


Проект «Мы за здоровый образ жизни!»





«Безусловно, личный пример является важнейшим фактором.

Недаром говорят: "Ребенок учится тому, что видит у себя в дому"»

Актуальность проекта:

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков, родителей, вопросы, связанные с проблемами здоровья детей — подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, а для всех жителей планеты. В эпоху компьютерных технологий, изобретения все новых машин, которые, казалось бы, призваны в помощь человеку, освобождающих от бытовых проблем, в эпоху необратимого процесса идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОО. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала детского сада и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДОО и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Гипотеза:

В процессе реализации проекта будут созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной со взрослыми познавательной продуктивной творческой деятельности. Применение полученных валеологических знаний поможет детям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления, что скажется на состоянии здоровья наших воспитанников.

Цель проекта:

Сохранение, укрепление здоровья воспитанников в совместной деятельности с семьей.

Задачи проекта:

1. Создать здоровьесберегающую среду для реализации проекта;
2. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;
3. Развивать у детей умение находить нужную информацию и объединять полученные сведения для решения данной проблемы;
4. Поощрять творческую инициативу детей и родителей в продуктивной деятельности;
5. Повышать педагогическую ивалеологическую культуру родителей.

Ожидаемые результаты:

Организация содержательной здоровесберегающей развивающей среды в группе;

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;

Сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;

Активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей .

Участники проекта: Дети , родители , воспитатели , специалисты ДОУ.

Выбор темы:

Данил Л. принёс в группу книгу детскую энциклопедию Роберта Ротенбера «Расти здоровым». Увидев, что дети заинтересовались этой темой, я попросила мальчика оставить книгу в группе. В вечернее время мы стали её читать и разговаривать о здоровье человека. Дети рассказывали о том, как с родителями и другими членами семьи проводили время с пользой для своего здоровья. Возник спор о том, что важнее для сохранения здоровья. Так появилась тема: «Что делать, чтобы быть здоровым».

В ходе беседы с детьми были заданы вопросы:

Что знаем?

Здоровый человек это не только тот, кто укрепляет свой организм при помощи физических упражнений, но ещё он следит за своим здоровьем.

Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать. Еда бывает вкусная и не вкусная.

Чтобы укрепить и сохранить здоровье, надо заниматься спортом, физкультурой, закаляться, соблюдать режим, гулять на свежем воздухе.

Если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть.

Вредные микробы убивают здоровье, а «добрые» помогают не болеть.

Что хотим узнать?

Почему мы не болеем всё время?

Как можно защититься от болезней?

Какими физическими упражнениями нужно заниматься, чтобы быть сильными?

Для чего нужно поддерживать полезные микробы?

Какая пища бывает самая полезная?

Что нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?

Этапы работы над проектом:

I Этап- подготовительный

Сбор материала.

II Этап - практический

Реализация проекта через образовательные области.

III Этап - заключительный

Результаты проекта.

1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП:

Совместно с детьми определить возможные источники информации:

-Развивающие игры «Валеология», «Правила гигиены и бережное отношение к своему здоровью».

Плакаты «Правила гигиены», «Правильная осанка».

Журналы, вырезки из газет и журналов.

Фильмы и презентаций.

Художественная литература.

Интернет ресурсы.



Реализация проекта через образовательные

области:

Здоровье

Рассматривание плакатов и беседа:

«Гигиена тела.»

« Уход за кожей, волосами и ногтями.»

«Режим дня.»

«Гигиена органов зрения, органов слуха.»

Валеологическая беседа: «Профилактика инфекционных заболеваний.»

Разучивание упражнений для глаз и офтальмологические паузы(« Ветер», «Теремок», « Лучик солнца»)

Пальчиковые гимнастики:(« В гости», « Дружба», «Человечки», « Замок».

Профилактика плоскостопия, сколиоза(Упражнения с мячиком, упражнения в равновесии, упражнения с пальчиками.)

Дыхательные гимнастики (« Поиграем носиком», « Носик гуляет», « Носик поет песенку».)

Соблюдение ортопедического режима.

