

## Проект «Береги здоровье смолоду»

Проект «*Береги здоровье смолоду*»

Автор проекта: Коркина Ольга Николаевна –

Инструктор по ФИЗО 1 квалификационной категории.

Тип проекта: информационно - практический

Продолжительность: долгосрочный.

Участники: дети, воспитатели группы, сотрудники ДОУ, родители, инструктор по ФИЗО.

Обоснование проекта

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Исходя из этого, мы пришли к выводу, что именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни, прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая тем самым крепкую базу здоровья.

Сущность проекта

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания, составляющих триаду здоровья:

физических упражнений;

рационального режима;

закаливания.

Актуальность

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье лишь только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о ЗОЖ – это основа физического и нравственного здоровья.

А обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Практическая значимость• валеологические знания и умения, массаж, закаливание приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью;

- утренняя гимнастика, бег, НОД по физической культуре, дыхательные упражнения – к ежедневным занятиям по физической культуре;
- НОД, совместная деятельность, игры способствуют развитию речи, внимания, памяти, логики, смекалки, физических и нравственных качеств.

Принципы реализации

Доступность

- учет возрастных особенностей детей;
- адаптированность материала к возрасту.

Систематичность и последовательность

- постепенная подача материала от простого к сложному.
- частое повторение усвоенных правил и норм.

Дифференциация

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Динамичность

- интеграция образовательных областей.

Цель проекта

Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни.

Организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Задачи

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.

Способствовать повышению резервных сил организма за счет функциональных возможностей

Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность

Задачи проекта

Образовательная область «Физическое развитие»

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содействовать гармоничному физическому развитию детей

Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей

Обогащать и углублять представления детей о том, как поддерживать и сохранять здоровье

Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Всестороннее и гармоничное развитие ребенка, социализация в обществе

Обогащать способы игрового сотрудничества со сверстниками, развивать дружеские взаимоотношения и способствовать становлению микрогрупп детей на основе интереса к разным видам игр.

Образовательная область «Познавательное развитие»

Способствовать развитию детских творческих способностей

Воспитывать добросовестность, стремление принять участие в трудовой деятельности, оказать посильную помощь, проявить заботу, внимание.

Развивать познавательный интерес детей

Расширять кругозор детей.

Образовательная область «Речевое развитие»

Развивать умение строить общение с разными людьми.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Обеспечивать формирование у детей целостной картины мира

Обогащать читательский опыт детей.

Совершенствовать изобразительную деятельность детей

Совершенствовать технические и изобразительно – выразительные умения.

Ожидаемый результат

Для детей:

1. Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;
2. Повышение уровня физических способностей детей.

Для родителей

1. Сформированная родительская позиция;
2. Систематизация знаний родителей по вопросам здорового образа жизни;
3. Повышение активности родителей в образовательном процессе, в укреплении здоровья детей и физического совершенствования.

Формы и методы работы с детьми

Сотрудничество ребенка и взрослого в развивающих занятиях

Игровая форма занятий

Беседы

Чтение художественной литературы

Выставка рисунков

Наглядная пропаганда

Утренники, досуги, развлечения, спортивные праздники.

Наблюдения

Самостоятельная детская деятельность

Игры детей: сюжетно – ролевые, дидактические, словесные, настольные, подвижные.

Этапы реализации проекта

**1 этап – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.**

Анализ условий, которые должны быть созданы в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми нормативными документами: ФГОС к развивающей предметной среде

Подбор и изучение педагогической и справочной литературы с учетом возрастных особенностей детей

Разработка проекта

Составление рабочего плана реализации проекта

Прогнозирование ожидаемых результатов, возможных рисков проекта.

## 2 этап: ОСНОВНОЙ

Расширение детских представлений о здоровом образе жизни

Накопление и закрепление полученных знаний и умений через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

## 3 этап: ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Защита проекта

Работа с родителями

- Беседа об актуальности данной проблемы
- Анкетирование родителей
- Стенгазета «Если хочешь быть здоров!»
- Консультация медицинского работника «Грипп и его профилактика»
- Консультации родителей:
  - «Закаливание детского организма»
  - «Солнце, воздух и вода»
  - «Закаливание детей в домашних условиях»
  - «Некоторые правила закаливания организма»
  - «Прогулки с детьми в зимний период»
- Папки – передвижки:
  - «Грипп и его профилактика»
  - «Здоровье – всему голова»

- «Личная гигиена дошкольника»

- Советы и рекомендации.

Планирование мероприятий по реализации проекта:

Сентябрь Подготовительный этап

1. Анкетирование родителей
2. Подбор и изучение литературы с учетом возрастных особенностей
3. Разработка проекта, составление рабочего плана реализации проекта
4. Прогнозирование ожидаемых результатов
5. Обзорная беседа с детьми о здоровье
6. «Копилка здоровья» - подборка материала о нетрадиционных методах оздоровления, о здоровом образе жизни.

Октябрь Основной этап

1. НОД - «Зеркало нашей души – глаза»
  - «Сохрани свое здоровье сам»
  - «Дети делают зарядку» (рисование)
2. «Папа, мама и я - железнодорожная семья»
3. Фотовыставка для родителей «Как мы закаляемся в д/с»
4. Диспут «Сохраним свое здоровье»

Ноябрь

1. НОД - «Рассказ о слухе»
  - «Спортивные развлечения с воспитателями»
2. Беседы: - «Береги здоровье смолоду»
  - «Значение спорта в жизни человека»
3. Выставка рисунков «Чтобы нам не болеть»
4. Досуг «Вечер подвижных игр, стихов и загадок о спорте»

Декабрь

1. НОД - «День здоровья»

2. Беседы: - «Полезная и вредная пища»

Спортивное развлечение «Мой весёлый звонкий мяч»

3. Чтение из энциклопедии «Как люди в старину спасались от простуды»

4. Игровая ситуация- проблема «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Январь

1. НОД - «Что такое Олимпиада»

- «Олимпиада в ДОУ»

2. Беседы «О хоккее», «О коньках», «О лыжах»

3. Выпуск газеты «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

4. Экскурсия в медицинский кабинет

Февраль

1. НОД - «Для чего человеку нос? »

- «Мы – спортсмены» весёлые старты.

2. «Военная игра в детском саду»

3. Беседа «Простуда»

4. Консультация медицинского работника «Грипп и его профилактика»

Март

1. НОД - «Что и как человек ест»

- «Мы любим спорт» (рисование)

2. Беседа «С утра до вечера» (режим дня)

3. Ситуация «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить»

4. Чтение художественной и научно – популярной литературы «Как я устроен»

Апрель

1. НОД - «Зеленая аптека»

- «В кабинете медицинского работника»

- «Мое здоровье» (аппликация)

2. Беседа «О здоровье»
3. Моделирование ситуаций «Почистим зубы Лунтику»
4. Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»

Май Заключительный этап

1. НОД «Путешествие вокруг света»
3. Совместный просмотр (дети и родители) фильма

Спортивный досуг «Встречаем солнце»

4. Презентация проекта.

Результативность

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого – педагогического сопровождения, основанная на педагогических инновациях, способствует гармоничному физическому развитию детей. В целом эффективность здоровьеориентированной деятельности в детском саду прослеживается в активизации оздоровительной деятельности в детском саду. Это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний. Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребенка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволил избежать несчастных случаев.