

Проект «За здоровьем в детский сад» (средняя группа)



Воспитатель: Л.А. Сенина

Тип проекта: познавательно – оздоровительный.

Участники проекта: дети средней группы, воспитатели, родители.

Срок реализации проекта: 3 месяца (*сентябрь, октябрь, ноябрь 2022г.*).

Актуальность проекта.

Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребёнка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническим навыкам, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в дошкольном учреждении любая деятельность (*игровая, спортивная, досуговая и т. д.*) должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. И как писал В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь ещё и ещё повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Цель проекта: Формирование у детей правильного отношения к своему здоровью. Создание дружеской атмосферы сотрудничества между ребёнком и воспитателем и родителем, создание здоровьесберегающего пространства. Сохранять и укреплять здоровье.

Задачи:

1. Сформировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять своё здоровье.
2. Обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыков.
3. Воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.
4. Продолжать учить детей заботиться о своём здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью.
5. Подготовить совместно с родителями нетрадиционное оборудование для спортивного уголка.

Этапы реализации проекта.

1. Подготовительный:

- Беседы с детьми (выявление уровня знаний детей о здоровом образе жизни – диагностика).
- Подбор методической литературы, иллюстрированного материала по теме проекта.
- Составление перспективного плана работы над проектом.
- Разработка конспектов занятий по планируемой теме.
- Анкетирование родителей.
- Чтение художественной литературы (*сказки, небольшие рассказы, стихи, загадки, пословицы*).

- Набор картотек: физминуток, дыхательной гимнастики, самомассаж, подвижных игр.

2. Основной.

Реализация на практике мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни - через различные образовательные области.

3. Заключительный:

- Диагностика уровня сформированности знаний у детей.

- Итоговое мероприятие: квест – игра: «*В поисках цветка здоровья*».

Реализация проекта через образовательные области.

Социально-коммуникативное развитие:

1. Сюжетно-ролевые игры: «*Магазин*», «*В гости к бабушке*», «*Поликлиника*», «*Больница для зверят*», «*Телефонный разговор*» (вызов скорой помощи, «*Айболит в гостях у детей*»).



2. Дидактические игры: «*Овощи и фрукты*», «*Вершки и корешки*», «*Узнай по запаху*», «*Узнай по вкусу*», «*Чудесный мешочек*», «*Если кто-то заболел*», «*Наши верные помощники*», «*Назови вид спорта*», «*Полезно – вредно*», «*Что одеть на улицу*».



3. Коммуникативные игры: «*Назови ласково*» (овощи, фрукты, «*Что полезно и что вредно для зубов*»).



4. Рассмотрение альбома «*Виды спорта*».

5. Знакомство детей с трудом медицинской сестры. Посещение медицинского кабинета.

Познавательное развитие:

НОД. Темы: «*Где живут витамины*», «*Где прячется здоровье?*», «*В гости к доктору Айболиту*», «*Овощи и фрукты – полезные продукты*», «*Путешествие в страну здоровья*».



Речевое развитие:

1. Беседы: «*Гигиена и здоровье*», «*Полезные и вредные привычки*», «*Режим дня*», «*Знакомство со своим организмом*», «*Умываются котятка по утрам и вечерам*», «*Чистота и здоровье*», «*Осторожно – лекарства*», «*Здоровье в порядке, спасибо зарядке*».

2. Чтение: «*Тихий час*», О. Дриз; «*Мыло*», Я. Аким; «*Друзи с водой*», Г. Зайцев; «*Доктор Айболит*», «*Мойдодыр*», К. Чуковский; «*Про девочку, которая*

плохо кушала», С. Михалков; «Как стать Неболейкой», И. Семёнова; «Мне грустно – я лежу больной», И. Токмакова; «Как на горке, на горе», А. Прокофьев.



3. Загадки, пословицы, поговорки о здоровье.

4. Рассматривание картин: «Тело человека», «У мальчика заболел зуб», «Полезные и вредные продукты».



