвордов, «Азбуки здоровья», ведение личного блога на официальном сайте МАДОУ НГО «Детский сад общеразвивающего вида № 4 «Сказка».

### 3.2.3. Кадровые условия

наименование должности	функционал, связанный с организацией и реализацией воспитательного процесса
Заведующий детским садом	Обеспечивает необходимые условия для успешной реализации проекта Осуществляет контроль за выполнением плана реализации проекта Организует работу коллектива педагогических работников, направленную на достижение высокой эффективности работы по формированию ценностного отношения к ЗОЖ. Принимает меры по оснащению и оборудованию групп, кабинетов специалистов и музыкально - физкультурного зала, обеспечивает соответствие принципа необходимости и достаточности для организации коррекционной работы, медицинского обслуживания детей, методического оснащения воспитательного процесса
Старший воспитатель	Управляет процессом реализации проекта, организует взаимодействие специалистов, методическое сопровождение и контроль.
Медицинский работник	Участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей, антропометрию, беседу с детьми о пользе прививок
Воспитатель	Планирует, организует деятельность с детьми, эффективную развивающую предметно пространственную среду, сотрудничество с родителями

	направленные на достижение цели проекта.
Музыкальный руководитель	Оказывает помощь в подборе музыкального сопровождения к утренней гимнастике, непосредственно образовательной двигательной деятельности, в подготовке и проведении спортивных праздников и досугов, совместная деятельность при подготовке номеров для городских и районных мероприятий
Инструктор по физической культуре	Организует деятельность, направленную на положительное отношение к физической культуре и спорту, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Организует эффективную предметно-развивающую среду, способствующую реализации задач проекта. Осуществляет сотрудничество с родителями по вопросам физического развития детей в семье
Педагог психолог	Дает рекомендации о подборе игр и упражнений для воспитанников способствующих развитию эмоционально – волевой сферы, познавательных процессов, игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим
Учитель-логопед	Дает рекомендации по использованию элементов деятельности по развитию речи в физкультурно-оздоровительной работе.
Помощник воспитателя	Осуществляет под руководством воспитателя повседневную работу, обеспечивающую создание условий для организации культурно-гигиенический и закаляющих мероприятий

### 3.2.4. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Планируется:

Создание родительского клуба «Здоровая семья – здоровый ребенок», цель которого обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления воспитанников, и привития им ценностного отношения к здоровью. Деятельность клуба рассчитана на 1 учебный год. Каждое занятие длится 30 – 40 минут один раз в месяц.

Занятия предполагают встречи со специалистами: врачом, психологом, логопедом, диетсестрой, выполнение совместных физических упражнений родителей и детей, обучение правильному выполнению упражнений, консультации, беседы по интересующим вопросам.

### 3.2.5. Социальное партнерство

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает участие представителей организаций-партнеров в проведении отдельных мероприятий (дни открытых дверей, государственные и региональные, праздники, торжественные мероприятия и тому подобное); в проведении занятий в рамках дополнительного образования; проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности; реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами.

организация	содержание работы
МАОУ НГО СОШ № 4,2,1	Мероприятия по преемственности. Двухстороннее участие представителей ДОУ и СОШ в образовательной деятельности, семинарах, консилиумах, конференциях, днях открытых дверей
НЦФКиС	Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего

	дошкольного возраста и привлечение их к физической культуре и спорту. Организация и проведение мероприятий направленных на формирование ценностей «Здоровье», «Безопасность», «Жизнь, «Семья»: спортивные соревнования для детей и их семей
Новолялинская районная детская библиотека	Организация экскурсий, конкурсов, праздников книг, встреч с интересными людьми. Проведение для воспитанников конкурсов, дней открытых дверей, мероприятий, относящихся к тематике проекта
ГИБДД, ПЧ-16	Взаимодействие по направлению пожарная и дорожная безопасность. Экскурсии в пожарную часть, участие представителей в акциях по безопасности, проведение тематических недель и др. Проведение представителями обучающих занятий для детей. Участие представителей в родительских мероприятиях
Новолялинская районная больница	Медицинские осмотры детей дошкольного возраста с привлечением специалистов; Встреча, беседа воспитанников с врачом педиатром, офтальмологом и др.

