

Проект

«Здоровый образ жизни в детском саду».

Выполнила: воспитатель МКДОУ
«Большесолдатский детский сад»
Шевякина Любовь Витальевна.

2017г.



Аннотация

Проект представляет собой систему мероприятий, которые включают обширный материал, содержат оздоровительные и познавательные элементы, формируют внутренние потребности физиологического, психического и личностного роста детей. Преимуществом проекта является формирование представлений о здоровом образе жизни на уровне знаний, умений и стойких привычек.

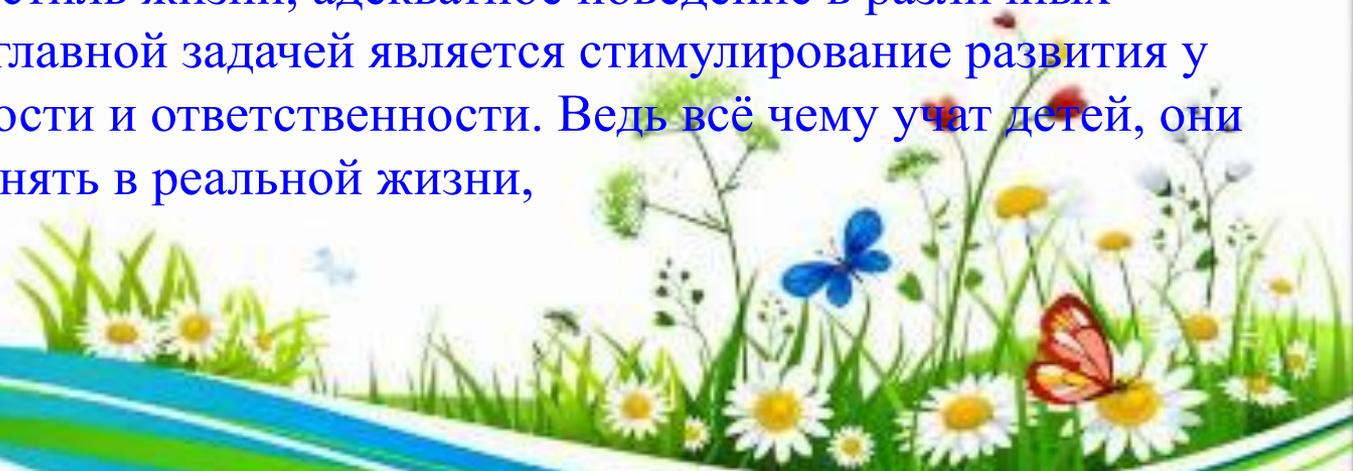


Актуальность

Дошкольный возраст – это важный период, когда формируется человеческая личность. Определить, правильно или неправильно ведёт себя человек в тех или иных обстоятельствах очень сложно.

Тем не менее необходимо выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависит их здоровье и безопасность. Эти правила следует разъяснять детям подробно. А затем следить за их выполнением.

Однако, безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Поэтому главной задачей является стимулирование развития у детей самостоятельности и ответственности. Ведь всё чему учат детей, они должны уметь применять в реальной жизни, на практике



Проблема

Часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, о формировании привычек здорового образа жизни, относятся к этому, как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе. В результате многие старшие дошкольники плохо бегают, неправильно ходят, не могут залезть на гимнастическую стенку, не умеют ловить и бросать мяч. Серьёзной проблемой в последние годы становится малоподвижность детей. Они сидят не только дома у телевизоров и компьютеров, но и на занятиях в детском саду. Это плохо сказывается на физическом здоровье детей. В связи с этим я разработала проект «Здоровый образ жизни в детском саду».



О проекте

Тип проекта: практико-ориентировочный, групповой.

Длительность: средней продолжительности.

