

Проект по валеологии
«Если хочешь быть здоров»

Подготовительная группа «Звёздочки»



Подготовила :
Санникова
Лариса
Петровна.

2017 г

Вид проекта:

- *по направленности*: информационно практико ориентированный

- *по количеству участников*: коллективный (23 ребенка)

- *по контингенту участников*: дети 6- 7 лет

- *по продолжительности*: краткосрочный (1 неделя)

с 16.02.2017 по 20.02.2017

Актуальность

На сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем, и наука о здоровье – валеология - стала интенсивно развиваться.

Научиться рассуждать о здоровье ребенок должен не со слов взрослых, а на основе собственного (конечно, пока элементарного) опыта. Знание ребенком основ гигиены, правил безопасной жизнедеятельности составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении и семье.

В детском саду ребенок проживает треть своей дошкольной жизни. И эту его жизнь организуем мы, педагоги детского сада. Важным условием успешной работы по сохранению здоровья детей является понимание того, что «здоровый образ жизни» должен стать стилем жизни.

Китайская пословица гласит: “Расскажи – и я забуду, покажи – и я запомню, дай попробовать и я пойму”. Так и ребенок усваивает все прочно и надолго, когда слышит, видит и делает все сам. Поэтому проектно-исследовательская деятельность занимает прочное место в работе нашего детского сада. Она стала интересным и увлекательным процессом, как для детей, так и для взрослых.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:*Образовательные:*

- Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.
- Формирование у детей 6-7 лет элементарных представлений о человеческом организме.
- расширить знания детей о здоровье и происхождении болезней;
- расширять представления детей о том, что полезно и что вредно для здоровья.

Воспитательные:

- Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки

Профилактические:

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.
- Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.

- Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.
- Обеспечение преемственности в работе ДОУ и семьи в вопросах физического развития и оздоровления детей.

Ожидаемые результаты.

Полученные ребёнком знания и представления о себе, своём здоровье, физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни

Повышение уровня адаптации к окружающему миру (в т.ч. к обучению в школе);

Родители:

Проявление интереса к вопросу физического развития и оздоровления детей.

Активное участие в проекте по физическому развитию и оздоровлению детей.

Повышение уровня педагогической культуры

(освоение положительного опыта семейного воспитания).

Проявление активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов ДОУ).

Методы реализации проекта

Практические

Словесные

Наглядные

Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребёнка в ДОУ.

Демонстрация разных ситуаций несущих опасность для здоровья детей, и их решение.

Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность детей (подвижные, спортивные игры, игровые упражнения, целевые прогулки, экскурсии);

Закаливание по схеме.

Дидактические игры

Развивающие игры

Настольные игры

Сюжетно-ролевые игры

Развлечения

Моделирование ситуаций

Беседы

Чтение художественной литературы.

Заучивание стихотворений.

Консультации

Рассказывание

Инструкции

Указания

Организация выставок, конкурсов.

Сбор фотоматериала.
Рассматривание иллюстраций.
Информационно-агитационные стенды
Личный пример взрослых
Театрализованные представления
Просмотр видеoinформации

Механизм отслеживания результатов:

- анализ детской деятельности (рисунков, выставок, поделок);
- наблюдение за поведением и общением детей (усвоение норм и правил поведения);
- диагностика (поэтапная) знаний детей по теме проекта;
- беседы с родителями.

Работа по созданию проекта была разделена на три этапа: мотивационно – целевой, содержательно – организационный, результативный.

1. Мотивационно – целевой этап. Выбор темы проекта.

Создание мотивационной направленности на участие в совместном проекте: «Если хочешь быть здоров» предполагало заинтересовать детей, предложить узнать все о себе, своем организме, правилах личной гигиены, способах укрепления здоровья и поддержания его в полном порядке.

2. Содержательно – организационный этап.

Реализация нашего проекта «Если хочешь быть здоров» позволила задействовать различные виды совместной детской деятельности. Были проведены циклы ситуаций и совместных мероприятий, направленных на обогащение представлений о своем организме и закрепление знаний детей о правилах личной гигиены, накопление практического опыта основ жизнедеятельности. Для реализации основного проекта были проведены (мини-проекты) с использованием различных видов деятельности

- непосредственно-организованная деятельность;
- экскурсии;
- проблемные ситуации;

Экспериментальная деятельность (мини проект Пепси Кола)

- образовательные ситуации;
- беседы и т. д.

Дошкольники активно вовлекались в решение проблемных практических ситуаций, связанных с изучением основ здорового образа жизни. При этом взаимодействие детского сада и семьи строилось по принципу взаимной дополняемости и обогащения практики тесного взаимодействия. В ходе проекта дети целенаправленно включались в ситуации, обеспечивающие постепенное накопление опыта в формировании понятий и правил здорового образа жизни.

Для реализации проекта были намечены совместные мероприятия с родителями:

- анкетирование родителей «О здоровье всерьез» (*Приложение №1*)

- информирование родителей, консультации (Полезные советы) ;
- совместное создание предметно - развивающей среды в группе, дома;
- выпуск общих стенгазет.

3. Результативный этап: на этом этапе были проведены совместные мероприятия:

- Организация образовательного пространства (покупка спортивного оборудования, прикроватных ковриков для тренировки стопы в группе и оборудование спортивных уголков дома т. д.) ;
- оформление альбома «Жить здорово!» и альбома «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»;

Открытое мероприятие в рамках методического объединения «Здорово жить» Анализ проведенной работы показал, что у детей появился живой интерес к познанию своего организма и сохранению своего здоровья. Дети с удовольствием стали использовать разные способы, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. У детей появилась потребность в сохранении безопасного поведения в обществе и доброжелательного отношения друг к другу.