5. Составление рассказов: «Зарядка всей семьёй», «почему я люблю физкультурные занятия».

6. Ситуативный разговор: «Береги зрение».

Художественно-эстетическое развитие:

1. Рисование: «Фрукты - полезные продукты», «Огурец и помидор», «Малинка для медвежонка».

2. Лепка: «Морковки для зайчат», «Грибы», «Угостим птичек ягодками калины».

3. Аппликация: «Витаминки», «Овощи на подносе», «Огурцы и помидоры в банке».



4. Конструирование: «Наша спортивная площадка» (коллективная).

5. Слушание пьесы: «Большая кукла», П. Чайковского.

Физическое развитие:

1. Утренняя гимнастика: «Здоровью скажем – да!», «Если хочешь быть здоров!».

2. Физминутки: «Семейная зарядка», «Я – человек», «Зарядка», «Я спортсменом стать хочу!», «Вновь у нас физминутка».

3. Пальчиковая гимнастика: «Прогулка», «Мышка мыла лапку мылом», «Апельсин», «Капуста», «Моем руки чисто-чисто», «Раз, два, три, четыре, пять...», «Белка», «Ладушки-ладушки».



4. Дыхательная гимнастика: «Самолёт», «Аромат цветов», «Ветерок», «Мишка и мышка», «Качели», «Вырасти большой», «Часики».

5. Подвижные игры: «Зайка серенький», «Карусели», «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Найди, где спрятано», «Ловишки», «Найди свой домик», «С кочки на кочку», «Лохматый пёс».

6. Гимнастика после сна: «Мы проснулись», «Вот уже вставать пора», «Неболейка», «Кукла», «Зайка-попрыгайка».

7. Закаливающие процедуры: Умывание прохладной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам – массажерам с использованием нетрадиционного оборудования, пребывание на свежем воздухе.

Работа с родителями:

1. Познакомить родителей с темой проекта. Выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма.

2. Консультации: «Как укрепить здоровье детей в детском саду», «Режим дня дома», «Здоровье в детском саду», «Здоровые дети – счастливые родители», «Учим детей основам безопасности».

3. Анкеты для родителей: «Часто ли болеет ваш ребёнок?», «Какое место занимает физкультура в вашей семье?».

4. Памятка для родителей: «Советы по предупреждению нарушения осанки у детей».

5. Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования в физкультурный уголок группы.

Результаты проекта:

По итогам проекта у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, развились физические качества, дети стали более активными, подвижными, строгими в соблюдении правил гигиены. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья. У детей повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательно относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительная работа среди родителей в рамках проекта дала положительные результаты.

