«Я здоровье сберегу –
сам себе я помогу»

Актуальность проекта.

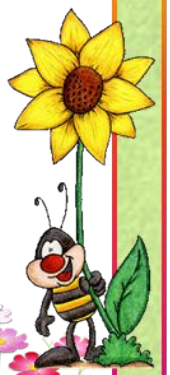
В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

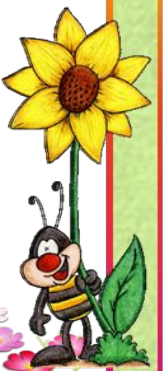
Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

Проблемный вопрос:

Как сохранить свое здоровье?



ЦЕЛЬ: Сохранять и укреплять здоровье детей.



ЗАДАЧИ:

Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

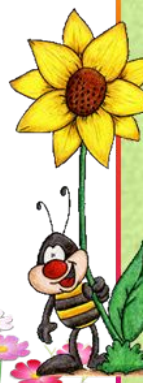
СОДЕРЖАНИЕ:

1 Изучение состояния здоровья детей в группе

(Заполнение «Паспорта здоровья группы» воспитателями группы совместно с медработниками Учреждения, психологом и руководителем по физическому воспитанию.)

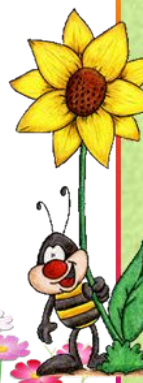
2. «Если хочешь быть здоров…»

(Использование различных методов оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей)



3. «Я такой»

(Дать детям представление о себе: о своем теле, здоровье, безопасности и эмоциях).



Примерное планирование занятий:

1. Где живет витаминка? (Рассказать детям о пользе овощей и фруктов для здоровья человека. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).
2. Это я! (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, формировать любовь к жизни, чувство радости существования).
3. Органы чувств (глаза, уши, нос). Общее понятие. (Закреплять знания детей о своем теле. Рассказать детям, что на голове у человека много нужных и полезных органов).
4. Для чего нужны глаза? (Познакомить детей с тем, что такое глаза и зачем они нужны. Воспитывать бережное отношение к своим глазам, желание ухаживать за ними (мыть, делать гимнастику, соблюдать правила безопасности).
5. Орган слуха – уши. (Познакомить детей с тем, что такое уши и для чего они нужны. Воспитывать бережное отношение к ушам, желание ухаживать за ними (мыть, не совать посторонние предметы)).

6. Органы слуха, вкуса, обоняния (уши, рот – язык, нос. Познакомить детей с тем, что такое нос, рот и для чего они нужны. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).
7. Для чего нужны зубы? (Познакомить детей с тем, что такое зубы и для чего они нужны. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).
8. Моя одежда (зима, весна, лето, осень). Занятия проводятся по временам года. (Учить детей правильно одеваться, учитывая природные особенности).
9. Экскурсия в медицинский кабинет детского сада. (Познакомить с медработниками детского сада, их кабинетом, для чего необходим медкабинет, что в нем есть; учить не бояться врачей).
10. Как быть здоровым? (Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).

4. «Творческая мастерская»

(Проведение оздоровительной работы с детьми и обогащение развивающей среды в группе при взаимодействии воспитателей, детей и их родителей)

4.1. Пополнение уголка ИЗО в группе материалами для изодеятельности детей в соответствии с возрастом.

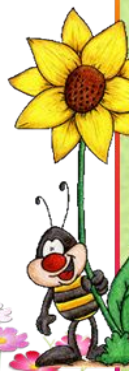
4.2. Коллективные и индивидуальные работы детей.

4.3. Создание развивающей среды для развития мелкой моторики рук.

4.4. Изготовление уголка здоровья для родителей.

4.5. Планирование занятий по изодеятельности (рисование, лепка, аппликация).

4.6. Творчество родителей по темам «Я здоров!», «Средства личной гигиены», «Чтобы быть здоровыми…» и др.



5. «На книжной полке»

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы.

Использование русских народных потешек, приговорок, пестушек при умывании, расчесывании и заплетании волос девочкам.

Заучить стихотворения о здоровье.

5.1 Чтение детской литературы (см. список).

5.2 Заучивание потешек, приговорок, пестушек.

5.3 Заучивание стихотворений.

5.4 Инсценировка по стихотворению (Ю. Тувим«Овощи»)

5.5 Рассматривание иллюстраций.

К разделу «На книжной полке»

5.1 Детская художественная литература:

· Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр»

· Тувим Ю. «Овощи»

· Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г.

« Правила поведения для воспитанных детей»

· Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала»

· Токмакова И. «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной»

· Крылов А. «Как лечили петуха»

· Маяковский в. «Что такое хорошо и что такое плохо»

· «Ладушки» (Русские народные песенки)

· Прокофьев А. «Как на горке, на горе»

6. «Веселись детвора»

Воспитывать бережное отношение к своему и чужому здоровью.

Развивать двигательную активность детей.

Создавать психологический и эмоциональный комфорт в группе.

6.1. Оздоровительные досуги
6.2 Праздники
6.3 Развлечения
6.4 Дни здоровья
6.5 Тематические прогулки
6.6 Игровая деятельность:
Дидактические игры
Сюжетно-ролевые
Подвижные
Психологические
6.7 Оздоровительные минутки
Пальчиковые игры
Физминутки

7. «Для мам и пап»

(Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.
Привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду).

7.1 опросы

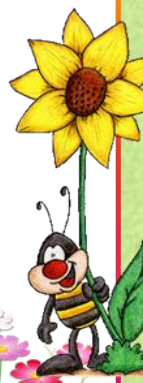
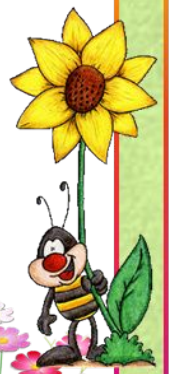
7.2 информация

7.3 фотовыставки «Мы мороза не боимся», «Моя семья на прогулке»

7.4 родительские собрания

7.5 выставки работ детей

7.6 творческая деятельность родителей



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!