### 3.2.6. Материально-техническое обеспечение проекта

#### Материально-техническое обеспечение проекта

Вид помещения	Оснащение
Физкультурный зал	Шведские стенки, спортивный инвентарь, соответствующий программе: маты, мячи, обручи, спортивные скамейки, стойка для волейбола, спортивное бревно, скамейки, кольца, ребристая доска. Корректирующие дорожки. Гимнастические палки. Мячи разных видов, типов и размеров. Баскетбольные кольца. Волейбольная сетка и футбольные ворота (на физкультурном участке). Горка. Спортивные комплексы большие и малый «Кузнечик». Театральная ширма. Кубы. Магнитофон. Детские спортивные тренажёры. Степ-платформы. Ролики гимнастические. Нейроскакалки. Координационная лестница. Балансировочные диски. Гантели.
Группа	Центр спорта: физкультурное оборудование – мячи, ребристые доски, корректирующие дорожки, шнуры, кольцебросы, маски для подвижных игр, материалы по приобщению к ЗОЖ
Центральная часть территории (зона отдыха и организации детских мероприятий)	Лавочки, цветочные клумбы, зимнее оформление, разметка для игр по ПДД, двигательных игр на асфальте, рисования мелом, фотозона в соответствии с тематикой событий
Групповые прогулочные участки (организация прогулок на свежем воздухе)	Спортивное оборудование: бревно для развития равновесия, дуги, лестницы, кольца, турники; спортивно-игровое оборудование: кольцебросы, скакалки, обручи, ракетки для игр в бадминтон, мячи разных размеров, мини-лазалки, корзины для метания и т. д.
Лесопарковая зона территории Учреждения (место для прогулок, двигательной)	Хвойные деревья, лиственные деревья, беседка для общения детей, цветочные клумбы, лыжня (в зимнее время), лавка для отдыха, творческое оформление

деятельности и отдыха)	
Физкультурный участок	Футбольное поле (футбольные ворота), сетка баскетбольная, корзина волейбольная, спортивные тренажеры (шаговый, дорожка детская, барабан, лаз-барьер, тренажер 3 в 1), шведская стенка, лазалка-паутика, гимнастический комплекс трапеция, оборудование для развития равновесия у детей. В зимнее время – лыжня

### 3.3. Содержание реализации проекта

№ п/п	Перечень запланированных мероприятий	Сроки, место проведения мероприятий	Перечень конечных результатов/образовательных продуктов
<b>1 этап – организационно-подготовительный</b>			
1.	Анализ материально-технической базы МАДОУ	Август-сентябрь 2024 г.	Аналитическая справка о ситуации, с планом оптимизации работы по обогащению/модификации/обновлению материально-технической базы МАДОУ для реализации проекта
2.	Изучение научной и методической литературы по проблеме	Август-сентябрь 2024 г.	Получение информации о проблемах и особенностях формирования ценностного отношения к ЗОЖ; активизация интереса и повышение компетентности педагогов по направлению проекта
3.	Проведение диагностики по сформированности ценностного отношения к здоровью у воспитанников;	Сентябрь-октябрь 2024 г., октябрь 2025 г.	Аналитическая записка о сформированности ценностного отношения к ЗОЖ у воспитанников
4.	Анкетирование родителей (законных представителей) с целью выяснения их заинтересованности и готовности к совместной деятельности	Сентябрь-октябрь 2024, 2025 гг.	Итоговый лист анкетирования родителей (законных представителей) воспитанников
<b>2 этап – внедренческий</b>			
	Составление планов работы с детьми старшего дошкольного возраста, родителями по формированию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста	Сентябрь-октябрь 2024 г.	Утвержденный план работы с детьми старшего дошкольного возраста, родителями по формированию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста
	Обогащение развивающей предметно-пространственной среды (подбор, обновление и изготовление оборудования, в том числе нестандартного); - реконструкция спортивного участка; - разметка для игр и игровых	В течении срока реализации проекта	Наличие оборудования, в том числе нестандартного в спортивном зале; Реконструирован спортивный участок на территории детского сада; На асфальтированной дорожке вокруг детского сада сделана разметка для игровых упражнений и подвижных игр; Групповые спортивные центры

