

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя обще образовательная школа №2»

группы дошкольного образования



Педагогический проект на тему: «Я здоровым быть хочу!»

в старшей группе



Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его

Здоровье не купишь, никто не продаст

Его берегите, как сердце, как глаз.



Разработала воспитатель:

Реутова Людмила Ивановна

Г. Колпашево

2020г.

Характеристика проекта

Возраст детей: 5-6 лет.

Тип проекта: творческо-информационный, социальный

Продолжительность: четыре недели

По содержанию: социально-педагогический

Образовательная область: «физическое развитие», «социально – коммуникативное развитие», «познавательное развитие»

Предмет проекта: мероприятия ДОУ.
Руководитель проекта: воспитатель

Участники проекта: дети старшей группы, родители воспитанников.

Срок реализации проекта: 5 дней.



Актуальность проекта

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, которая аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и в детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Педагогический коллектив нашего ДООУ давно занимается проблемой формирования валеологической культуры личности дошкольника, проявляющего интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Проект «Формула здоровья» поможет создать радостное настроение в течение десяти дней, пропагандировать здоровый образ жизни среди всех субъектов образовательного процесса.

Постановка проблемы

Низкий показатель индекса здоровья - и высокая заболеваемость, которые обусловлены рядом причин:

- большинство воспитанников группы соматически ослаблены;
- есть дети часто-болеющие (3 детей – III группа здоровья);
- частые пропуски детьми посещения утренней гимнастики;
- одежда детей не всегда соответствовала температурному режиму;
- формы работы с родителями были малоэффективны.

Необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, приобщение родителей к активной работе по укреплению организма воспитанников.

Цель:

Создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- Помочь выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, осознавать ответственность за своё здоровье, быть нравственно и эмоционально отзывчивыми.
- Формирование знаний об организме человека, о влиянии движений на функционирование органов и систем;
- Формирование потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддержание интереса к занятиям спортом;
- Привлечение родителей, социум к активному участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей;
- Воспитание у детей самоуважения, чувство социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;
- Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции;
- Развитие познавательных способностей, творческого воображения, коммуникативных навыков.

Предполагаемые результаты:

- дети более увлечённо занимаются физической культурой и спортом; значительное изменение особенности физического развития: улучшение осанки, координации, повышение мышечного тонуса, дети становятся более организованными;
 - активно участвуют в спортивных играх и эстафетах;
 - расширяется спортивный кругозор;
- участвуют в спортивных праздниках, соревнованиях города.
- получает удовольствие от совместной деятельности с взрослым, стремится к такой деятельности;
- преодоление трудностей, радость творчества в приобщении к миру спорта;
 - имеет адекватную самооценку, статус в группе.

Этапы:

Подготовительный:

- постановка цели и задач проекта;
- подборка: методической литературы «Физическое культура и оздоровление детей дошкольного возраста»; конспектов бесед, игр - путешествий; картотеки с подвижными играми для детей старшего дошкольного возраста; консультаций для родителей;
- подборка раскрасок, стихов, загадок о спорте (воспитатели, родители);
 - составление плана - схемы проекта;
- включение в план - спортивных игр, эстафет и других видов детской деятельности;
- подбор спортивных игр, эстафет, подвижных игр, презентаций, наглядного материала.

Модель " трёх" вопросов

Важно было установить на момент начала работы, какие знания имеются у детей, что их интересует, где можно им пополнить недостающие сведения. Удачным приёмом послужила "Модель трёх вопросов".

Что мы знаем?

Чтобы не болеть, нужно заниматься спортом.

Каждое утро надо чистить зубы, делать утреннюю гимнастику.

Нельзя есть чипсы, жвачку, пить газировку, а больше есть фруктов.

Что хотим узнать?

Что значит здоровый образ жизни?

Почему продукты бывают полезные и неполезные?

Что будет, если люди не будут заниматься спортом?

Что сделать, чтобы узнать?

Прочитать в книгах. Посмотреть в интернете.

Спросить у родителей.

Пригласить рассказать о спорте инструктора по физической культуре.



Основной

СОЦИАЛЬНО – КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

НОД «Социализация»

Тема: «Кто живет в молочной стране?»

Цель: Формирование основ здорового образа жизни у детей, стремления активно применять на практике полученные знания и умения. Закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов. Воспитывать культуру еды.

Сюжетно – ролевые игры: «Аптека»

Цель: Закреплять представление о работе аптеки. Воспитывать уважение к представителям данной профессии (фармацевт). Воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, культуру общения.