Некоторые приемы закаливания.

Упражнения на релаксацию(на расслабление мышц лица, мышц шеи, мышц ног, всего организма).



«Витамины с грядки»





Комплекс упражнений у ортопедического станка « Стройная спина» .



Комплекс упражнений после дневного сна.



Двигательная активность детей.

**Способы «пассивной» защиты от болезни:
луковая терапия.**





Игра
«Витамины
на
тарелке.»



Ситуация: Взаимодействие
человека с микробами
«Хорошие» и «Плохие».»



Игра «Гигиена полости
рта. Уход за зубами.»

Безопасность

Проблемная ситуация:

Безопасное поведение на дороге
(переход улицы)

Создание пособия (Родители с
детьми).

Рассматривание иллюстраций и
беседы:

(опасные факторы современного
жилища, игровой площадки.)

(опасность при игре с острыми
предметами.)

(опасность открытого окна,
катание на перилах.)

(элементарные правила
безопасности при катании на
санках, велосипеде, самокате.)



Оказание первой помощи при ссадине, царапине (используем игровую ситуацию).



Музыкальное развитие

- Подбор музыкальных произведений для зарядки, спортивных мероприятий.
- Прослушивание Песен: « Скакалочка», «Все спортом занимаются».
- Разучивание частушек « Мы веселые ребята».

Коммуникация

Беседа о видах спорта;

Беседа « Мой организм»;

Отгадывание загадок на тему «Спорт» (мяч, лыжи, велосипед, коньки);

Разучивание стихотворений к выполнению зарядки (« Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам...», « Чтоб расти нам сильными...», « Спасибо зарядке...».)

Разучивание стихотворений (« Спорт нам плечи расправляет...», « Ярким солнцем озарен...», « Так умело, лихо скачут...», « Будем мы расти закаленными...», « Вместе с лентами взлетаем...».)

Придумывание и проговаривание девизов для команд .

Рассказывание из личного опыта

« Каким видом спорта я занимаюсь...»

Пересказ рассказа «Прятки» Александрова.

Разучивание слов песни « Песенка о зарядке»



Чтение художественной литературы:

Чтение художественной литературы:

«Сказка о волшебном сне»,

«На катке» Барто,

«На санках» Высоцкая,

«Дети которые плохо едят в детском саду» Успенский,

« Сила воли» Михалков,

« Саша был трус» Толстой.

Физическая культура

Разучивание физминуток, в соответствии с темой.

Индивидуальная работа по развитию движений.

Комплексы утренней гимнастики.

Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Физкультурное развитие.

Подвижные игры и игровые упражнения:» Кто быстрее», «Пингвины», «Выполни фигуру», « Мы веселые ребята», «Быстро в шеренгу», «Ловкие зайчата», « Сбей предмет» и другие.

Эстафеты с обручем, с мячом.

Танцевальные упражнения под веселую музыку.

Игры- эстафеты

Акция « Будем спортом заниматься!!!» (итоговое мероприятие с родителями).

Йога в игре « Кошечка», « Собачка», «Змея»

Стрейчинг



Утренняя гимнастика



Участие в празднике « День здоровья».



Физкультурно
е развитие



Художественное творчество

Выставка поделок из пластилина

« Человек в движении»;

Самостоятельная художественная деятельность(краски, карандаши, фломастеры);

Создание папки « Школа безопасности»;

Выпуск листовок для родителей «Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей», «Сутулая спина-ребенку не нужна»,



Создание в группе
коллажа « Правильное
питание».



Создание газеты « Мое
тело»

Составление альбома « Витамины растут на грядке».



Труд

Дежурства в спортивном уголке и спортивном зале.

Уборка спортивного инвентаря в уголке.

Трудовые поручения во время прогулки. Наблюдение за трудом взрослых.

Пополнение физкультурного уголка

(изготовление ковриков, варежек для самомассажа).



Социализация

Строительные игры из кубиков конструктора

« Мы строим стадион».

Проблемные ситуации на тему правила поведения на спортивном занятии или тренировке.

Самостоятельная игровая деятельность детей.

