

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №93 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

Проект для детей старшего дошкольного возраста «Я и моё здоровье»

Автор—составитель: Герасименко Маргарита Владимировна,
инструктор по физическому воспитанию в МБДОУ «Детский сад
№93»

1. Актуальность проекта

С каждым годом возрастает количество детей, имеющих различные заболевания, непрерывно растет общий уровень заболеваемости среди дошкольников. Ведущей идеей в МБДОУ «Детский сад № 93 общеразвивающего вида» является укрепление здоровья детей.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма

Одним из путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью.

2. Цель и задачи проекта

Цель: Формирование у дошкольников, родителей и педагогов основ здорового образа жизни и развития у детей познавательного интереса в области «Здоровье».

Задачи проекта:

- Популяризация здорового образа жизни у воспитанников, родителей и педагогов; проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма.
- Сохранение и укрепление здоровья дошкольников.
- Раскрыть содержание и организацию деятельности в формировании культуры здорового образа жизни старших дошкольников.
- Формировать культурно–гигиенические навыки у детей.

- Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
- Воспитывать у детей желание выглядеть чистыми, аккуратными и опрятными. Учить применять полученные знания на практике.
- Обогащать предметно–развивающую среду группы.
- Обогащать словарь детей народными пословицами, поговорками о здоровье.

3. Участники проекта: дети старших дошкольных групп, родители, воспитатели, инструктор по физическому воспитанию.

4. Основные формы реализации проекта:

- * Образовательная деятельность.
- * Анкетирование родителей.
- * Дидактические игры и упражнения.
- * Художественное слово (чтение художественной литературы).
- * Праздники и досуги (совместно с родителями).
- * Папки–передвижки

5. Практическая значимость проекта

создание единого здоровьесберегающего воспитательно–образовательного процесса в МБДОУ «Детский сад № 93 общеразвивающего вида».

6. Ключевые проблемы:

- 1) усиление приоритета здоровья ребенка, как наиболее важной ценности, подчинение этому всей работы по воспитанию и обучению детей;
- 2) обеспечение направленности воспитательного процесса на приобщение детей к ключевым общечеловеческим ценностям – здоровье, родители.
- 3) развитие традиций во взаимодействии с родителями воспитанников, направленность этих традиций на развитие психолого–педагогической компетентности родителей.

7. Краткое описание проекта по этапам

Тип проекта: Групповой, творческий.

Продолжительность проекта: Годовой.

Сроки реализации проекта: учебный год (сентябрь–май)

8. Предполагаемый результат проекта:

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) Сформирована гигиеническая культура, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.
- 5)_ Систематизация знаний детей о здоровье, овладение ими элементарных представлений о здоровье.

Для родителей:

- 1) Повышение знаний для обеспечения успешного развития детей.
- 2) Получение консультаций по вопросам формирования культурно–гигиенических навыков.
- 3) Изменение позиции родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.
- 4) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Для педагогов:

- 1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
- 2) Повышение профессионального уровня педагогов.
- 3) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

1. Подготовительный этап – Поисково–теоретический (Сентябрь)

- Выявление запросов родителей по данному направлению (Опрос);
- Анализ литературных источников, подбор методических материалов;
- Анализ уровня физического развития и здоровья детей;
- Анкетирование родителей (Выявление уровня знаний родителей по формированию культуры здорового образа жизни);
- Постановка цели и формулирование задач;
- Разработка планов познавательной и физкультурно–оздоровительной работы с детьми и их родителями в рамках проектной деятельности;
- Обсуждение плана работы с родителями, ознакомление с целями и задачами проекта;
- Обогащение ППРС спортивного зала и группового помещения материалами и оборудованием, необходимым для реализации проектной деятельности;
- Выявление представлений детей о здоровье;
- Подбор наглядно– дидактического материала, художественной литературы, иллюстраций, различных видов игр, разработка конспектов образовательной деятельности;
- Составление картотек артикуляционной, дыхательной, пальчиковой гимнастик, гимнастики для профилактики нарушения зрения, разработка комплексов утренней гимнастики, пробуждающей гимнастики;
- Мониторинг уровня заболеваемости за прошедший год

2. Основной этап – Практический (Октябрь–Апрель)

Месяц/ темати ческий блок	Работа с детьми	Работа с родителями	
<p style="text-align: center;">Октябрь «Я и мое тело. Строение организма»</p>	<p><u>Беседы</u> «Знакомимся со своим организмом», «Тело человека», «Мы стремимся иметь здоровые глаза», «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок».</p> <p><u>Пальчиковые игры</u> «Умывалочка», «Это я». «Зубная щетка», «Мы во двор пошли гулять», «Осень»</p> <p><u>Чтение художественной литературы:</u> К. Чуковский «Доктор Айболит», «А.Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Мы с Тамарой санитары».</p> <p><u>Физминутки</u> «Туман», «Ветер и листья», «За грибами», «Овощи»</p> <p><u>Дидактические, настольно – печатные игры</u></p> <p><u>Подвижные и спортивные игры</u></p> <p><u>Продуктивная деятельность</u></p> <p><u>Досуговое мероприятие:</u> викторина</p>	<p><u>Анкетирование родителей</u> «Ваши дети и их здоровье»</p> <p><u>Консультации</u> «Как сохранить здоровье ребенка»</p> <p><u>Оформление папки–передвижки</u> «Плоскостопие у детей», «Ароматерапия для детей».</p> <p><u>Мастер – класс</u> «Дыхательная гимнастика»</p> <p><u>Методические рекомендации</u> «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия», «Упражнения для профилактики нарушения зрения»</p>	<p>П</p> <p>И</p> <p>и</p>

Беседы «Чистота – залог здоровья», «Почему важно соблюдать режим дня» «Как правильно чистить зубы», «Режим дня: для чего он нужен?» «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» «Врачи — наши помощники», «Как мы можем защитить себя от микробов», «Здоровые и нездоровые привычки» и т.д.

