

Проект по здоровому образу жизни «Буду я здоров»

Вид проекта: познавательный-творческий.

Участники проекта: Дети, родители (законные представители) и воспитатели.

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

Продолжительность: краткосрочный (с 13 по 24 ноября 2021 г.).

Актуальность: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его с молодости не найдешь до самой старости». Так гласит народная мудрость. Одной из важнейших задач дошкольного детства является формирование здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях не благоприятной экологической обстановки, социальной нестабильности, росте внутрисемейной напряженности проблема здоровья ребёнка наиболее актуальна.

В здоровом теле — здоровый дух! Физическое здоровье обуславливает эмоциональную и интеллектуальную сторону нашей жизни. Очень важно формировать у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Проблема: недостаточно сформированное представление детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе. Не все разработанные методики могут повысить уровень сформированности здорового образа жизни детей, так как каждый ребенок имеет свое представление о здоровье.

Этим и объясняется выбор темы проекта: «Будь здоров!»

Практическая значимость: С помощью этого проекта у воспитанников расширяется знания о здоровом образе жизни и как важно беречь свое здоровье для каждого человека. Проект призван привлечь внимание, что здоровье надо беречь с раннего возраста и укреплять его разнообразными формами и методами здорового образа жизни.

Цель: формировать у детей дошкольного возраста основы здорового образа жизни. Создание необходимых условий воспитания и развития ребёнка, направленных на сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья детей. Формирование у всех участников проекта мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. дать детям знания о здоровье и о здоровом образе жизни;
2. повышать интерес к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
3. формировать знание у детей о здоровом питании и полезных продуктах;
4. формировать осознанное отношение к необходимости беречь и укреплять свое здоровье;
5. воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни;
6. продолжать закреплять знания детей о правилах личной гигиены;

7. формировать у родителей ответственность за свое здоровье и здоровье детей, мотивация на здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты: Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья; понимание детьми значимости здоровья в жизни каждого человека; проявление заботы и уважению к своему здоровью и вести здоровый образ жизни; повышать желания родителей вести здоровый образ жизни.

Этапы реализации проекта:

1 этап - подготовительный

1. Постановка целей и задач.
2. Подбор методической, художественной литературы по теме проекта (стихи, загадки, поговорки).
3. Подбор наглядного и иллюстрационного материала.
4. Подбор подвижных и дидактических игр.
5. Подбор материала для продуктивной деятельности.
6. Создать развивающую среду: игрушки, атрибуты, для игровой деятельности.
7. Разработка конспектов ООД, бесед.
8. Разработка памяток, буклетов и консультаций для родителей, книжка - малышка «Мы за здоровый образ жизни».

2 этап – основной.

Проведение комплексных мероприятий по теме: «Буду я здоров».

1. Беседа: «Как нужно заботится о своем здоровье?»; «Микробы и Вирусы»; «Режим дня»; «Что такое личная гигиена»; «Здоровые зубки»; «Витамины, что это такое?»; «Правильное питание - залог здоровья»; «Спорт - страна здоровья»; «Здоровье на ладошке».
2. Занятие ООД художественно-эстетическое развитие. Рисование. «Как мы занимаемся спортом».
3. Раскраски по теме.
4. Чтение художественных произведений: К. Чуковский «Мойдодыр»; «Айболит»; «Федорено горе»; Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суриков «Лыжи»; В. Костылев «Королева зубная щетка»; Бондаренко «Где здоровье медвежье»; А. Бето «Зарядка»; А. Барто «Девочка чумахая»; Г. Остер «Вредные советы».
5. Рассматривание иллюстраций: «Предметы личной гигиены»; «Виды спорта»; «Распорядок дня»; «В каких продуктах, какие витамины»; «Способы закаливания»; «Здоровье на ладошке».
6. Проведение д/и «Волшебный мешочек».
7. Проведение сюжетно ролевых игр «Больница»; «Скорая помощь».
8. Пальчиковая гимнастика, самомассаж «У жирафа, пятно, пятно».
9. Релаксация "Солнечные лучики".

В работе с родителями:

Консультации: «Домашний стадион»; «Здоровый образ жизни»; «Спортивный уголок дома».

3 этап - заключительный.

Выставка рисунков «Здоровый образ жизни».

Заключение

У ребят значительно повысился интерес и желание заниматься спортом, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой. У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания. С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г. Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
2. Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
3. Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007г.
4. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
5. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.