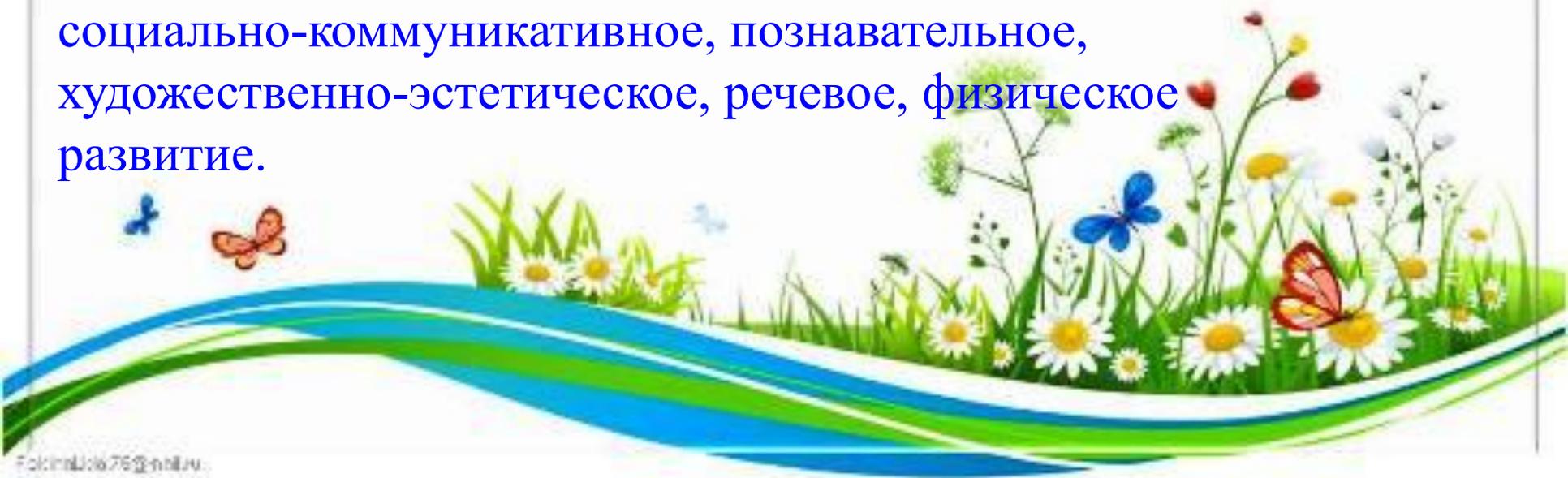
Сроки реализации: с 1.09.2016г. по 31.05.2017г.

Возраст: 5-6 лет.

Участники: дети и родители старшей группы, воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре.

Интеграция образовательных областей:

социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, речевое, физическое развитие.



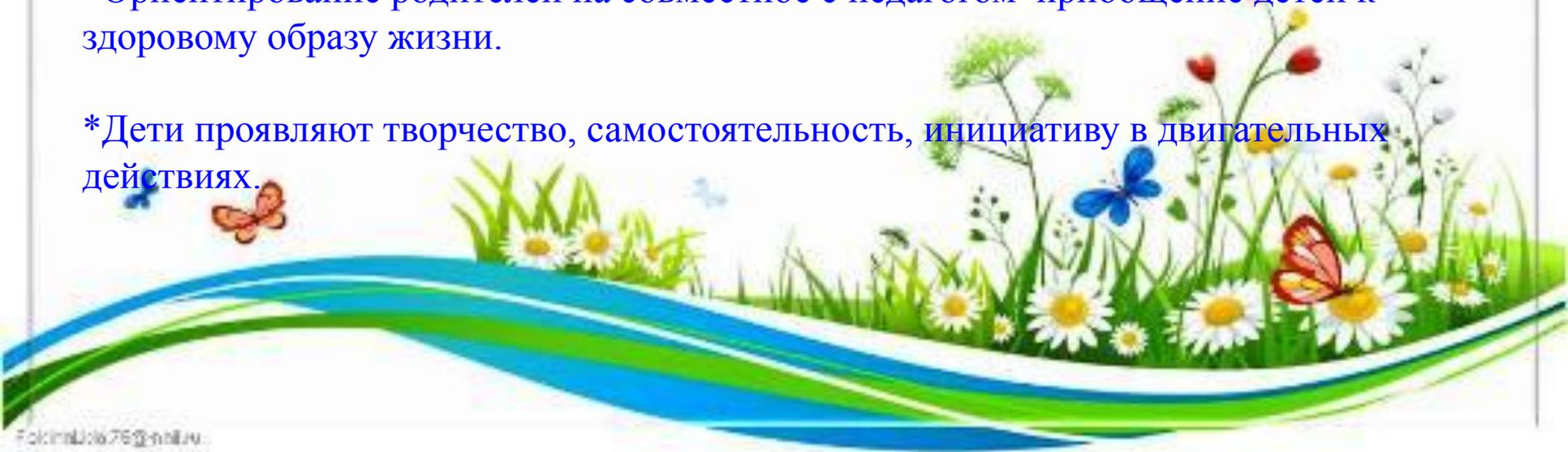
Цель проекта: приобщать детей к здоровому образу жизни ,укреплять физическое и психическое здоровье, формировать умение самостоятельного безопасного поведения в повседневной жизни на основе правил безопасного поведения.

