

МДОУ ЦРР д/с №11 «Буратино»
гр. «Лесовичок»

"Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!"

Проект организованной деятельности
с детьми среднего дошкольного
возраста



Воспитатель: Иванова
Алёна Михайловна

НЕВЕЛЬ

АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

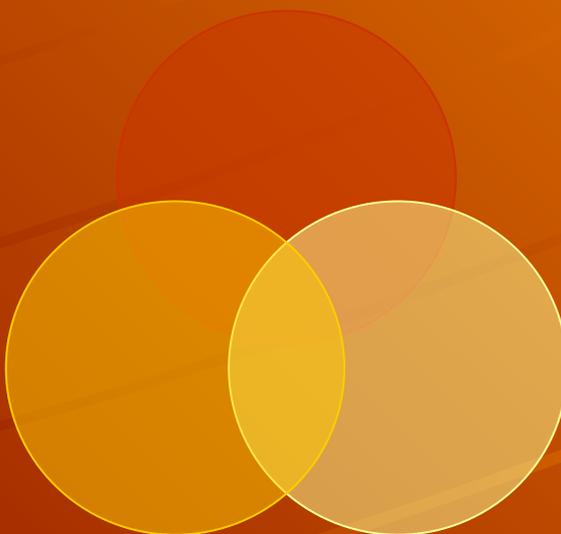


Участники

Воспитатель

Воспитанники
средней
группы
«Лесовичок»
(4 – 5 лет)

Родители



Цель:

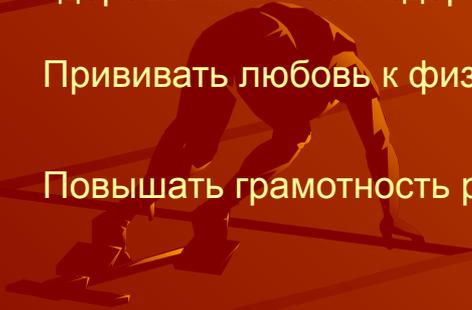
Сохранять и укреплять здоровье детей.

Задачи:

Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

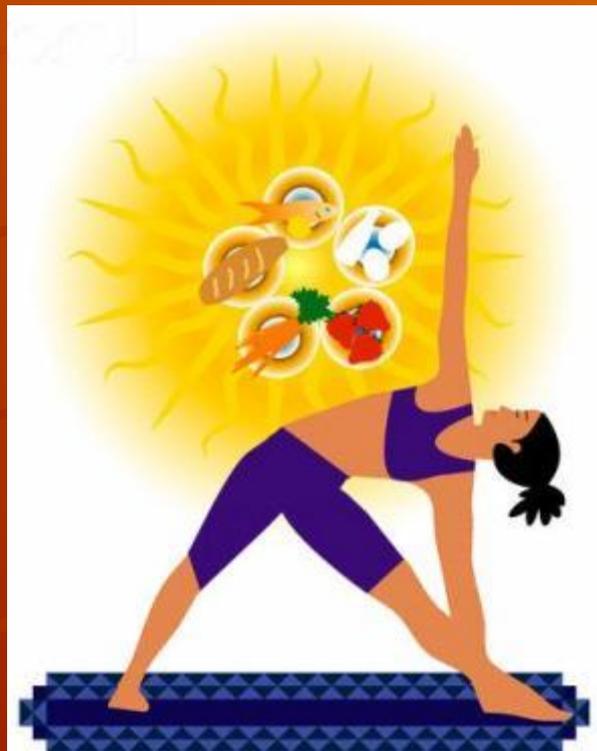
Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.



Проблемный вопрос:

Как сохранить свое здоровье?



Гипотеза

Если вести здоровый образ жизни, то мы
сбережём своё здоровье.



Подготовительный этап

- Изучение литературы по организации исследовательской работы с детьми;
- Изучение литературы по ЗОЖ;
- Подбор литературы для чтения с детьми;
- Выявление ЗУН по теме у детей в форме беседы.



Практическое выполнение проекта



Как обычно детвора
В детский сад идёт с утра.
Всем известно – детский сад
Лучший дом для всех ребят.
Здесь с ребятами играют,
Рисуют, лепят и гуляют,
Еду полезную дадут
И физкультуру проведут.
Научат руки чисто мыть,
Помогут пальчики развить.
А чтобы глазки не устали,
Для них гимнастику создали.
Ну, а ещё есть тихий час,
Ведь сон здоровый – это
класс!

Вот вам формула здоровья!
Прочь болезни и хандра!
Наши детки не болеют,
Веселы они всегда!

Утренняя ГИМНАСТИКА



Раз, два, раз, два –
Замелькали пятки!
Как чудесно
босиком
Бегать на зарядке!



Пальчиковая ГИМНАСТИКА



Как на пирующей машинке
Две хорошенькие свинки
Как потукивают,
Как похрюкивают:
«Туки-туки, туки-туки,
Туки-туки, туки-тук!
Хрюки-хрюки, хрюки-хрюки,
Хрюки-хрюки, хрюки-хрюк!»