	упражнений на асфальтированной дорожке вокруг детского сада.		пополнены физкультурным оборудованием.
	Валеологические занятия, беседы, викторины, игры и т.д.; Организация выставки плакатов, стенгазет: «Зимние забавы», «Мама, папа, я – здоровая семья», «Здоровому – всё здорово!»; Выставка рисунков: «Мои любимые виды спорта», «Прежде чем за стол сесть я подумаю, что съесть»;	В течении срока реализации проекта	Сборник тематических мероприятий, направленных на овладение знаниями о сущности здоровья и факторах его формирующих, о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека.
	Чтение книг (художественной литературы и фольклора) о здоровье и ЗОЖ, их реклама среди детей дошкольного возраста и их родителей. А. Барто «Девочка чумазая», Ю. Тувим «Овощи», О. Нэш «Микроб», Зильберг «Полезные продукты», К. Чуковский «Мойдодыр», К. Чуковский «Доктор Айболит», Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу», П. Синявский «Зарядка», А. Афонькин «Откуда берутся болезни», С. Михалков «Прививка» и др.	В течении срока реализации проекта	Создание библиотеки и медиатеки, содержащих материалы (книги, презентации, музыкальные и анимационные произведения) о здоровом образе жизни.
	Оформление информационных стендов и организация консультаций для родителей (законных представителей); воспитанников по теме проекта	В течении срока реализации проекта	Создан банк стендовой информации, бесед, консультаций, листовок, буклетов по теме реализации проекта, проведены
	Разработка интерактивной «Азбуки здоровья» совместно с семьями воспитанников	В течении срока реализации проекта	Разработана и оформлена интерактивная «Азбука здоровья»
о	Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу с воспитанниками; Систематическое использование: - игровых технологий оздоровительной направленности (игровой стретчинг Назаровой А.Г., игровые тренинги Утробинной	В течении срока реализации проекта	Разработан комплекс мероприятий (конспекты, конструкторы, сценарии, сборники, перечень проектных тем, презентации) по теме проекта

	<p>К.К., кинезиологические упражнения, степ – аэробики, хатха-йоги, кинезиологических упражнений);</p> <p>- современного спортивно-игрового оборудования с целью привития интереса к физической культуре и спорту (игрового парашюта, степ платформ, спортивных тренажеров и др.)</p> <p>Работа над проектами («Наши здоровые ножки», «Такие разные мячи»);</p> <p>Технологии интегрированного занятия (интегрированные занятия физическая культура с познавательной-исследовательской (математика) деятельностью;</p> <p>Информационно-коммуникационные технологии (презентации по темам проекта).</p>		
	Туристические прогулки и экскурсии (по городу, на природу, в парк, на стадион и др.)	В течении срока реализации проекта	Разработаны маршруты и тематика туристических пеших прогулок по освоению простейших туристских навыков и способности ориентироваться на местности
	<p>Мероприятия направленные на становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, гигиеническим нормам и правилам; на формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.</p>	В течении срока реализации проекта	Разработаны методические рекомендации по формированию у детей дошкольного навыков личной гигиены, заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих
<b>3 этап – результативно-обобщающий</b>			
	Мониторинг сформированности ценностного отношения к ЗОЖ у воспитанников	Май 2025 г., май 2026 г.	Проведение диагностики по сформированности ценностного отношения к ЗОЖ у воспитанников
	Представление и распространение педагогического опыта в форме мастер-классов, научно-методических продуктов, полученных в результате реализации проекта	Февраль 2025 г.- май 2026 г.	<p>Презентация проекта «Формула здоровья» на официальном сайте;</p> <p>Организация семинара для педагогического сообщества Свердловской области;</p> <p>Выступление на областных вебинарах;</p> <p>Проведение мастер-классов в режиме онлайн/офлайн;</p> <p>Публикацию статей в сборниках научно-практического характера;</p>

			Презентация опыта на научно-практических конференциях различного уровня; Информация о мероприятиях, проведенных в рамках проекта на официальном госадресе МАДОУ
	Подготовка отчета по реализации проекта	Апрель-май 2026 г.	Размещение отчета на официальном сайте МАДОУ

#### **3.4. Перспектива развития проекта:**

- Тесное сотрудничество с родителями в целях сохранения и укрепления здоровья детей, сформированности ценностного отношения к здоровому образу жизни у воспитанников.
- Распространение и внедрение проекта «Формула здоровья» в практику ДОО через размещение материалов по реализации проекта на официальном сайте (специальный раздел) МАДОУ; организацию педагогического семинара для педагогического сообщества Свердловской области; выступление на областных вебинарах; проведение мастер-классов в режиме онлайн/офлайн; публикацию статей в сборниках научно-практического характера; презентация опыта на научно-практических конференциях различного уровня; информация о мероприятиях, проведенных в рамках проекта на официальном госадресе МАДОУ.

