

vneuroka.ru

# Физкультурно-оздоровительный проект на тему «Здоровячок»

Просмотр

Воспитатель:  
Мутовина Марина Андреевна

Подготовительная группа №1

vneuroka.ru

vneuroka.ru

Девиз проекта:

**«Я здоровье берегу - сам себе я  
помогу!»**

Просмотр

vneuroka.ru

# Актуальность

Федеральный закон «Об образовании» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников». Национальная доктрина образования указывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». «Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении» задачу охраны жизни и укрепления физического и психического здоровья детей относит к основным задачам образовательного учреждения. В Уставе МБДОУ, как и в образовательной программе нашего детского сада, задача охраны и укрепления здоровья дошкольников находится на первом месте.

Здоровье - показатель резервов жизнедеятельности, жизнеспособности человека как сложного целостного существа. Такие резервы формируются в результате воспитания. Поэтому основной причиной всеобщего нездоровья при всей значимости других факторов (*социальных, материальных, экологических, генетических и пр.*) являются изъяны в системе воспитания детей в семье и дошкольном учреждении.

Современная педагогическая наука призывает дошкольные образовательные учреждения решать задачу сохранения здоровья детей с помощью организации здоровьесберегающего педагогического процесса, где главную роль играют здоровьесберегающие педагогические технологии, цель которых воспитание валеологической культуры и валеологической компетентности дошкольников, позволяющих самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Но, несмотря на то, что сегодня содружество валеологической и педагогической наук накопило некоторый опыт здравотворчества, формирования здорового образа жизни человека, *проблема включения уже накопленного педагогического опыта в воспитательно-образовательную среду детского сада до сих пор существует*. Кроме того, педагоги ограничиваются в работе традиционными методами и формами работы с детьми, не решаясь внедрять в практику современные оздоровительные технологии.

## Пояснительная записка

Проект представляет собой комплекс мероприятий, которые включают обширный материал, содержат оздоровительные и познавательные элементы, формируют внутренние потребности физиологического, психического и личностного роста детей. Преимуществом проекта является формирование представлений о здоровом образе жизни на уровне знаний, умений и стойких привычек.

### **Особенности:**

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие. Подвижные игры и игровые упражнения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

### **Новизна и оригинальность:**

Заключается в интеграции валеологических знаний в различные виды детской деятельности, в осуществлении нетрадиционного подхода в проведении различных форм работы с детьми, в создании инновационной здоровьесберегающей среды.

**Цель:** организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

### ***Образовательная область «Здоровье»***

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

### ***Образовательная область «Физическая культура»***

- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

### ***Образовательная область «Социализация»***

- Всестороннее и гармоничное развитие ребёнка, социализация ребёнка в обществе.
- Расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку сообща играть, трудиться, заниматься самостоятельно выбранным делом.

- Обогащать словарь

### **Участники проекта:**

- дети;
- педагоги;
- родители.

**Срок реализации:** с 21.01.13. по 01.02.2013 год (2 неделя)

**Тип проекта:** практико – ориентированный

### **Формы проведения:**

- познавательно – исследовательская деятельность;
- работа с узкими специалистами;
- экскурсии, целевые прогулки;
- беседы;
- игры, развлечения;
- конкурсы;
- самостоятельная деятельность;
- работа с родителями.

**С целью систематизации и решения широкого спектра задач проект будет осуществляться на основе следующих направлений:**

**«Физическое»**

**«Социально-личностное»**

**«Познавательное-речевое»**

**«Художественно-эстетическое»**

**Планируемый результат:**

1. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
2. Повышение уровня физических способностей по разделам « Движение» и «Дыхание».
3. Снижение заболеваемости.

***Для родителей:***

1. Сформированная активная родительская позиция.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
3. Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.