Гимнастика для глаз



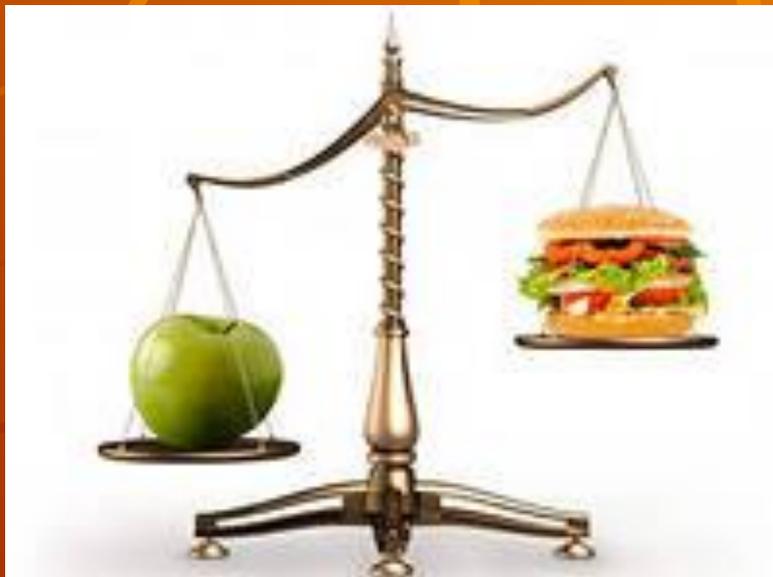
Мы лепили, рисовали,
Наши глазоньки устали.
Глазки мы закроем – раз,
А потом откроем – два,
Раз, два, три, четыре, пять –
Глазки могут рисовать!

Умывание



Детки наши, постарайтесь,
Чаще с мылом умывайтесь!
Надо тёплой водой
Руки мыть перед едой!
Не забудь про полотенце –
Руки сухо вытирай!
Быть опрятненьким и чистым
Никогда не забывай!

Здоровое питание

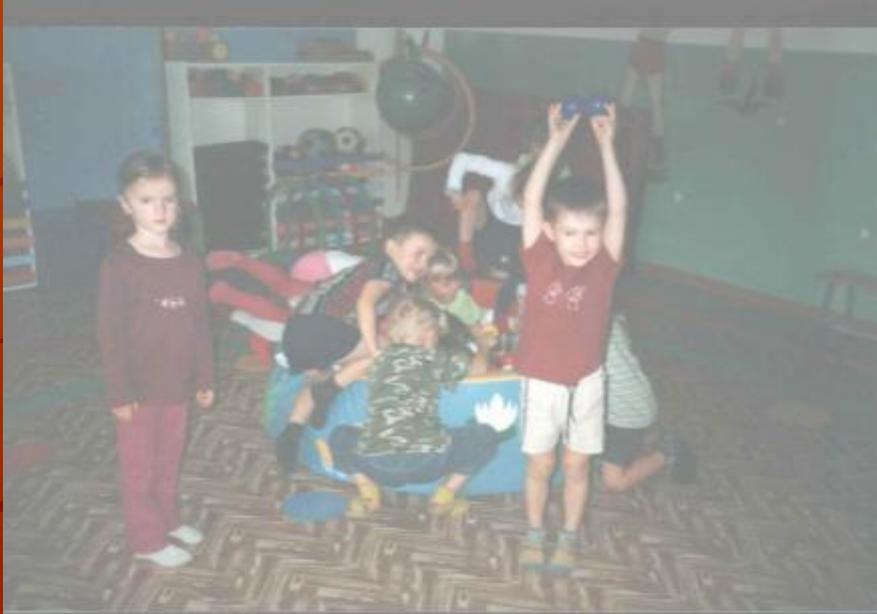


Вот и завтрак подошёл,
Сели дети все за стол.
Чтобы не было беды,
Вспомним правила еды:
Наши ноги не стучат,
Наши язычки молчат.



За обедом не сори,
Насорил – так убери.
Полдник ты не прозевай,
Ротик шире открывай.
Ну, а ужин тут как тут,
Вот – тарелка, вот – еда,
Не осталось и следа!

Физическая культура



Чтоб здоровым, сильным быть,
Прыгать, ползать, лазать,
Научиться мяч катать
Или плавать брассом,
Нужно спортом заниматься,
С физкультурой дружить,
По утрам зарядку делать,
На гимнастику ходить!



Прогулка



Пора на прогулку! Спешి одеваться!
Но, начал ребёнок так долго копать!
Чтоб не отстать от весёлых друзей,
Учись одеваться, мой друг, побыстрей!



Самостоятельная деятельность



Дружно на участке играют ребяташки,
Лепят из песка они куличики,
коврижки,
Машинки катают, бегают дружно.
В общем, играют весело, шумно.