Задачи проекта: формировать представления о ценности здоровья;
способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;
формировать знания о мерах профилактики и охраны здоровья;
развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций;
Формировать представления детей об основных источниках и видах опасности в быту, на улице, в природе и способах безопасного поведения.



Предполагаемый результат

- *У детей сформированы представления о здоровом образе жизни, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт).
- *Дети используют специальные упражнения для укрепления своего организма.
- *Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.
- *Повышение компетентности родителей в вопросах безопасности ребёнка.
- *Ориентирование родителей на совместное с педагогом приобщение детей к здоровому образу жизни.
- *Дети проявляют творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях.



План реализации проекта

Подготовительный этап

1. Анализ литературных источников

*Энциклопедия « Как мы устроены»

*» Уроки Мойдодыра», « Уроки Айболита» Г. Зайцев

*» Конспекты занятий в старшей группе. Познавательное развитие.

В.И. Волскова, И.В. Степанова

*»Основы безопасного поведения дошкольников» О.В. Чермашенцева

*»Формирование культуры безопасного поведения у детей 3-7лет» Н.В.Коломеец

2. Тематическое планирование по образовательным областям

3. Планирование работы с родителями

4. Анкетирование родителей

5. Организация центра здоровья



Основной этап (практический)

Проведение НОД:

«Для чего нужно закаливаться», «Смотри во все глаза», «Сохрани своё здоровье сам», «Лечебные деревья», «Наши умные помощники-органы чувств», «Кожа, её строение и значение», «Что и как человек ест», «Изучаем свой организм».

Беседы: «Зачем нужны витамины», «Чтобы зубы не болели», «Осанка человека, что это такое», «Что полезно и вредно для глаз», «Первая помощь при травмах».

Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Детский сад», «Дорожное движение», «Мы – пожарные».

Развивающие игры: «Водитель и пассажир», «Полезные продукты», «Угадай настроение», «Дети и дорога», «Мы спортсмены», «Опасно-неопасно».

Спортландия: «Весёлые старты», подвижные игры и развлечения.