**Критерии и показатели сформированности ценностного отношения к здоровью  
у детей дошкольного возраста 6-8 лет**

<b>Показатели</b>	<b>Критерии</b>
<b>Когнитивный компонент</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- представления о сущности здоровья и факторах его формирующих;</li> <li>- знания о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека;</li> <li>- суждения о необходимости быть здоровым с целью удовлетворения различных потребностей человека и активного участия в социальной жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объем представлений о сущности здоровья и факторах его формирующих;</li> <li>- полнота знаний о ценности здоровья как необходимой предпосылки для полноценной жизни человека;</li> <li>- широта суждений о необходимости быть здоровым с целью удовлетворения различных потребностей человека и активного участия в социальной жизни</li> </ul>
<b>Эмоционально-оценочный компонент</b>	
эмоциональная окрашенность при выполнении действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; оценочная деятельность в соответствии со знаниями о том, что здоровье — это ценность	наличие положительно окрашенных эмоций при выполнении действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; стремление и умение оценить поведение в соответствии со знаниями о том, что здоровье — это ценность
<b>Поведенческо-деятельностный компонент</b>	
оперирование знаниями о том, что здоровье — это ценность в различных видах деятельности; реализация здоровьесформирующего поведения	умение использовать в деятельности знания о том, что здоровье – это ценность; степень готовности в реализации здоровьесформирующего поведения; умение реализовывать здоровьесформирующее поведение



**Методика диагностики сформированности привычек  
к здоровому образу жизни у воспитанников. (Лист наблюдений)**

Критерии оценки по листу наблюдения:

3 балла – выполняет с удовольствием, самостоятельно;

2 балла – необходима помощь взрослого, напоминание;

1 балл – не хочет выполнять.

Умения	Фамилия, имя									
Моет руки и лицо										
Делает зарядку										
Чистит зубы										
Моет ноги										
Полощет рот после еды										
Выходит на прогулку										

**Методика исследования уровня представлений  
о здоровье детей дошкольного возраста  
«Что такое здоровье?» Г.А. Хакимовой**

№ /п	Вопросы	Уровни		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Что такое здоровье?	Понятие «здоровье» рассматривает как единое целое, состоящее из нескольких взаимосвязанных компонентов	При определении понятия «здоровье» выделяет только один-два его аспекта (часто физический)	Затрудняется ответить
2	Необходимо ли человеку быть здоровым? Почему?	В ответе отмечает необходимость быть здоровым человеком вследствие многих причин, которые сводятся к одному: «если человек здоров — значит, он будет жить полноценной жизнью»	В ответе отмечает необходимость быть здоровым, но аргументировать свой ответ не может	Затрудняется ответить
3	А что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?	В ответе выделяет достаточное количество (четыре-восемь) основных элементов здорового образа жизни	В ответе рассматривает связь здоровья и здорового образа жизни, выделяя при этом один-три основных элемента здорового образа жизни	Затрудняется ответить
4	А что делаешь ты, чтобы быть здоровым?	В ответе выделяет достаточное количество (четыре-восемь) основных	В ответе выделяет один-три основных элементов здорового	Затрудняется ответить

		элементов здорового образа жизни	образа жизни	
5	Посмотри на картинку (предлагается иллюстрация ситуации, угрожающая здоровью) и скажи, правильно ли поступает мальчик? Почему?	В предложенной ситуации выявляет все факторы, угрожающие здоровью, обосновывает ответ	В предложенной ситуации выявляет не все факторы, угрожающие здоровью, но дает правильный ответ	Затрудняется ответить
6	А как бы ты поступил в данной ситуации?	В ответе перечисляет все действия, направленные на сохранение здоровья в предложенной ситуации	В ответе не перечисляет все действия, предотвращающие угрозу для здоровья	Затрудняется ответить

### **Содержательная характеристика уровней сформированности культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста, разработаны С.В. Гурьевым**