Наблюдение и труд



Мы выходим на прогулку,
Но не просто погулять.
Успеваем там трудиться
И ещё понаблюдать!

Подвижные игры



Любят наши ребятишки
Веселиться и играть!
Любят малые детишки
В догонялки поиграть!

Здоровый сон



Поиграли дети дружно,
Порсле спать ложиться нужно,
Наступает тихий час.
Тишина нужна сейчас.
Сон здоровый всем полезен,
Ведь во сне растут быстрее.
Отдохнули, сил набрались
И опять играть скорей!

Бодрящая гимнастика



Улетели сну в окошко,
Убежали по дорожке.

Ну, а мы с тобой проснулись,
И, проснувшись, улыбнулись.
Сначала ручки все проснулись,
С боку на бок повернулись,
И на спинку все легли –
Расшатались как могли,
Выпрямились ножки,
Поплясали немножко,
Ручки вверх и ножки вверх,
Пошалить сейчас не грех!

Образовательная деятельность по ЗОЖ

«Если хочешь быть здоров...»

- Физкультурно-оздоровительная работа, КГН, закаливание.
- ЗАДАЧИ: Использование различных методов оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей.
 - 1 Опрос родителей «Методы закаливания в средней группе».
 - 2 Методы закаливания.
 - 3 Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы в группе на год
 - 4 КГН (перспективное планирование на г



«Я такой»

- Занятия по развитию представлений о мире и о себе.
- ЗАДАЧИ: Дать детям представление о себе: о своем теле, здоровье, безопасности и эмоциях.
 1. Планирование занятий.



«На книжной полке»

- Чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек.
- ЗАДАЧИ: Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы. Использование русских народных потешек, приговорок, пестушек при умывании, расчесывании и заплетании волос девочкам. Заучить стихотворения о здоровье.
 - 1 Чтение детской литературы.
 - 2 Заучивание потешек, приговорок, пестушек.
 - 3 Заучивание стихотворений.
 - 4 Инсценировка по стихотворению Ю. Турина «Овощи»
 - 5 Рассматривание иллюстраций.



«Творческая мастерская»

- Изодеятельность детей и родителей.
- ЗАДАЧИ: Проведение оздоровительной работы с детьми и обогащение развивающей среды в группе при взаимодействии воспитателей, эстета МДОУ, детей и их родителей.

1. Пополнение уголка ИЗО в группе материалами для изодеятельности детей в соответствии с возрастом.

2. Коллективные и индивидуальные работы детей.

3. Создание развивающей среды для развития мелкой моторики рук.

4. Изготовление уголка здоровья для родителей.

5. Планирование занятий по изодеятельности (рисование, лепка, аппликация).

6. Творчество родителей по темам «Я здоров!», «Средства личной гигиены», «Чтобы быть здоровыми...» и др.



«Веселись, детвора!»

- Оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность.
- ЗАДАЧИ: Воспитывать бережное отношение к своему и чужому здоровью. Развивать двигательную активность детей. Создавать психологический и эмоциональный комфорт в группе.

1. Оздоровительные досуги
2. Праздники
3. Развлечения
4. Дни здоровья
5. Тематические прогулки
6. Игровая деятельность:

Дидактические игры

Сюжетно-ролевые

Подвижные

Психологические

7. Оздоровительные минутки

Пальчиковые игры

Физминутки



«Для мам и пап»

«Забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьей» В.А.Сухомлинский

- ЗАДАЧИ: Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома. Привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.
 1. опросы
 2. информация
 3. фотовыставки «Мы мороза не боимся», «Моя семья на прогулке»
 4. родительские собрания
 5. выставки работ детей
 6. творческая деятельность родителей



Обобщение результатов



В конце года проведено мероприятие «Самый умный, самый ловкий» направленное на выявление полученных ЗУН по ЗОЖ.

В ходе викторин, загадок, бесед с детьми и родителями было выявлено повышение знаний у детей и родителей по теме ЗОЖ. Дети привыкли к распорядку дня в саду и многие стараются соблюдать режим и дома. Те дети, которые ведут ЗОЖ практически не болеют.

На основе этого, можно сделать вывод, что гипотеза подтвердилась: «Если вести здоровый образ жизни, то мы сэкономим своё здоровье.»

В ходе проведённой работы поставленные задачи и цели были решены.

Выводы



Идеал современного человека – подтянутый, спортивного типа, загорелый, комфортно одетый, сочетающий в себе способности интенсивно и плодотворно работать и комфортно отдыхать.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

Режим дня благотворно влияет на общее гармоничное развитие человека. Для того, чтобы человек вёл ЗОЖ необходимо с дошкольного возраста приучать его к этому.



Спасибо за внимание!



Детки в садике живут,
Здесь играют и поют,
Здесь друзей себе находят,
На прогулку с ними ходят.
Вместе спорят и мечтают,
Незаметно подрастают.
Детский сад – второй наш дом!
Как тепло, уютно в нём!!!