«Кафе»

Цель: Развитие потребности в полезной пище. Обогащение социального опыта.

Воспитание навыков культуры поведения в общественных местах.

«Больница» сюжет «К доктору на прием с простудой и гриппом».

Цель: вызвать интерес к профессии врача, медсестры, закреплять умение обращаться за помощью при заболевании, воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

Игровые ситуации: "В травматологическом пункте"

Цель: побуждать детей принимать на себя роль, осуществлять ролевой диалог с партнером, воспитывать чувство сопереживания к болеющим.

«Кукла Таня простудилась».

Цель: Закреплять знания о бережном отношении к своему здоровью. Обращать внимание на правильное дыхание через нос. Что любит нос? (чистый платок). Дать знания о бережном отношении к ушам (теплая шапочка, шарфик, гигиена). Повторить с детьми название одежды, которую мы носим на теле, в зависимости от времени года.

Дидактические игры: «Чудесный мешочек» (предметы туалета) с загадками.

«Посмотри и запомни»- закреплять знания детьми правил поведения для охраны зрения.

«Хорошо- плохо»- закрепить знания детей о том, как помочь своим зубам быть здоровыми.

«Полезные и вредные продукты»- систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.

«Сделаем куклам разные причёски»- закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»

Настольно – печатные игры: Развивающая игра «Знаю все профессии» - дети учатся различать профессии, знакомятся с их особенностями, развитие внимания, логического мышления, речь.

Круг общения: «Что такое здоровье? Как его сберечь», «Как доктор лечит людей?», «Где найти витамины», «Кто живёт в молочной стране?», «Чистота – залог здоровья», «Уроки доктора Айболита», «Закаливание», «Режим дня», «Наш организм», «Правильное питание дошкольников», «Аптека – для чего она нужна»,

Экспериментальная деятельность: Тема: «Лук от семи недуг. Посадка лука»- Показать значимость лука для здоровья человека; развитие коммуникативных и трудовых навыков детей.

Тема: «Перец Болгарский очень сладкий, он полезен Нам ребятки. Обогащать представления детей о перце; развивать познавательный интерес, через исследовательскую деятельность.

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Просмотр презентаций: «Путешествие в страну здоровья», «Наши друзья – витамины», «Правильное питание – залог здоровья», «Полезные продукты», «Виды спорта»

Цель: ознакомления детей со здоровым образом жизни.

Мультфильмы: просмотр познавательных мультфильмов «Азбука здоровья со Смешариками»-
Расширение знаний и представлений о гигиенических нормах, режиме дня, правильном питании и т. д.

РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

НОД «Развитие речи»

Тема: «Витамины и здоровье»

Цель: Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах.

Тема: «Путешествие в Королевство Неболеек»

Цель: Формирование у детей потребности к здоровому образу жизни.

ЧХЛ: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазная». Стихи С. Михалкова: «Про девочку, которая плохо кушала», «Прививка» «Как Саша сама себя вылечила», М. Яснов «Я мою руки», Г. Лазгдынь «Зарядка», А. Анпилов «Зубки заболели», И. Семенов «Как стать Неболейкой»; В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», И.Токмакова « Мне грустно - я лежу больной», «Колыбельная», Ю. Чуприна «Молоко, йогурт и кефир», загадки, потешки по теме.



ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Продуктивная деятельность:

НОД «Рисование»

Тема: " Апельсины и лимоны полезные для здоровья"

Цели: Расширить знания детей о витаминах и витаминосодержащих продуктах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах. Приобщать детей к изобразительному искусству; совершенствовать навык смешивания красок. Упражнять в умении изображать предмет округлой и овальной формы, создавая отчетливую форму, аккуратно закрашивая, использовать разные материалы.

НОД «Лепка»

Тема: «Витамины в корзине»

Цель: Формировать представление о необходимости наличия витаминов в организме человека. Закрепить знания детей о фруктах, овощах и их пользе. Развивать умение лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки.

Тема: «Весёлая пекарня»

Цель: Развитие навыка лепки из теста, мелкой мускулатуры пальцев. Воспитание бережного отношения к хлебу.

НОД «Аппликация»

Тема: «Морковка» методом обрыва.

Цель: систематизировать знания детей об овощах; развивать умение выполнять работу в технике обрывной аппликации

«Конструирование»:

Тема « Больница для зверят»

Тема «Строим детскую больницу»

Тема: «Скорая помощь»

Цель: Развивать интерес к конструированию, умение обыгрывать постройки, используя мелкие игрушки.

