

Проект

«Мы за здоровый образ жизни»

для детей среднего дошкольного возраста

Актуальность

Актуальность данной темы выражена в формировании убеждений и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, необходимости воспитания потребности в сохранении и укреплении здоровья. Именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. В дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья:

- подбор упражнений для физкультурминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
- оборудование физкультурного уголка в каждой группе ;
- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Цель проекта: повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни, формировать привычки к здоровому образу жизни, сохранять и укреплять здоровье детей.

Тип проекта: долгосрочный.

Вид проекта: познавательно-игровой

Сроки реализации проекта: 1 год

Участники проекта: дети, родители, педагоги

Задачи проекта:

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
- Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

- Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания и их полезных свойствах.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы.
- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.

Гипотеза проекта:

предположим, что применение здоровьесберегающих технологий будет способствовать формированию убеждений и привычек здорового образа жизни у дошкольников и их родителей.

Методы и технологии реализации проекта:

метод проекта, личностно-ориентированные и здоровьесберегающие технологии, познавательные игры и игры-эксперименты, беседы с детьми, продуктивные виды деятельности.

Паспорт проекта

Проект предназначен для детей (4-5 лет). В нём отражены темы: ознакомления детей с ЗОЖ, забота о своем здоровье и безопасности, потребности в ежедневной двигательной деятельности, вкусной и здоровой пищи, витамины и их значимость для здоровья человека. Мероприятия реализуются в совместной деятельности взрослого и детей в свободное время в первую или во вторую половину дня.

Все предлагаемые темы связаны между собой логически и вместе представляют целостную картину здоровьесбережения.

Ресурсное обеспечение проекта:

Материально-техническое:

- подборка консультативного материала для родителей
- разработка проекта, конспектов занятий и игр
- дидактических игр
- подборка иллюстраций и детской литературы
- подготовка оборудования и материалов для продуктивной деятельности детей

Этапы реализации проекта:

- **1.Подготовительный**
- **2.Основной**
- **3.Заключительный**

Механизм реализации проекта.

Первый этап – подготовительный

Подготовка к работе педагога:

- Анализ методической литературы
- Подборка рассказов, сказок, стихов, загадок, иллюстраций по теме
- Разработка перспективно-тематического плана работы с детьми

Сотрудничество с родителями:

- мониторинговые процедуры (анкетирование родителей);
- создание информационного стенда для родителей (консультации, памятки);
- участие родителей в создании книги «Сборник полезных советов ребятам»;
- участие родителей в создании картотеки «Здоровое блюдо моей семьи»;
- участие в празднике здоровья «Путешествие в страну Здоровья» на завершающем этапе проекта.

Второй этап – основной

Работа с детьми в себя включает:

- гимнастика для глаз;
 - динамические паузы
 - экскурсии по территории детского сада;
 - спортивные соревнования, игры, эстафеты;
 - беседы
 - чтение рассказов, стихов;
 - дыхательная гимнастика;
 - Сюжетно ролевые игры;
 - дидактические игры;
 - пальчиковая гимнастика:
 - подвижные игры;
 - организация детского творчества на тему: «Витаминный калейдоскоп»;
 - Гимнастика пробуждения;
 - ходьба по массажным коврикам;
 - совместная творческая работа с детьми на тему «Мы и спорт »(педагог - дети) с применением нетрадиционных техник рисования и аппликации;
- Все упражнения и игры проводились в свободном темпе без принуждения.

Беседы

«Здоровье без лекарств», «Вот я какой», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Как сохранить хорошее зрение», «С утра до вечера», «Полезные и вредные продукты», «Зачем мыть руки после прогулки», «Средства личной гигиены», «Чтобы быть здоровым»; «Для чего нужны глаза, зубы, язык, нос, уши?». «Правила на всю жизнь», «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить», «Безопасность при общении с животными»

Восприятие художественной литературы

К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболтит»; А. Волков «Азбука здоровья»; И. Токмакова «Мне грустно – я лежу больной»; Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала»; А. Барто «Девочка чумазная», А. Крылышкина «Мышка Аришка в цветных штанишках»; «Необычный огород»; «О зайке, мишке и больном зубе»; «Твой носовой платок»; «Как Миша и Маша учились мыть руки» и т. д. ;

Сюжетно ролевые игры

«Детская поликлиника», «К стоматологу в гости», «Аптека», «Магазин», «Моем овощи (муляжи)», «Генеральная уборка» - в зоне хозяйюшка, «Разговор по телефону в экстренной ситуации» - заболел мишка;

Дидактические и подвижные игры

«Источники опасности», «Овощи - фрукты» разложить отдельно овощи и фрукты, «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу», «Полезные и вредные продукты», «Узнай по описанию» закрепить цвет, форму, величину, «Что полезно и что вредно для зубов?», «Угадай, что лишнее?», «Что одеваем сначала, а что потом», «Оденем куклу-Машу на прогулку». «Умею – не умею», «По грибы»
«Найди свой цвет», «У медведя во бору», «Лошадки», «Солнышко и дождик», «Воробушки и автомобиль», «Зайцы и волк» и т. д.

Продуктивные виды деятельности

- выставка детского творчества на тему: «Витаминный калейдоскоп»;
- книга «Сборник полезных советов ребятам»;

Третий этап – заключительный

- картотека «Здоровое блюдо моей семьи» (в дальнейшем эта картотека переместилась в зону «хозяйюшка» и дети по картам готовят еду в сюжетно ролевых играх) ;

- Совместный праздник здоровья для детей и их родителей «Путешествие в страну Здоровья»;
- создание картотек: подвижные игры; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; гимнастика после сна; гимнастика для глаз; динамические паузы.

Ожидаемые результаты:

- У детей должны появиться стойкие культурно-гигиенические навыки;
- Дети самостоятельно смогут осуществлять элементарный уход за своим телом (мытьё рук, ног, лица);
- Дети и взрослые с легкостью смогут определять, что полезно, а что вредно для их организма;
- Сформируются привычки к ежедневным физическим упражнениям, и закаливающим процедурам;
- Сформируются у детей и родителей потребность в ЗОЖ;
- Ожидается укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости в группе до 10%;
- У родителей повысится компетентность родителей в использовании здоровьесберегающих технологий дома.
- Родители будут вовлечены в единое пространство «Педагоги и родители – единый коллектив»;