

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Буратино»
город Когалым Тюменская область

«Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»



Участники проекта

- воспитатель, дети 5 – 6 лет, родители
- Сроки реализации: сентябрь-май

Актуальность

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

В современном мире выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Чтобы человек был здоров и мог полноценно жить, ему необходимо научиться сохранять и укреплять своё здоровье. Забота о здоровье ребенка сейчас занимает главные позиции. Начинать учиться уделять этому как можно больше внимания необходимо с детского сада. Воспитатель должен создавать такие педагогические условия, которые будут способствовать развитию среди дошкольников желания вести здоровый образ жизни, развитию привычек и навыков здорового образа жизни, мотивации к здоровому образу жизни.



ЦЕЛЬ

Формирование представлений о здоровом образе жизни, потребности в сохранении своего здоровья.

Задачи:

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников, приобщению ребенка к здоровому образу жизни.
2. Воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью; формирование представлений дошкольников об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.
3. Развитие у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
4. Совершенствование практических навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом; развитие гигиенических навыков, расширение представлений детей о том, что полезно и что вредно для здоровья.
5. Повышение компетентности родителей по проблеме формирования воспитанников предпосылок к здоровому образу жизни, организации оздоровительной и профилактической работы с детьми.



Формы и виды деятельности, используемые при формировании начальных представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста

- 1) Дидактические и сюжетно – ролевые игры
- 2) Спортивные соревнования и эстафеты
- 3) ООД
- 4) Театрализованная деятельность
- 5) Проектная деятельность и презентации
- 6) Викторины
- 7) Праздники и развлечения

Основные методы и приёмы, используемые при формировании начальных представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста

1. Беседы.
2. Игровые упражнения.
3. Проблемные бытовые и игровые ситуации.
4. Слушание художественных произведений.
5. Рассматривание картин, иллюстраций, сюжетных картинок.
6. Отгадывание загадок, заучивание стихов и потешек.
7. Игры-релаксации.
8. Валеоминутки.
9. Пальчиковые игры.
10. Дыхательные упражнения.
11. Артикуляционная гимнастика.
12. Логоритмическая гимнастика.
13. Утренняя гимнастика.
14. Физкультминутки.
15. Динамические паузы.

Формы взаимодействия с родителями

1. Совместное проведение досугов.
2. Групповые консультации с привлечением специалистов.
3. Индивидуальные консультации.
4. Беседы.
5. Семинары-практикумы.
6. Выступления на родительских собраниях с привлечением медицинских работников.
7. День открытых дверей.
8. Открытые просмотры разных видов деятельности.
9. Анкетирования, опросы.

Планирование работы

Этап работы	Виды деятельности	Сроки
1 Этап: Подготовительный	Изучение методической литературы, подбор дидактического материала Диагностическое обследование детей Анкетирование родителей	Сентябрь
2 Этап: Практический	Дидактические и сюжетно – ролевые игры Спортивные соревнования и эстафеты ООД Театрализованная деятельность Проектная деятельность и презентации Викторины Праздники и развлечения Консультации для родителей	Октябрь - апрель
3 Этап: Заключительный	Диагностика детей. Анализ полученных результатов. Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы. Рекомендации родителям.	Май

Ожидаемые результаты реализации работы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

1. Дети имеют элементарные представления:
 - о ценности здоровья;
 - пользе закаливания;
 - необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
2. Знают о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
3. Имеют элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
4. Начинают проявлять умение заботиться о своём здоровье.
5. Снижение уровня заболеваемости.

Методическое обеспечение

1. К.Ю. Белая «Формирование основ безопасности у дошкольников»
2. Инновационная здоровьесберегающая технология Б. Егорова «Даешь зарядку пять раз в день»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
4. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»