Выступление врача детского сада на тему « Если хочешь быть здоров - делай так...»

Общение: « Как делать самомассаж»

Сюжетно-ролевая игра « Мы спортсмены».

Познание

Наблюдения за другими детьми , которые занимаются спортом (катанием на велосипеде, занятия в спортивном уголке, на детских тренажорах.)

Рассматривание фотографий спортсменов.

Проблемная беседа « Какими качествами должен обладать спортсмен?»

Игры на внимание и сенсорику.

Чтение худ.произведений с обсуждением.

Ситуация « Что было бы если бы не было врачей?»

Разгадывание к



ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В СЕМЬЕ.

Беседы отца и матери:

«чистота тела»; «организация сна», «мои чистые игрушки»

Оздоровительные игры в семье:

профилактика осанки;

зрения;

плоскостопия;

игры для предупреждения гиподинамии.

Чтение художественной литературы.

**Просмотр телепередач в выходные дни программы «Здоровье»,
спортивных передач.**

Непосредственное участие родителей в акции.

Беседы:

-я веду здоровый образ жизни.

-я веду активный и подвижный образ жизни;

Посещение спортивного магазина «Спортмастер»

Оздоровительные традиции в семье:

-ходим в сауну;

- бассейн;

-на лыжах;

_в походы.



Оздоровительные
традиции в семье



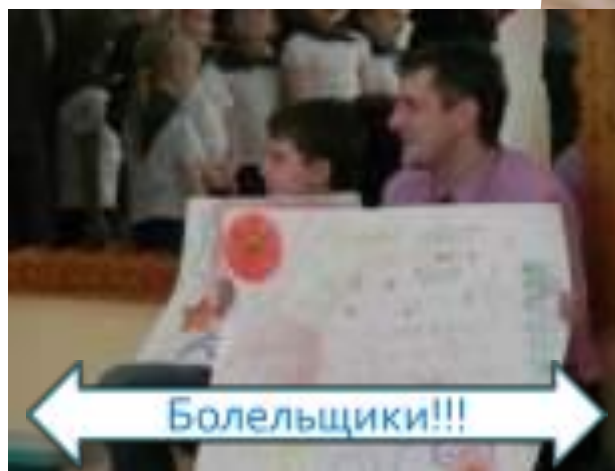
Акция «Мама, папа, я-здоровая семья!!!»



Построение команд.



Здоровый образ жизни, спорт и красота- Пусть ежегодно символом являются всегда!!!!



Награждение участников соревнований !!!



Результат проекта:

Таким образом, в процессе реализации проекта была создана благоприятная здоровосберегающая среда, позволяющая расширить знания детей о способах укрепления своего здоровья.

Выдвинутая нами гипотеза получила свое подтверждение. Дети приобрели реальный опыт самостоятельной, совместной со взрослой познавательной, продуктивной творческой деятельности. Наши воспитанники стали меньше болеть. Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствовала тому, что они больше стали уделять внимания своему здоровью и здоровью своих детей.

Участвуя в этом проекте дети обрели не только новые знания, но и получили массу удовольствия и радости. С большим интересом включались во все виды деятельности. Особую радость дети и родители ощутили от совместной деятельности.

Список используемой литературы:

- 1. Алябьева Е.А. Игры для детей 4-7 лет; развитие речи и воображения. Москва, 2009 г.**
- 2. Алябьева Е.А. Нравственно-эстетические беседы и игры с дошкольниками. Москва. ТЦ Сфера, 2004 г.**
- 3. Блинкова Г.М. Занятия. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Москва. 2010**
- 4. Вахрушев А.А. Кочемасова Е.Е. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников. Москва, 2003 г.**
- 5. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.**
- 6. Зайцев Т.К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г.**
- 7. Иванова А.И. Человек. Естественно-научные эксперименты в детском саду. Москва. 2010 г.**
- 8. Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.**
- 9. Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.**
- 10. Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г.**
- 11. Ротенберг Р. Рости здоровым. Москва. Физкультура и спорт. 1993 г.**
- 12. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Москва. 2010 г.**