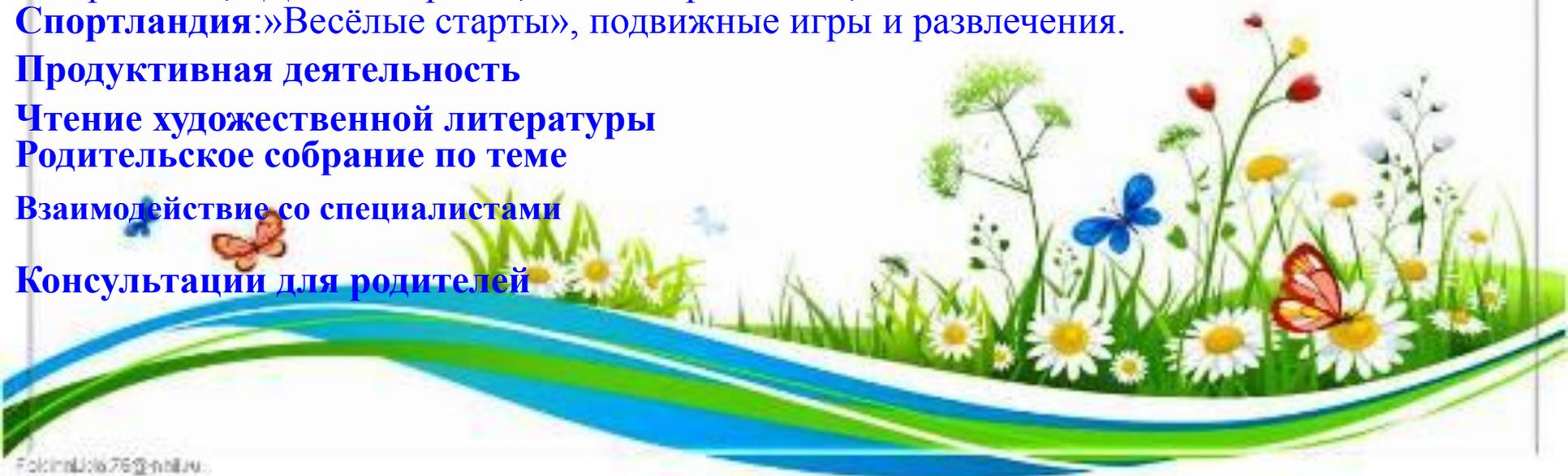
Продуктивная деятельность

Чтение художественной литературы

Родительское собрание по теме

Взаимодействие со специалистами

Консультации для родителей



Заключительный этап

- * Оформление результата проекта в виде презентации.
- * Проведение итогового мероприятия
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»
- * Оформление выставки детских работ.



Здоровье- это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.
(Всемирная организация здравоохранения)

Составляющие здорового образа жизни

Двигательная активность,
Физическая культура и спорт.
Закаливание.
Полноценное питание.
Рациональный режим.
Личная гигиена.
Благоприятная психологическая обстановка
в семье и в саду.
Профилактика заболеваний.
Пребывание на свежем воздухе.



Формы работы с детьми в совместной деятельности

Непосредственно-образовательная деятельность



Беседы



Игры развивающие, дидактические.



Чтение художественной литературы.



Формы работы с детьми в самостоятельной деятельности.

Игры:

Сюжетно-ролевые



Подвижные



Настольно-печатные



Рассматривание иллюстраций
в книгах



Продуктивная деятельность



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится в соответствии с режимом дня, создаёт у детей хорошее настроение и поднимает мышечный тонус

Танцевально-ритмические упражнения

Оздоровительный бег



В форме подвижных игр



Оздоровительный комплекс упражнений



Бодрящая гимнастика

Гимнастика после сна воспитывает привычку здорового образа жизни, самоорганизации. В её комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