Чтение художественной литературы:
«Федорино горе», отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», «Мойдодыр» и т.д.

Физминутки

Д/игры «Мой день», «Я начну, а ты продолжи», «Отгадай загадку по картинке» и т.д.

П/игры с мячом, с бегом, с подлезанием, с прыжками и т.д. Спортивные игры...

Сюжетно–ролевые игры

Театрализованные игры
Продуктивная деятельность

Консультации «Виды закаливания»,
«Соблюдение режима дня дома»,
«Значение прогулок».

Родительский уголок «Уроки
Мойдодыра»

Папка передвижка «Бережем
здоровье с детства или 10 заповедей
здоровья», «Растим детей
здоровыми»

<p>Январь – февраль «Спорт любить – активными быть»</p>	<p><u>Беседы</u> «Физкультура и спорт – здоровье, красота», «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья», «Спорт — это здоровье», «На зарядку становись» " «Будем стройными и красивыми"</p> <p><u>Пальчиковые игры</u> «Мы во двор пошли гулять», «Зарядка»</p> <p><u>Чтение художественной литературы:</u> <u>Д/игры</u> («Витаминная азбука» и т.д.)</p> <p><u>Сюжетно–ролевые игры</u> («Детский сад»: «На занятии физкультурой», «На зарядке», «На прогулке» и т.д.)</p> <p><u>П/игры с мячом, с бегом, с подлезанием, с прыжками и т.д. Спортивные игры...</u></p> <p><u>Досуг – эстафеты</u></p> <p><u>Театрализованные игры</u></p> <p><u>Продуктивная деятельность</u> (рисование, аппликация («Мы любим спорт»...))</p> <p><u>Конструирование</u></p>	<p><u>Совместная с детьми творческая деятельность</u></p> <p><u>Гостиная здоровья</u> «Игры на свежем воздухе».</p> <p><u>Совместное спортивное развлечение</u> «Спорт– здоровье, спорт– помощник, спорт– игра»</p> <p><u>Гостиная здоровья</u> «Организация двигательного режима».</p>	<p>К</p>
---	--	---	----------

Март – Апрель
«Здоровое питание»

Беседы «Где найти витамины?», «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?», «Правильное питание», «Откуда берутся болезни? Как себя защитить от них?», «Могут ли овощи навредить здоровью?»

Чтение художественной литературы:
Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Каша из топора», «Мишкина каша», Б.Гримм «Горшочек каши».

Физминутки

Дидактические игры «Что вредно и полезно для здоровья», «Пирамида здоровья», «Азбука витаминов», «Разложи полезные продукты», «Что было бы, если бы...», «Угадай на вкус»
С/ролевые игры («Семья»: «Мы готовим обед», «Кафе», «В магазине» и т.д.)

П/игры и игры малой подвижности

Театрализованные игры

Продуктивная деятельность: «Витаминная корзина»

Конструирование из природного материала

Рассматривание альбома, д/материала
«Полезные и вредные продукты», «Овощи и фрукты», и т.д.

День здоровья

Музыкальный досуг «Азбука здоровья»

Памятка «Правильное питание детей», «Культура еды», «Безобидные сладости». «Здоровье в тарелке» и т.д.

Оформление папки–передвижки
«Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании»

Гостиная здоровья «Питание детей старшего дошкольного возраста.

Презентация

«Целебные свойства овощей, фруктов и ягод».

Семинар – практикум «Игры на кухне».

Спортивные досуги

3. Заключительный этап – Аналитический (Май)

- Накопительная папка для использования в ООД (по возрастам):
- Физкультминутки (по направлениям развития)
- Подвижных игр
- Двигательных разминок (по направлениям развития)
- Стихи, пословицы, потешки
- Пополнение накопительной папки с конспектами ООД по направлению «Здоровье»
- Итоговое наблюдение физического развития и здоровья дошкольников;
- Проведение анкетирования родителей с целью определения эффективности совместной работы;
- Отчет о результатах проекта на итоговом родительском собрании;
- Совместный физкультурный праздник «Будь здоров!» в рамках проводимого в детском саду «Дня здоровья»
- Проведение итоговой беседы с детьми
- Оформление выставки детского рисунка и аппликации «Я и моё здоровье».

Таким образом, реализация проекта «Я и моё здоровье» началась с анализа знаний родителей о здоровом образе жизни, и диагностирования детей на предмет изучения особенностей культуры здоровья, которые показали, что работа по теме здоровье сбережения детей очень важна и актуальна.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Данный проект способствовал формированию навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Была создана такая система работы, при которой происходила интеграция оздоровительной деятельности в образовательную. Это способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Список используемой литературы:

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. С. 114–117.
2. Власенко Н.Э 300 подвижных игр для дошкольников, М. , 2011.
3. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3–7 лет: планирование, занятия, игры / авт. – сост. М. Р. Югова. – Волгоград: Учитель, 2015.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2004г.
5. Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009г.
6. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Начальная школа. 2006. № 6. С. 56.
7. Интернет– ресурсы