Проект представляет собой комплекс 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.

Я разработала перспективный план, который позволит целенаправленно и систематически работать в данном направлении и достичь высоких результатов. *Качественная реализация проекта позволит сформировать у детей следующие представления:*

- что такое здоровье и как его сберечь;
- что такое витамины;
- о своих органах, их работе и значении;
- что такое режим, гигиена и закаливание;
- о самых значимых витаминах, в чём они содержатся и как влияют на здоровье;
- о том, что есть полезные и не полезные продукты, какие они;
- что полезно для моего организма;
- как работает наш главный орган;
- что такое микробы и вирусы;
- какие бывают болезни, что их вызывает;
- как предупреждать болезни;
- некоторые правила оказания себе первой помощи
- что такое аптека, для чего она нужна;

Физическое развитие	<p>Закрепление ОРД: бег, прыжки на двух ногах, бросание и ловля мяча. Подвижные игры: «Делай как я», «Перешагни через лужу», «Сова», «Ловишки в кругу», «Перелет птиц», «Солнечные зайчики», «У Мазая», «Через ручеек», «Шар по кругу», «Водяной», «Черное и белое»</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Футболист», «Загони мяч в воротаки», «Плыви кораблик»</p> <p>Пальчиковые игры : «Футболисты», «Овощи»</p> <p>Гимнастика для глаз «Светофор», «Вправо-влево»</p>
Социально-коммуникативное развитие	<p>С/р игра: «Больница», «Магазин», «Семья», «Детский сад», «В кабинете врача», «Супермаркет», «Аптека»,</p> <p>Беседы: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (Приложение №1)</p> <p>«Почему нужно чистить зубы?», «Полезная и вредная пища», «Что у нас внутри?» , «Что умеют наши глазки. Для чего они нужны», «Как брови и ресницы заботятся о глазах», «безопасность в нашей группе», «в мире опасных предметов»</p> <p>Рассматривание сюжетных картинок: «Мы занимаемся спортом», «Вирусы вредилусы», «Полезные и вредные продукты»</p> <p>Просмотр мультфильмов: «Болек и Лелек-спортсмены», «Олимпиада», «Ох и Ах» Дид .игры: «Что сначала, что потом?» , «Найди и покажи», «Три слова», «Лесная поляна», «Как говорят части тела», «Доктор», «Добрые слова», «Что растет на грядке», «Сложи картинку», «В гостях у Витаминки»</p> <p>Опыты:</p> <p>Совместный труд-на участке: расчистить дорожки от мусора, почистить веранду, убрать сломанные ветки и камушки. В группе- уход за комнатными растениями, мытье игрушек</p>
Познавательное развитие	<p>Занятия: «Как устроено тело человека», «Как работает сердце человека», «Что мы делаем, когда едим», «Как движутся части тела», «Отношение к больному человеку, «Микробы и вирусы», «Здоровье и болезнь», «Личная гигиена», «Витамины и полезные продукты», «Витамины и здоровый организм», «Здоровая пища», «Режим дня», «На воде, на солнце», «Спорт»</p>
Речевое развитие	<p>Речевое развитие:</p> <p>Чтение рассказа «Доброе слово лечит, а худое колечит»</p> <p>Составление описательных рассказов по сюжетным картинкам</p>

<p>Художественно-эстетическое развитие</p> <p>Работа с родителями</p>	<p>о спорте, о здоровом образе жизни. А.Барто «Зарядка»; А.Усачев :«О ногтях», «О здоровье», «Закалка»; К.Чуковский «Мойдодыр»; Л.Гржибовская «О зубках»; Сказка Г.Немкиной «История феи Витаминки» заучивание стихов и загадок о спорте; Занятие «Осанка зеркало души», «Разговор о правильном питании»; «Составление описательного рассказа о том, как я отдыхал летом»; «Составление описательного рассказа о видах спорта»; Рассматривание картины: «На прогулке», «Мы занимаемся спортом», «Мы пришли с прогулки», «Мы умываемся»; Экскурсия на физкультурную площадку; в ледовый дворец; экскурсия в школу, спортзал;</p> <p>Аэробика» Музыка Ю.Чичикова; «Зимняя песенка» муз. А.Лешена; «На зарядку» М.Старок; «Песня про зарядку» слова В.Викторова, музыка Львова – Компанейца; «Физкульт – ура!» Ю.Чичикова; «Утренняя песня» Сл.Е.Тараховской, Муз. А.Ушкарева; «Про зарядку» сл.В.Викторова, муз. Д.Львова-Компанейца; «Это для нас» муз. Т.Попатенко, сл.М.Лаписовой; Упражнения «Марш» муз. И.Арсеева; Упражнение с флажками «На зарядку» Муз. В.Золотарева Упражнение с мячами «Мячи» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова;</p> <p>Рисование: Папа, мама, я спортивная семья» Лепка: «Мы спортсмены» Аппликация: «Мы любим спорт»</p> <p>Консультации: «Здоровье без лекарств», «Сон ребёнка», «Питание и здоровье дошкольника в период адаптации к условиям дошкольного учреждения», «Дети и компьютер » Анкетирование родителей на тему «О здоровье всерьез»</p>
---	---

--	--

- «Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду» (Человек) А. И. Иванова Творческий Центр 2005г.
- «Логоритмические занятия в детском саду» М. Ю. Картушина Творческий Центр 2005г.
- «Основы безопасного поведения дошкольников» О. В. Чермашенцева Волгоград Издательство «Учитель» 2010г.
- «Прогулки в детском саду» И. В. Кравченко, Т. Л. Долгова Творческий Центр Москва 2011г.
- «Методика физического воспитания детей» Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин «Владос» Москва 2001г.
- Научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре» №5 2011г