музыкально-ритмическая



игровая



лечебно-восстановительная



оздоровительная с играми и упражнениями



самостоятельная



Закаливание

Методы закаливания

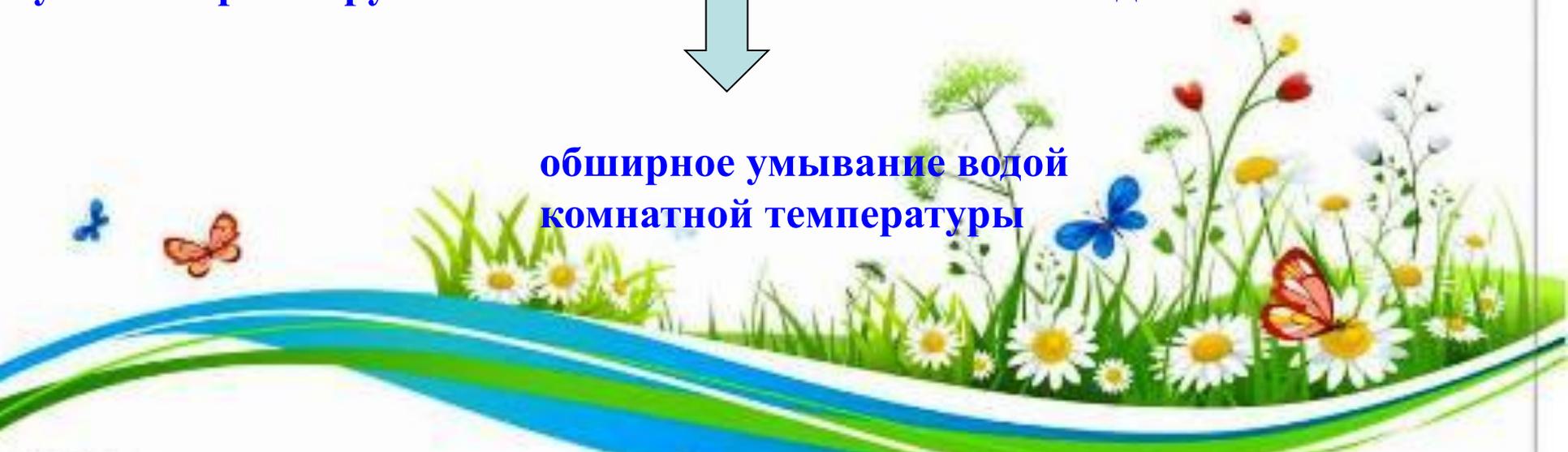
воздушные ванны

закаливание
солнцем

сухое обтирание
рукавичкой

босохождение

обширное умывание
водой
комнатной температуры



Закаливание повышает устойчивость организма к природным факторам

Средства закаливания



Двигательная активность, физическая культура и спорт

—
Эффективные средства сохранения и укрепления здоровья. Им принадлежит первостепенная роль среди факторов влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей.



Рациональное питание

(сбалансированное четырёхразовое питание, обогащённое витаминами).



Сон важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности



Развивающая предметно-пространственная среда МКДОУ «Большесолдатский детский сад».

игровой комплекс



спортивная площадка



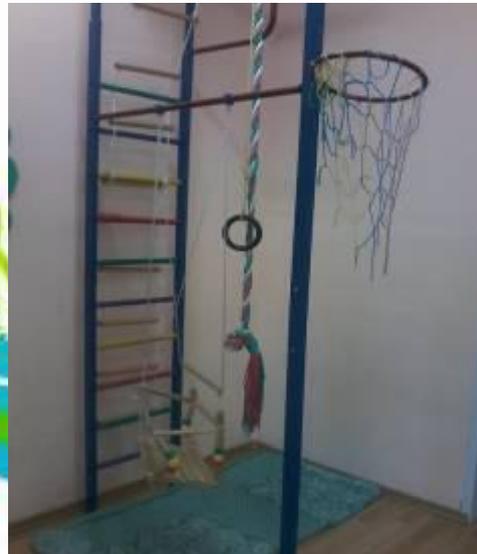
спортивный зал



прогулочные площадки



спортивные уголки



Основные направления по вовлечению родителей в совместную деятельность по приобщению детей к ЗОЖ

Информационно-аналитическое
(анкетирование, тестирование...)



Наглядно-информационное
(через родительские уголки, выпуск стенгазет, сайт ДОУ...)



Познавательное (родительские собрания, мастер-классы,...)



Досуговое (совместные праздники, акции...)



