

Проект «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»



Разработала:

Стрельцова М.В.

(на основе материала Козловой М.Н.)

Содержание

1. Введение.....	3-4
2. Этапы реализации проекта.....	5-8
3. Заключение.....	9-10
4. Список использованной литературы.....	11

Введение

"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".

В.А.Сухомлинский

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Формируя у детей представление о том, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их беречь и укреплять своё здоровье.

Целью работы является создание максимально благоприятных условий для формирования первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Данная цель осуществляется путем решения следующих **задач**:

Образовательные:

- дать детям понятие о здоровье, здоровом образе жизни;
- формировать у детей ответственность за своё здоровье;
- способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам ЗОЖ;

Развивающие:

- развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Этапы реализации проекта

Для достижения поставленной цели были разработаны следующие этапы работы над темой:

I Подготовительный этап.

- Мониторинг развития представления о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста на I полугодие 2023– 2024 уч.г;
- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни моей семьи».
- Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей».
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья».
3. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье».

II Организационный этап.

Работа с воспитанниками группы.

Познавательное развитие:

Беседы с детьми:

«Что такое здоровье?», «Правила личной гигиены», «Таблетки растут на грядке», «Береги здоровье смолоду», «Чистота залог здоровья», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок», «Знакомимся со своим организмом», «Наши верные друзья», «Роль лекарств и витаминов», «Скелет – наша опора», «Здоровье – главная ценность человеческой жизни», «Витамины вокруг нас», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Секреты здоровья», «Как уберечься от инфекций», «Травма: как ее избежать?», «О вкусной и здоровой пище»;

НОД: «Путешествие в страну здоровья», «Полезные и вредные привычки», «Здоровый образ жизни», «Путешествие на воздушном шаре в страну Здоровья», «Путешествие в сад Здоровья», «Если хочешь быть здоров», «Береги свое здоровье», «Пейте, дети, молоко – будете здоровы», «Мое тело», «Органы – помощники», «Лекарственные растения», «Микробы и вирусы». «Опасные предметы в нашем доме», «Ядовитые грибы и ягоды».

Опытно – экспериментальная деятельность:

Опыты с кока-колой, «Почему нельзя есть снег?», «Наши помощники – органы чувств», «Фруктовая лаборатория» (см. Приложение 2), дегустация витаминных напитков (шиповник, имбирный чай, лимонный напиток), дегустация отваров целебных трав (ромашка, чабрец, мелисса), приготовление молочного коктейля, витаминного салата.

Экскурсия в медицинский кабинет.

Мультсеансы:

- «Мойдодыр», «Айболит»;
- «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»;
- «Королева зубная щётка», «Здоровый образ жизни», «Митя и микробус».

Речевое развитие.

Составление рассказов на тему «Чтобы быть здоровым...», «Как моя семья выезжала на отдых».

Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Н. Рыжкова «Как люди речку обидели»; В.П. Катаев «Грибы»; К.И. Чуковский «Айболит», Г. Остер «Про Петьку – микроба».

Пословицы и поговорки о здоровье.

Загадывание и разгадывание загадок по теме, придумывание своих загадок.

Художественно – эстетическое развитие:

Рисование «Мой полезный завтрак», «Я дружу со спортом», «В нашем саду растут витамины», «Микробы на ладошках», «Человек», «Лекарственные травы», коллективная работа «Парад полезных продуктов»;

Лепка: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Чемоданчик доктора Айболита».

Аппликация: «Наши органы», коллективная работа: «Большая книга об овощах и фруктах», «Веселая зарядка», «Витаминная корзина для Дяди Фёдора»,

Конструирование: «Спортивная площадка», «Каток», «Фрукты», «Огород».

Физическое развитие:

Оздоровительные упражнения:

«Дирижёр», «Птичка», «Подсвечник», «Посмотри на часы», «Кто сумеет», «Ноги за голову», «Ножницы», «Собирание предметов», «Марионетка», «Собачка такса», «Ласточка», «Аист».

Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация.

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения.

Дыхательная гимнастика (по методике А. Н. Стрельниковой): «Ладони», «Погончики», «Насос» и др.

Пальчиковая гимнастика: «Я хочу построить дом», «Наши друзья», и др.

Массаж и самомассаж (массаж активных точек, ходьба по массажным коврикам, упражнения с массажными мячиками, су – джок и др).

Игровая деятельность:

Сюжетно – ролевые игры: «Игрушки на приеме у врача», «Поликлиника», «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», «Семья», «Фитнес - клуб», «Аптека», «Санаторий», «Оздоровительный центр».