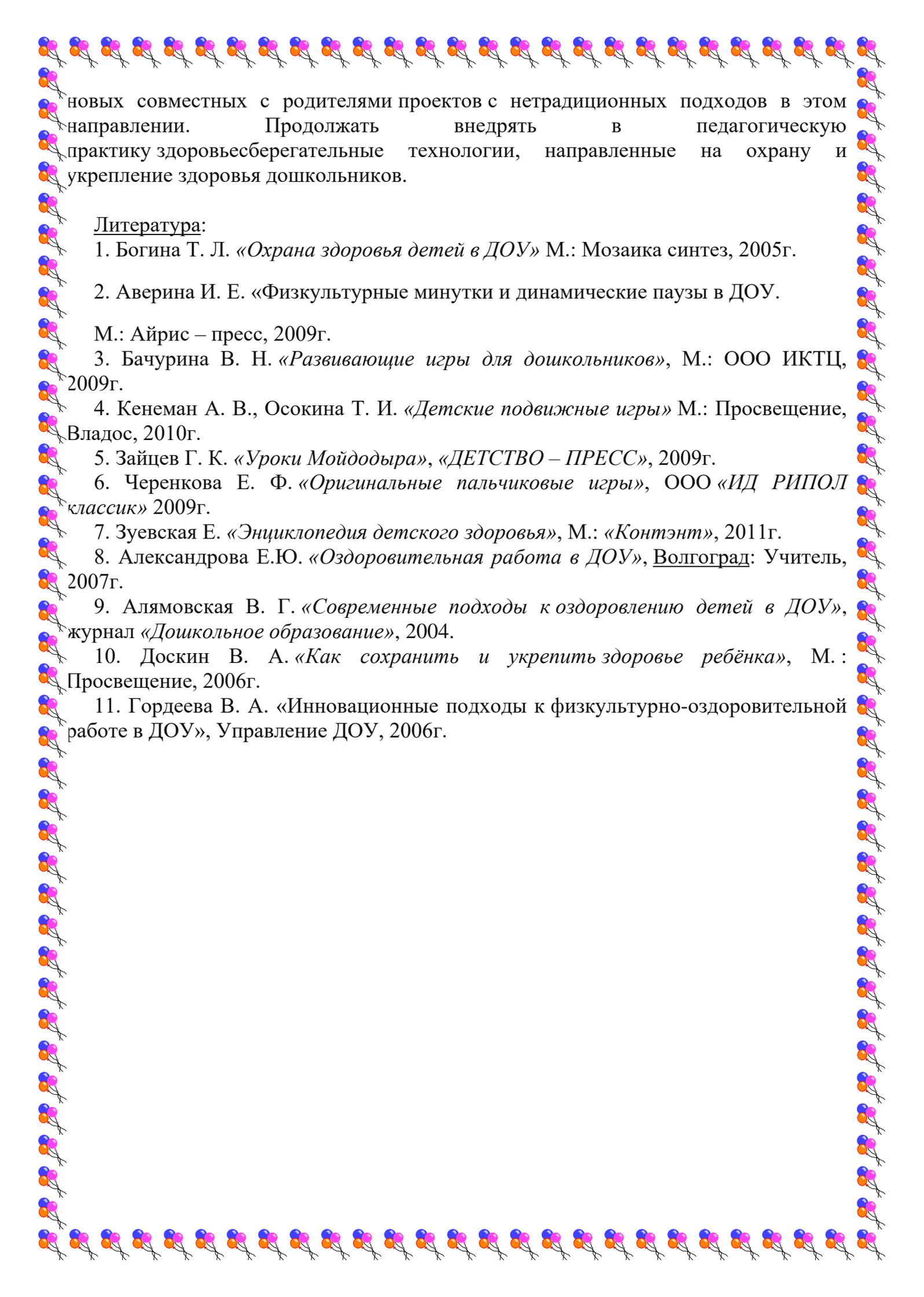
Заключение:

В нашем детском саду созданы все условия для осуществления данного проекта : имеется оборудованная спортивная площадка для проведения физкультурных занятий на воздухе, в группе имеется спортивный уголок, для проведения физических упражнений, игр и развлечений. Подобрана картотека пособий и игр по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни.

Я пришла к выводу, что если: правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к сотрудничеству родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей,

формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по этой теме через создание и реализацию



новых совместных с родителями проектов с нетрадиционных подходов в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

Литература:

1. Богина Т. Л. «Охрана здоровья детей в ДОУ» М.: Мозаика синтез, 2005г.
2. Аверина И. Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М.: Айрис – пресс, 2009г.
3. Бачурина В. Н. «Развивающие игры для дошкольников», М.: ООО ИКТЦ, 2009г.
4. Кенеман А. В., Осокина Т. И. «Детские подвижные игры» М.: Просвещение, Владос, 2010г.
5. Зайцев Г. К. «Уроки Мойдодыра», «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2009г.
6. Черенкова Е. Ф. «Оригинальные пальчиковые игры», ООО «ИД РИПОЛ классик» 2009г.
7. Зуевская Е. «Энциклопедия детского здоровья», М.: «Контэнт», 2011г.
8. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в ДОУ», Волгоград: Учитель, 2007г.
9. Алямовская В. Г. «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ», журнал «Дошкольное образование», 2004.
10. Доскин В. А. «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка», М.: Просвещение, 2006г.
11. Гордеева В. А. «Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ», Управление ДОУ, 2006г.