# Тематический план в подготовительной группе

Дата	Тема блока	Тема занятий	Вид деятельности и формы работы	Работа с родителями
21.01.2013 понед	«Я и моё тело»	Познавательное занятие «Сердце своё сберегу, сам себе я помогу»	<p>Беседы по темам: «Веселые движения» «Цветок Здоровья» «Чудотворное»</p> <p>Рассматривание иллюстраций из книги Г.Юдина «Главное чудо света» («Кровообращение»)</p> <p>Экран эмоций. Конструктор тела. Игра « Можно- нельзя». Игровой самомассаж «Тело».</p> <p>Рассматривание иллюстраций С. Козловой «Я – человек»</p> <p>Чтение: Г.К. Андерсен «Снежная королева»,</p> <p>Игры: «Что ты знаешь о сердце», «Послушай свой организм», «Кровавые пароходики»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника с разными отделениями», «Аптека»</p> <p>Дыхательные игры : «Охота», «Ныряние», «Приятный запах»</p>	<p>Анкетирование родителей: «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка»</p> <p>Консультация: «Развитие ребенка и его здоровье»</p> <p>Консультация « Берегите сердце, пока оно бьётся»</p>

<p>22.01.2013 вторник</p>		<p>Познавательное занятие « Как мы дышим»</p>	<p>Рассматривание иллюстраций С. Козловой «Я – человек» Беседа на тему «Для чего мы дышим» Чтение «Как медведь трубку курил» С. Михалков, «Зачем носик малышам» В. Бианки «Чей нос лучше?» Дыхательная гимнастика: «Гармошка», «Комары», «Одуванчик», «Ветер», «Петух» Игра «Узнай по запаху»  КВН «И в шутку и всерьёз»;  Спортивное развлечение «Спортивный огород»;</p>	<p>Консультация « Без дыханья жизни нет».</p> <p>Практикум: «Дыхательная гимнастика»</p> <p>Консультация: « Лечебная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей»</p>
-------------------------------	--	---	--	---

<p>23.01.2013 среда</p>		<p>Познавательное занятие «Пищеварительный тракт»</p>	<p>Рассматривание иллюстраций в книге «Ты и твоё тело» Беседы на темы: «О профессии повара», «Полезная и вредная пища» Чтение Ю. Тувим «Овощи», Н.Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор» Загадки об овощах, фруктах, ягодах, грибах.</p> <p>Дидактическая игра « Сварим суп из овощей» Сюжетно-ролевые игры: « Супермаркет», « Столовая», « Семья»</p> <p>Выставка детских рисунков: « Мое Здоровье»</p>	<p>Консультация «Питание и здоровье дошкольника»  Конкурс рисунков «Забота о Здоровье в нашей семье»</p>
-----------------------------	--	---	--	--

<p>24.01.2013 четверг</p>		<p>Познавательное занятие « Будем стройными и красивыми»</p>	<p>Рассматривание иллюстраций С. Козловой « Я – человек»</p> <p>Беседа на тему: «Следи за своей осанкой»</p> <p>Чтение С. Маршак «Великан», А. Барто «Я расту», Л. Кэрролл «Алиса в стране чудес», В. Катаев «Цветик – семицветик», Е. Багрян «Маленький спортсмен»</p> <p>Дидактическая игра « Покажи отгадку»</p> <p>Художественное творчество (рисование) «У доброго человека тёплая душа, а у злого холодная».</p>	<p>Консультация «Как сформировать правильную осанку»</p> <p>Рекомендации родителям по укреплению здоровья</p>
-------------------------------	--	--	--	---

<p>25.01.2013 пятница</p>		<p>Интегрированное занятие « Волшебная страна - Здоровье»</p>	<p>Беседы: Как сохранить здоровье», « Правила безопасной жизни», « Кто помогает тебе быть здоровым?» Разгадывание кроссворда «Мой организм» КВН «Если хочешь быть здоровым»</p> <p>Дидактические игры «Валеология», «Что такое хорошо, что такое плохо»</p> <p>Игра «Витаминная Семья», «Отгадай какие привычки полезные, а какие вредные»</p> <p>Чтение: Э. Мошковская «Приказ», Г. Виеру «С добрым утром», А. Прокофьев «Вечером»</p> <p>Театрализованное представление «Репка на спортивный лад»</p>	<p>Консультация «Семь заповедей, чтобы сохранить жизнь детям»</p>
-------------------------------	--	---	---	---

