

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида
№46 «Вишенка»
г.Старый Оскол**



Тема проекта:

«Формирование системы знаний детей о здоровом образе жизни посредством проектной деятельности»

Автор: Коноваленко Ю.В воспитатель

Цель проекта:

Создание максимально эффективных и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи проекта :

- 1) Пробудить у детей чувство потребности в здоровье.**
- 2) Способствовать формированию целостного понимания здорового образа жизни.**
- 3) Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.**
- 4) Вызвать желание у детей понимать и ощущать что здоровый образ жизни- это неотъемлемая часть существования.**
- 5) Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.**

Актуальность

Проект посвящен актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста навыков и системы знаний о здоровом образе жизни. Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима совместная работа педагогов и родителей. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников проекта.

Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им и они будут беречься.

Януш Корчак

3 этапа проекта:

- 1. Подготовительный (сбор информации по проблеме).**
 - **Подготовка материала и оборудования;**
 - **Анкетирование родителей по проблеме;**
 - **Педагогическая оценка результатов анкетирования;**
 - **«Банк идей» (поиск и изучение эффективных технологий и методик в области формирования системы знаний о здоровом образе жизни)**
 - **Выбор концепции реализации проекта;**

2. Основной (практический)

Беседы : «Вредные привычки»; «Что такое здоровая среда» «Уроки Мойдодыра» , «Режим дня», «Здоровая и вкусная еда», «Я познаю себя»

Сюжетно-ролевая игра - «Поликлиника»;

Выставка художественной литературы;

Тематические недели: «О вкусной и здоровой пище- Здоровье главное наше богатство», «Я – человек, мои помощники», «Профессии и инструменты», «Фрукты и овощи»

Информационная газета для родителей : «Здоровье- наше богатство»;

Консультации для родителей: «Закаливание в домашних условиях», «Здоровое питание», «Полезные и вредные привычки», «Прислушаемся к своему организму»

Конкурс детских рисунков «Мы за здоровый образ жизни»

Викторина

3. Результативный.

Для детей:

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- 4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

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

НОД- физическая культура;
Праздники, развлечения: «Папа, мама и я — спортивная семья», «Мы за здоровый образ жизни»

Чтение художественной литературы.

Встреча с интересными людьми (спортсмены)

Акция «Здоровый образ жизни»

- подготовка д/материала.

Познавательное развитие:

- беседы о ЗОЖ;
- рассказы из личного опыта;
- беседы старшей м/сестры, врача.

Проведение тематических занятий по ЗОЖ «В гостях у Доктора Айболита» и т.д

Создание уголков здоровья для детей:

- выпуск брошюр, плакатов; газет

Беседы отца и матери:

«Вкусные посиделки», «чистота тела»
«организация сна»

Оздоровительные традиции в семье: ходим в сауну; бассейн; на лыжах, в походы.

Оздоровительные игры в семье:

- профилактика осанки; зрения; плоскостопия;

Чтение художественной литературы.

Посещение городских мероприятий:

футбольные матчи; все виды соревнований, проходящих в городе.

Непосредственное участие родителей в акции «Здоровый образ жизни».

Информационное поле для родителей:

- непосредственное участие в выпуске плакатов;
- газет (подкрепление фотографиями из семейного архива);

Проектная деятельность осуществляется

через образовательные области:

Физическая культура

Социализация

Познание

Чтение художественной литературы

Коммуникация

Безопасность

Здоровье

Проект представлен во всех формах совместной деятельности взрослого и ребенка, самостоятельной деятельности детей:

Игровая - дидактические игры, сюжетно-ролевые игры

Коммуникативная – беседы, ситуативный разговор, загадки

Трудовая – формирование представлений о профессиях, совместны действия, поручения

Двигательная – подвижные игры, прогулки, игровые упражнения, соревнования

Познавательно-исследовательская – наблюдение, решение проблемных ситуаций, моделирование, рассматривани иллюстраций, викторины, демонстрация фильмов, работа с плакатами

Музыкально-художественная праздники, развлечения, досуги, импровизация, драматизация

Восприятие художественной литературы – чтение произведений , обсуждение
разучивание

КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Разделы	Содержание	Ожидаемый результат
Самопознание	<p>Мой организм. Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя, здоровье и болезнь</p>	<p>Дети могут назвать органы и части тела. Чем отличается здоровый человек от больного.</p>
Гигиенические правила	<p>Гигиена тела. Кожа, функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Общее представление о ротовой полости. Уход за зубами. Гигиена деятельности и двигательной активности. Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон.</p>	<p>Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома. Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные.</p>

КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Питание и здоровье

Питание — основа жизни.

Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом.

• **Гигиена питания.**

Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой.

Ребенок должен уметь соблюдать элементарные правила режима питания, пользоваться столовыми приборами.

Ребенок должен иметь навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением.

Культура потребления медицинских услуг

Обращение с лекарственными препаратами.

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома

Ребенок должен знать, что применять лекарства только по назначению врача, родителей и в присутствии родителей, не пробовать неизвестные таблетки.

КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Утренняя гимнастика

- традиционная;
- игрового характера;
- с использованием полосы препятствия
- с использованием простейших тренажеров;
- ритмическая
- сюжетная
- игровые упражнения;
- танцевальные движения
- подвижные игры

Двигательная разминка

- общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- подвижная игра

Физкультминутка

- дидактическая игра с различными движениями
- танцевальные движения
- игровые упражнения

Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке

- подвижные игры разной степени интенсивности;
- игры-эстафеты;
- Игры с правилами
- упражнения в основных видах движений;
- спортивные упражнения
- спортивные игры

КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Индивидуальная работа по развитию движений	физические упражнения в основных видах движений; - спортивные упражнения
	Бодрящая гимнастика после дневного сна	- музыкально-ритмические движения - ОРУ - игровая деятельность - пробежки по массажным дорожкам -корректирующие упражнения
	Динамический час	- подвижные игры разной степени интенсивности; - игры-эстафеты, в том числе с детьми из других групп; - сюжетные двигательные задания; -командные спортивные игры;
	Переходы из одного помещения в другое	- спокойный шаг; - быстрая ходьба; - осложненная ходьба по лестнице

<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> - движения с различными игрушками, пособиями: - сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи, - спектакли и театрализованные представления, - подвижные игры, разной степени интенсивности.
	<p>Физкультурно-спортивные праздники</p>	<ul style="list-style-type: none"> - в физкультурном зале; - на открытом воздухе «катание на санках» «Соревнование снеговиков»...
	<p>День здоровья</p>	<ul style="list-style-type: none"> прогулки-походы; - игры-эстафеты по возрастным параллелям - физкультурно-спортивные праздники
	<p>Закаливание солнцем, водой, полоскание горла, воздушные ванны, профилактика плоскостопия ,</p>	

БУДЬ ЗДОРОВ!

1 Закончил занятия –
Думай об отдыхе,
Чаще бывай
На свежем



2 Чтобы здоровье
Было в порядке
Не забывай
По утрам о



3 От всех болезней
Нам полезны
Солнце,
воздух и



4 Болеть мне некогда,
друзья,
В футбол, хоккей
играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне
здоровье.....



Для здоровья важны, без сомнения,
Шутка, смех и хорошее настроение!



5 Ты весь мир обогреваешь
Нам здоровья прибавляешь
Улыбаешься в оконце,
И зовут тебя все



Я болезнь побеждаю
заранее.
Помогает мне

.....



Для здоровья и фигуры
Занимайся

.....



В садик ходим,
погуляем,
Поиграем, полежим...
Всё мы за день
успеваем,
Соблюдаем мы ...



ОТВЕТЫ



Результаты реализации проекта:

Реализация проекта позволила сформировать у детей необходимые представления о здоровом образе жизни и пробудить у детей чувство потребности в здоровье

Усовершенствована предметно-развивающая среда:

Подобрана и систематизирована методическая и детская литература;

Повысилась компетентность родителей в вопросах касающихся эффективных и благоприятных условий формирования здоровой личности

Разработаны конспекты непосредственной образовательной деятельности, прогулок, игр, викторины по формированию системы знаний о здоровом образе жизни