Здоровье сберегающие технологии, используемые в реализации проекта

подвижные и спортивные игры

игровой массаж



пальчиковая гимнастика



физкультурные занятия



дыхательная гимнастика

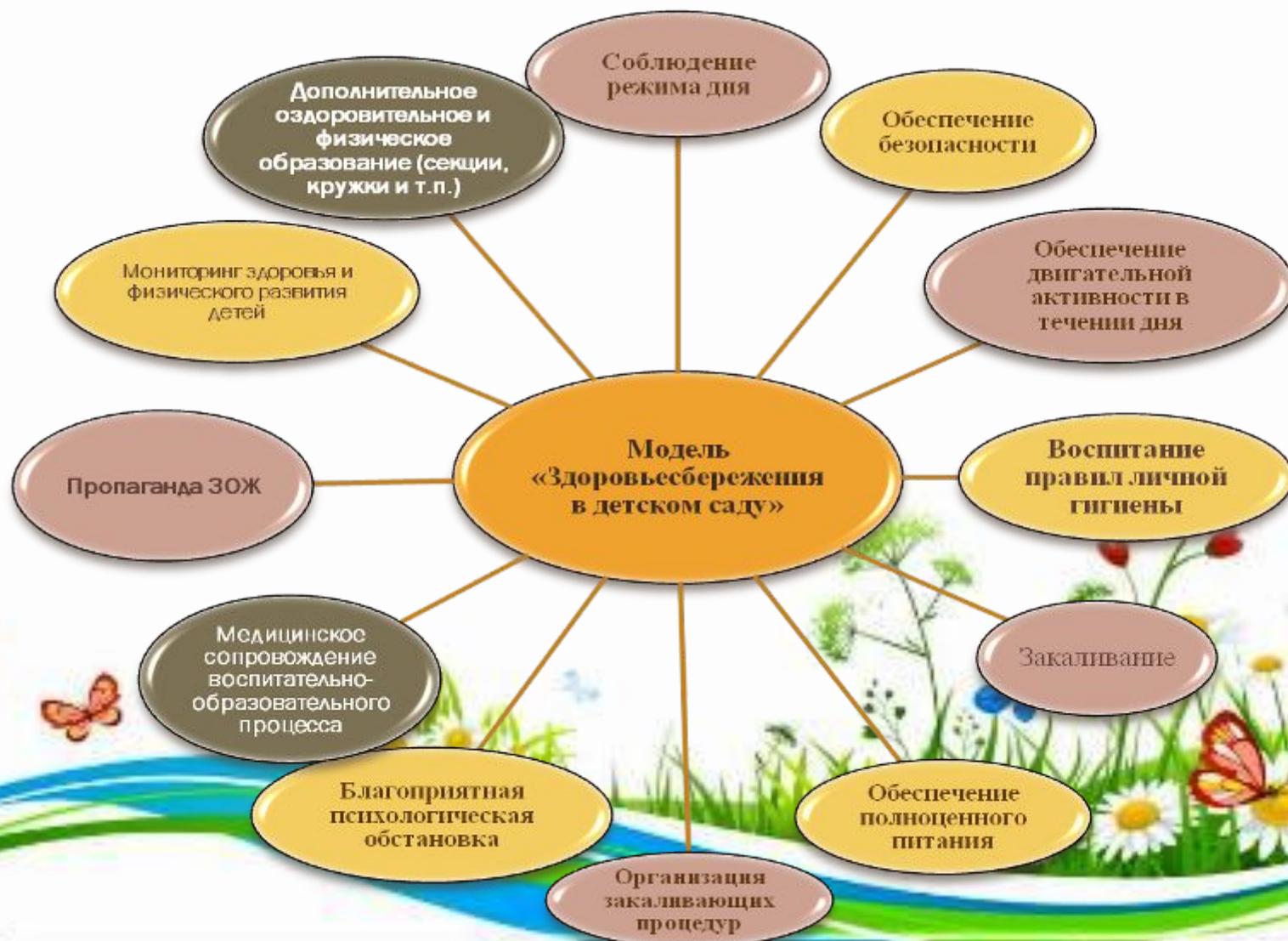


гимнастика после сна

утренняя гимнастика



Сохранение, укрепление, формирование, саморазвитие здоровья невозможно рассматривать только в аспекте воспитательной работы, поэтому главный акцент в работе мы делаем на интеграцию образования и воспитания и рассматриваем дошкольную организацию, как центр интеграции совместной воспитательной деятельности детского сада, семьи, общественных объединений.



Основной задачей семьи и педагогов является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.



спасибо за внимание