<p>28.01.2013 понед</p>	<p>«Полезная еда»</p>	<p>Тема: Волшебство поведения за столом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мероприятий по плану «неделя здоровья».</li> <li>- беседа с детьми о правильном использовании столовых приборов,</li> <li>- исполнение песенной программы «Еда».</li> <li>- дидактические игры «Полезно и вредно», «Съедобное - несъедобное»,</li> <li>- исполнение песенное программы «Семь витаминов»,</li> <li>- настольно-печатная игра «Подбери витамин»,</li> <li>- отгадывание загадок о продуктах.</li> <li>- двигательные импровизации «Я расту», «Витаминчик». «Что растет на грядке»,</li> <li>- творческие задания «Игры Ростика»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные беседы с родителями «Правила поведения за столом в вашей семье»,</li> <li>- папка-передвижка «Здоровое питание ребенка в дошкольном возрасте».</li> <li>- организация семинара-практикума «Составление праздничного меню для ребенка»</li> </ul>
-----------------------------	-----------------------	--	--	--

<p>29.01.2013 вторник</p>		<p>Тема: Волшебство полезной еды.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Вкусные задачки» (проблемные ситуации, связанные с едой),</li> <li>- дидактические игры «Полезно и не очень», «Семь витаминов»,</li> <li>- коммуникативные игры: «Ладонь в ладонь», «Доверительное падение»,</li> <li>- двигательные импровизации «подарки к празднику»,</li> <li>- приготовление вкусного салата «Здоровье»</li> </ul> <p>Комплексы дыхания: «Силовое дыхание» «Звуковое дыхание» «Ритмическое дыхание»</p>	<p>Памятка для родителей по оздоровлению детей.</p> <p>Азбука для родителей «Как предупредить простудное заболевание»</p>
-------------------------------	--	---	--	---

30.01.2013  
среда

Тема:  
Волшебство  
режима  
питания.

- игровое упражнение «Принимаем гостей»,
- дидактическая игра «Полезно и не очень»,
- д/и «Кому что нужно», «Определи на вкус»,
- дыхательная гимнастика «Какой приятный запах»,
- беседа и рассматривание картинок в энциклопедии «Человек»,
- работа с наглядным пособием «Фрукты и овощи»,
- коллективная аппликация «Полезная еда»

Продуктивная деятельность: декоративная  
рельефная лепка «Стройные люди»

Конкурс семейных  
газет  
«Здоровый образ  
жизни нашей семьи»



31.01.2013  
четверг

Тема:  
Домашние  
способы  
борьбы с  
болезнью.

- игровые упражнения: «Чих», «Чистые руки»,
- двигательные игры на развитие внимания и ловкости,
- беседа о питании и пользе некоторых продуктов для здоровья зубов,
- беседа с детьми «Как ухаживать за зубами»,
- развивающие и проблемные ситуации «Болит живот», «Зуб болит»,
- д/и «Определи на вкус»,
- рассматривание зубов при помощи зеркала,
- экскурсия в стоматологическую поликлинику,
- ролевые сценки «В кабинете у врача»

- советы по уходу за зубами,
- приобретение гигиенических принадлежностей по уходу за полостью рта,
- контроль за чисткой зубов детей,
- совместный досуг «Здоровое питание»

<p>01.02.2013 пятница</p>		<p>Занятие «Я расту здоровым»</p>	<p>Познание «Вредная еда» Рассматривание картинок с изображением здорового и больного зуба, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, зубные щетки на каждого ребенка. Д/и «Еда для Здоровячков и Хлюпиков»; «Разложи по порядку». Интегрированная деятельность: чтение обсуждение, заучивание стихов, песен, поговорок. Слушание музыки; рассматривание иллюстраций. Разучивание стихов: Мошковой " Дедушка и мальчик". Чтение: художественная литература – К. Чуковский «Мойдодыр» Игровая ситуация: «Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить» Спортивная игра: "Путешествие за витаминами". Спортивно-дидактическая игра "Путешествие за витаминами здоровья": Игровое упражнение «Ровные спинки» Игровое упражнение «Найди отличие» Массаж спины «Рельсы - рельсы» Упражнения для стоп.</p>	<p>Наглядная информация: «Как стать Неболейкой»  Почта родителей: (письменные консультации).</p>
-------------------------------	--	-----------------------------------	--	--

*«Здоровье свыше нам дано,  
Учись, малыш, беречь его»*