Раскраски, шаблоны, трафареты, схемы, образцы.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Подвижные игры: «Пузырь», «Лиса в курятнике», «Найди себе пару», «Ловишки», «Кот и мыши», «Лошадки», «Мы весёлые ребята», игры народов севера «Важенка и оленята»,

Утренняя гимнастика

Оздоровительная гимнастика после сна

Ходьба по дорожке здоровья (коврикам-массажерам)

Динамические упражнения: «По городу автобусы идут», «Утром рано мы встаем», «Строители», «Молоточки», «Мы на карусели сели».

Пальчиковая гимнастика: «Мышка зёрнышко нашла», «Повар», «Дружат в нашей группе девочки и мальчики», «Помощник», «Муку в тесто замесили», «Фруктовая ладошка»

Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар», «Ветер», «Радуга обними меня».

Игра – развлечение: «Мыльные пузырики»-развитие дыхания

«Мыльные перчатки», «Фонтанчики».

Самомассаж мячиками су-джок

Музыкальные физминутки

Зрительная гимнастика: «Буратино», «Листик», «Овощи», «Грибы».

Экскурсия в зимний лес

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Консультация: «Как приобщить детей к здоровому образу жизни».

«Для чего нужны коврики - массажеры». «Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников». «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания». «Я прививок не боюсь». «Витамины».

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.



Заключительный этап

Проведение развлечения «Веселые старты».

Цель: Формировать представление детей о здоровом образе жизни: закрепить основные составляющие здоровья: соблюдение детьми правил питания, знания детей о витаминной еде; вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены.

Выставка семейных фотографий и рисунков «Как мы заботимся о своем здоровье»

Реализация проекта дала положительные результаты.

Воспитательная ценность проекта:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой утренней и после сна, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

Познавательная ценность проекта:

1. У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.
2. Сформированы культурно-гигиенические навыки согласно возрасту.
3. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении.

Таким образом, используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Подготовка к здоровому образу жизни детей на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого воспитателя.

Благодаря проекту мы и наши воспитанники:

ЗНАЕМ, КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!

УМЕЕМ ОБ ЭТОМ РАССКАЗАТЬ ДРУГИМ!

ХОТИМ, ЧТОБЫ ОБ ЭТОМ ЗНАЛИ ВСЕ!



Подведение итогов проекта

Проведение итогового опроса детей:

Опрос проводился по методу «Модель трех вопросов»

Что вы узнали нового?	Что вас удивило?	Что понравилось больше всего?
-Нужно заниматься спортом, чтобы не болеть. -Чаще мыть руки. -Что такое здоровье. -Как можно закаляться. -О витаминах.	-Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. -Что такое тропы здоровья. -Как принимать воздушные ванны. Нужно пользоваться зубной щеткой.	-Играть в подвижные игры. -Рисовать, лепить. -Отгадывать загадки. -Смотреть презентации. -Проводить опыты.

Выводы:

Этот проект позволит:

1. Сравнить эффективность различных форм работы с детьми.
2. Оценить качество педагогической работы по формированию здорового образа жизни воспитанников ДОО
3. Сделать качественный анализ текущих, конечных результатов реализации проекта.
4. Создавать новые проекты здоровьесберегающей направленности.

Заключение

Детский сад совместно с семьей должны проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей. В процессе систематических занятий физическими упражнениями совершенствуется деятельность внутренних органов, всесторонне развиваются физические качества, дети овладевают рядом жизненно необходимых навыков. Вместе с тем в детском коллективе воспитываются следующие качества: организованность, дисциплинированность, смелость, выносливость, чувство дружбы, товарищества.

Литература:

- 1 Зайцев Т.К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г.
- 2 Иванова А.И. Человек. Естественно-научные эксперименты в детском саду. Москва. 2010 г.
- 3 Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.
- 4 Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.
- 5 Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г.
- 6 Ротенберг Р. Рости здоровым. Москва. Физкультура и спорт. 1993 г.
- 7 Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Москва. 2010 г
- 8 Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1994
- 9 Урунтаева Г. А, Афонькина Ю.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию. – М.: Просвещение, 1997
- 10 Детство:
Примерная
основная
общеобразовательная
программа
дошкольного
образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др. — СПб. : ООО
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 528 с.
- 11 Интернет-ресурсы.