Игра-путешествие «Комната снов»;

Дидактические игры: «Азбука здоровья», «Полезно – вредно», «Поможем Мойдодыру», «Оденем куклу на прогулку», «Ты – моя частичка», «Угадай на вкус», «Угадай по запаху», «Угадай по звуку», «Что сначала, что потом», «Аскорбинка и ее друзья», «Таня простудилась», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?» «Вылечи больной зуб», «Разложи полезные продукты», «Что было бы, если бы...», «Какого помощника не хватает?», «Так или не так», «Если кто-то заболел», «Если ты поранился», «Здоровый малыш», «Лабиринты здоровья», «Чудесный мешочек», «Назови правильно»;

Театрализованные игры: «Айболит», «Мойдодыр», «В сказку за здоровьем»,

Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Ловля обезьян», «Бездомный заяц», «Ручеек»;

Работа с родителями воспитанников:

- **Папки-передвижки:** «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!», «10 правил здорового образа жизни».

- **Консультации:** «Как заставить ребенка есть фрукты и овощи», «Компьютер - плюсы и минусы», «Закаливание, методика, противопоказания», «Больше внимания осанке»; консультация-практика «Двигательные игры-разминки», «Если ребенок носит очки».
- **Буклеты:** «Сказка ложь – да в ней намёк» (терапевтическое значение сказок), «Комплекс зрительной гимнастики на каждый день», «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия».
- **Фотовыставка** «Со спортом дружить – здоровым быть», «Я люблю овощи и фрукты!», «Мой активный отдых», «Мама, папа, я – здоровая семья!».
- **Конкурс** «Нестандартное физкультурное оборудование», «Физическое воспитание и развитие в семье»
- **Родительские собрания** «Мы то, что мы едим», «Здоровый образ жизни – хорошая привычка», «Ценности здорового образа жизни», «Забота о здоровье ребенка», «Здоровая семья – здоровый ребёнок», «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни», «Сохранение здоровья — важнейшая составляющая защиты детей».
- **Развлечения:** «Веселые старты», «Семейные олимпийские игры», «В гостях у Витаминки», «Нам болезни ни по чем», «Петрушка Веселушка», «В поисках здоровья», «Будущие олимпийцы – ходят в детский сад», «Вместе с мамой, вместе с папой я здоровым быть хочу».
- Организация пешей прогулки по определенному маршруту (терренкур).

Работа с социальными партнерами:

- Взаимодействие с инструкторами по физической культуре.
- Организация встреч со стоматологом, травматологом, с врачом-педиатром, инструктором по физической культуре, психологом.

Совершенствование предметно – пространственной среды:

- Оборудование уголка здоровья.
- Оформление картотек: дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастики мозга, утренней гимнастики и гимнастики пробуждения.
- Подбор иллюстраций и картин, имеющих отношение к здоровью (микробы и вирусы, строение тела человека, полезные и вредные продукты и др).
- Изготовление макета тела человека.

III Заключительный этап.

- Мониторинг развития представления о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста на II полугодие 2023 – 2024 уч.г.
- Итоговые мероприятия : «Путешествие в страну Здоровья», «Папа, мама и я- спортивная семья», участие в районном «ГТО», «Веселые старты», «Семейные олимпийские игры», спортивные развлечения.
- Обобщение результатов работы на заседании педагогического совета ДОУ .

Заключение

Здоровье человека – жизненно важная ценность. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо научиться управлять своим организмом. Но для того, чтобы управлять организмом, надо, прежде всего, знать его: как он устроен, как работает, что для него полезно, а что вредно, понимать его ценность.

В настоящее время и воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. Очень важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Как это сделать? Как нацелить ребёнка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги? Как научить его следовать определённому режиму дня, заботиться о сне, о питании? Как помочь ему уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей?

Данный проект разработан с целью решения этой проблемы, а именно с целью создания необходимых условий для понимания ценности здоровья и способов его сохранения детьми дошкольного возраста.

Предложенный комплекс мероприятий позволит:

- Сформировать у детей представление о своем здоровье, мерах его сохранения и укрепления.
- Возникновению у детей мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих.
- Повысить сопротивляемость организма детей к заболеваниям.
- Повысить компетентность родителей в вопросах сохранения здоровья своего ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение детей к здоровому образу жизни.

Таким образом, путем реализации проекта осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

Данный проект будет интересен педагогам ДОУ. Ведь долг педагогов и родителей заключается не только в том, чтобы дать качественные знания детям, но и в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающими миром.

Список использованной литературы.

4. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010. – 156 с.
5. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. – 132 с.
6. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011. – 124 с.
7. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003. – 89 с.
8. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с.