

Проект «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»

Актуальность проекта:

«Я не боюсь еще раз повторить: Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственно-развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А. Сухомлинский

Приобщение к здоровьесберегающему и здоровьесохраняющему осознанному поведению детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания. т.к. именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется их поведение, складываются привычки.

Отсутствие систематического и качественного обучения дошкольников правилам безопасного поведения направляет педагогов и родителей нашей группы на поиск новых, более совершенных подходов в решении данного вопроса.

Степень разработанности проблемы.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом и безопасном образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

Дети дошкольного возраста имеют очень мало представлений о своем теле и возможностях организма, у них не сформированы представления о бережном отношении к своему здоровью. Этим и объясняется выбор темы проекта: «Неделя здоровья!»

Гипотеза проекта.

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Цель проекта: сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
1. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
2. Развивать у детей желание заниматься спортом.
3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
4. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

При разработке данного проекта я использовала здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его развития :динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.);

подвижные игры

закаливающие процедуры, тренажеры;

музыкотерапию.

Этапы проекта:

I. Подготовительный.

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

II. Основной.

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

III. Заключительный.

Оформление фотовыставки совместно с родителями «Здоровье и мой ребенок»

КВН с детьми «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»

Предварительный результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Участники проекта:

Дети 6-7 лет, родители, воспитатели.

Тип проекта: творческий.

Срок реализации: 1 неделя

Вид проекта: познавательно - творческий.

Состав участников: групповой

Масштаб проекта: в группе с детьми.

Девиз проекта: «Непоседы! Здоровью – да! Спорту – да! С этими словами – мы навсегда!»

Ресурсы:

Материально – технические: ТСО, спортивный инвентарь

Кадровые: взаимосвязь с медсестрой, физкультурным работником ДОУ.

Информационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

№ п/п	Мероприятия
I этап	
1.	Анкетирование детей и родителей
2.	Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
3.	Просмотр презентаций «Виды спорта»; «Строение человека» «Сказка о витаминном салате»
4.	Чтение и обсуждение произведений по теме.
5.	Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
6.	Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.
II этап	
1	Беседа «Как устроен человек?»
2	Беседа с детьми «Мое здоровье»
3	Беседа «Зачем нужны витамины?»
4	Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»
5	Дидактическая игра «Полезные продукты»
6	Беседа «Зачем людям спорт?»
7	Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
8	Организация выставки рисунков в группе «Виды спорта»
9	Подвижные игры, эстафеты на участке.
9.	Загадки про спорт и здоровый образ жизни.
10.	Развитие мелкой моторики
11.	Чтение произведений К. И. Чуковский «Айболит» «Мойдодыр»
12.	Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».
13.	Консультации для родителей
III этап	
1.	Фотовыставка «Здоровье и мой ребенок»
2	КВН «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»

Прогнозируемый результат:

Привитие и понимание необходимости соблюдения гигиенических навыков, навыков безопасного поведения в различных ситуациях.

Элементарные представления о частях тела и их возможностях.

Осознание взрослыми и детьми понятий "здоровый образ жизни", «безопасное поведение».

Понедельник

Тема дня: «Как устроен человек? »

Цели дня: Ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя. Здоровье и болезнь.

- Беседа «Я- человек» (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, росте и весе.)

- Развитие мелкой моторики:

Есть на пальцах наших ногти,

На руках – запястья, локти.

Темя, шея, плечи, грудь И животик не забудь!

Есть колени и спина, но она всего одна!

Есть у нас на голове уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

(Проговаривать текст, показывая данную часть тела.)

- Презентация «Строение человека»

- рисование «Человек»

- Чтение художественной литературы К. И. Чуковский «Айболит»

- Сюжетно-ролевая игра «Больница»

- Дидактическая игра «Узнай по описанию»

Вторник

Тема дня: «Мое здоровье»

Цели дня: формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы) .

- Беседа «Мое здоровье»

- "Мою руки".

Мыло бывает разным-прекрасным:

(намыливаем руки)

Синим, зеленым, Оранжевым, красным...

(сжимаем и разжимаем кулачки)

Но не пойму, отчего же всегда

(удивляемся, разводим руки в стороны, приподнимаем плечи)

Черной-пречерной бывает вода?

(расслабляем мышцы тела).

- Д/и «Предметы личной гигиены».

- Чтение худ. литературы К. И. Чуковский «Мойдодыр»

- Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

- Рисование «Микроб»

- Просмотр мультфильмов: «Ох и Ах! », «Мойдодыр», «Федорино горе».

Среда

Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»

Цели дня: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни.

- Беседа «Зачем нужны витамины?» (рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)

- Презентация «Сказка о витаминном салате»

- Развитие мелкой моторики.

Поочередно загибать пальцы.

Сколько грядок в огороде?

В огороде у Федоры

Растут на грядках помидоры,

А на грядке у Филата

Много разного салата.

У бабушки Феклы

Четыре грядки свеклы.

У дядюшки Бориса

Очень много есть редиса.

У Маши и Антошки

Две гряды картошки.

Рад, два, три, четыре, пять —

Поможем урожай собрать.

- Разучивание стих-ний, отгадывание загадок

- П/и – эстафета «Овощи и фрукты»

- Лепка «Овощи и фрукты – полезные продукты»

- Дидактическая игра «Полезные продукты»

Четверг

Тема дня: «Физкульт-ура! »

Цели дня: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

- Беседа «Зачем людям спорт?»

-Презентация «Виды спорта»

-Развитие мелкой моторики.

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре, вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс, одной, другой - это кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой отправились домой.

(движения по тексту).

- Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»

- Чтение стихотворений, отгадывание загадок

- Рисование «Мы со спортом крепко дружим»

Организация выставки рисунков в группе «Мы со спортом крепко дружим»

- С/р игра «Физкультурное занятие»

- Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».

Пятница

КВН «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»

Фотовыставка «Здоровье и мой ребенок»

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?_____.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да_____.

- нет_____.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата;

- недостаток знаний;

- другие причины (указать)_____.

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать)_____.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении

_____.

Опросник для детей.

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и),каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

Беседа «Мое здоровье»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, поласкаете горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?



Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек). Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. **«Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»**

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Дидактическая игра «Полезные продукты»

Воспитатель:

- Я прочитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?...плаваю?...не умею кататься на коньках?...плохо прыгаю?...

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.