Достаточный (Высокий). Представления детей о здоровье достаточно осознанные и глубокие. При рассмотрении понятия «здоровье» выделяют не только физический аспект здоровья, но и психический и социальный. Для детей мотивом бережного отношения к своему здоровью выступает понимание его ценности, стремление к его сохранению и укреплению. Для них характерна выраженная положительная эмоциональная направленность отношения к выполнению действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья (зарядка, закаливание, спортивные игры и соревнования и др. Они могут самостоятельно и объективно оценить собственное поведение и поведение других людей в соответствии со знаниями, что здоровье - это ценность. Дети с удовольствием и по личной инициативе принимают активное участие в различных видах деятельности, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья (зарядка, закаливание, плавание и др.). Имеют представление о необходимости оздоровительных мероприятий.

Необходимый (Средний). Представления детей в области здоровья — существенны и дифференцированы, содержат уже несколько сформировавшиеся убеждения, однако часто поверхностны и не аргументированы. При рассмотрении понятия «здоровье» выделяют только один-два его аспектов, чаще физический. Дети этой подгруппы обладают убеждением, что здоровый образ жизни соблюдать необходимо, результатом последнего считают здоровье человека, но опять же в рамках только его физического аспекта. При анализе предложенной ситуации, угрожающей здоровью человека, они без ошибок выявляют некоторые факторы. Для детей в целом характерна положительная эмоциональная направленность отношения к выполнению действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья (зарядка, закаливание, спортивные игры и соревнования и др.), часто проявляющаяся нежеланием выполнять что-либо и т.д. Они зачастую не могут самостоятельно и объективно оценить собственное поведение и поведение других людей с точки зрения сохранения здоровья. Дети с удовольствием, но иногда без личной инициативы («чтобы не ругали») выполняют какие-либо действия, ориентированные на сохранение и укрепление здоровья (зарядка, закаливание и др.). Часто не имеют представления о необходимости тех или иных оздоровительных мероприятий.

Недостаточный (Низкий). Представления детей в области здоровья - поверхностны, часто неадекватны. Для детей характерно равнодушное, часто негативное отношение к выполнению действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, проявляющееся отсутствием интереса, отказом от выполнения, иногда плачем. Они не могут самостоятельно и объективно оценить собственное поведение и поведение других людей. Дети отказываются выполнять действия, ориентированные на сохранение и укрепление здоровья (зарядка, закаливание и др.). Не имеют представления о необходимости тех или иных оздоровительных мероприятий.

### Литература

1. Абольянина С., Решетнева Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания // Дошкольное воспитание №4-2008, с. 54-60.
2. Алямовская В.Г. Материалы курса «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении»: инновационный аспект: лекции 1–4. М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2010. — 92 с.
3. Гурьев С. В. Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников: учебно-методическое пособие / С. В. Гурьев, В. И. Прокопенко. Екатеринбург: Издательство ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», 2003. – 105с.
4. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышек. – М.: Издательство «Скрипторий-2003», 2007.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. –М. 2007.
6. Деркунская В.А. Проектная деятельность дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2013.
7. Деркунская В.А, Диагностика культуры здоровья дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2005.
8. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Картушина М.Ю. Образовательная программа «Зелёный огонёк здоровья» (программа оздоровления дошкольников).
10. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. Издательство: Сфера. 2009.
11. Новикова И.М.: Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 92 с.
12. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседы. Игры - СПб.,2012.
13. Нишеева Н. В. Предметно-пространственная развивающая среда в детском саду. Принципы построения, советы, рекомендации. – СПб: Детство-Пресс, 2010. – 128 с. Образовательная программа дополнительного образования детей «За здоровый образ жизни» //
14. Рихтер О. В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. канд. пед. наук. – Ставрополь, 2003. — 221 с.
15. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / Под общей ред. Н. В. Сократова. — М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
16. Стеркина Р.Б., Князева О.Л., Авдеева Н.Н. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста».
17. Педагогическое проектирование: учебное пособие для высших учебных заведений / под ред. Слостёнина В.А., Колесниковой И.А.. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2008. – 288с.
18. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль, 2003
19. Хакимова Г.А., Гребенюк Г.Н. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей: Монография. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманитар. ун-та, 2010. — 175 с.
20. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>