

Проект «Здоровье-это здорово.»

В рамках освоения образовательной программы, в нашей группе был осуществлен краткосрочный проект по теме: «Здоровье-это здорово.»

Срок реализации проекта: 01.02.2019 - 28.02.2019.

Вид проекта: познавательно – исследовательский.

Участники проекта: дети подготовительной группы, родители воспитанников, воспитатели.

Актуальность проекта: К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект “Здоровье-это здорово!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

Цель проекта: сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
3. Развивать у детей желание заниматься спортом.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Предполагаемый результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

I этап – подготовительный

1. Разработка перспективного плана.
2. Анкетирование родителей (Приложение № 1)
3. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
4. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе, атрибутов к ним.
5. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап – Основной

Формы работы с детьми:

1 неделя:

1. Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение №7)
2. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
3. Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр)
4. Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение № 8)
5. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №9)

6. Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа» и др.

7. Прослушивание песни А. Добронравова, Н. Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».

8. Рассматривание альбомов: «Виды спорта»

9. Конструирование «Каток», «Стадион»

10. Лепка «Дети на спортивной площадке»

11. Закаливание: Квотдушное и обширное умывание, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику.

2 неделя:

1. Беседа с детьми «Мое здоровье» (приложение № 3)

2. И/с: «Как защититься от микробов»

3. Чтение произведений К.И. Чуковского: «Мойдодыр.», «Айболит.»

4. Решение проблемных ситуаций «Почему важно соблюдать режим дня?», «Когда надо мыть руки с мылом?»

5. Беседа: «Как правильно чистить зубы», «Мы играем-здоровье улучшаем»

6. Экспериментальная деятельность: знакомство с различными сортами мыла, зубной пасты, по запаху, свойствам выбрать лучшие.

7. С-р. Игры «Парикмахерская», «Прачечная»

8. Рисование «Зубная щетка-лучший друг всех зубов»

9. Пальчиковая гимнастика «Моем руки-чисто моем»

10. Комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

3 неделя:

1. Беседы: «Вкусная и полезная еда-дает силы нам всегда», «Зачем нужны витамины»

2. Составление описательных рассказов «О здоровой вкусной пище», «Чего нельзя делать на кухне»

3. Д/и «Полезные продукты»

4. С/Р игры: «Магазин», «Кафетерий»

5.Чтение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», «Как у нашей Любы», Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

6.Рисование «Овощи и фрукты, полезные для здоровья»

7.Лепка «Витаминный вклад»

8.Аппликация «Витамины в банке»

4 неделя:

1.Беседа «Наши помощники»

2. Чтение детской энциклопедии «Организм человека», знакомство с плакатами «Наше тело», «Правила безопасного поведения»

3.Знакомство с пословицами и поговорками об органах чувств.

4. Экспериментальная д-ть: послушать, как бьется сердце, разглядеть кожу рук под микроскопом.

5.Беседа об органе слуха. Игры: «Угадай мелодию», «Угадай муз. инструмент»

6.Беседа об органе зрения. Выполнение упр. Зрительной гимнастики.

7.Беседа об органе обоняния. Игра «Угадай запах»

8.загадка про кожу. Точечный массаж «Перчатка». Игра «Почувствуй поверхность предметов руками»

9.Аппликация «Какие продукты полезны для сердца»

10.Лепка «Дети на лыжах»

III этап – заключительный

1. Выставка результатов продуктивных видов деятельности по здоровьесбережению детей.

2. Оформление валеологического вестника «Смешарика занимаются спортом»

3. Обмен опытом по физическому воспитанию семей Колмыковых и Хасановых через портфолио.

4. Оформление ширмы «Оздоровительная педагогика в домашних условиях.

5. Консультация на тему «Здоровый образ жизни ваших детей»

6. Выставка макетов «Стадион здоровья для моей семьи»

Результат: оформление презентации проекта на сайт детского сада.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад №209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад №209»)

Проект
«Здоровье- это здорово»

Группа №2 (подготовительная)

Воспитатели:
Гук Н.В.
Хазова Е.И.

, ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да____,

- нет.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата:

- недостаток знаний:

- другие причины (указать).

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т. д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;
- плохое материальное положение в семье;
- неблагоприятные экологические условия;
- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;
- другие причины (указать).

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении.

Приложение №2

Опросник для детей.

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы (ты) был (и) спортсменом (а (и, каким видом спорта ты (вы) занимались?
7. Ты (вы) считаешь (ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

Приложение №3

Беседа «Мое здоровье»

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Приложение №4.

Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Приложение №5.

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Приложение №6.

Дидактическая игра «Полезные продукты»

Воспитатель:

- Я прочитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Приложение №7.

Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?. плаваю?. не умею кататься на коньках?. плохо прыгаю?.

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

Приложение №8.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это.

(Мяч)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я.

(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.

На воротах этих
Рыбацкие сети.

(Стадион)

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то.

(Лыжи)

На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.

(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?

(Лыжник)

Ног от радости не чуя,
Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется...

(Сноуборд)

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?

(Коньки)

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра -.

(Хоккей)

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой.

(Велосипед)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.

(Старт)

На квадратах доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.

(Шахматы)

Приложение №9.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни
Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.