

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

Проект: «Формирование ЗОЖ у детей в ДОУ и в семье»
(старшая группа №7)

Разработали: Лутчикова Е.А.

Киселева Ю.В.

Барнаул 2019 г.

Проект «Формирование ЗОЖ у детей в ДОУ и в семье»

*Здоровье—это драгоценность (и при этом единственная)
ради которой действительно стоит не только не жалеть
времени, сил, трудов и всяческих благ,
но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,
поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.*

М. Монтень.

Актуальность проекта:

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

В проекте учитываются особенности психологического развития детей 5-6 лет, выражающиеся в способности к самоконтролю над привычками, формированием привычки к здоровому образу жизни, совершенствованием культурно-гигиенических навыков.

Целью проекта: является создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, расширять знания о сохранении здоровья.

Объект проекта: способность к самоконтролю над привычками, формированием привычки к здоровому образу жизни, совершенствованием культурно-гигиенических навыков.

Предмет проекта: формы взаимодействия по формированию у детей ЗОЖ как средство укрепления здорового организма у детей старшего дошкольного возраста.

Проблема проекта:

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

- недостаточное внимание к укреплению у детей здоровья со стороны родителей;
- недостаточность знаний, опыта работы у детей старшей группы по формированию у детей ЗОЖ.

Участники проекта: дети старшей группы, родители, воспитатели.

Тип проекта:

По доминирующей в проекте деятельности: практико-ориентированный.

По содержанию: интегративный (включает ребенка и его родителей).

Продолжительность: краткосрочный.

Срок реализации: 11-22 февраля 2019г

Среда реализации: развивающая предметно-пространственная среда, развивающие виды деятельности.

Задачи:

Воспитание у детей сознания того, что человек – часть природы и общества:

- установление гармонических отношений детей с живой и неживой природой;
- формирование личности ребенка;
- воспитание привычек личной гигиены;
- закаливание ребенка и его двигательная активность;
- профилактика и устранение вредных привычек;
- расширять представления о здоровье, его ценности;
- укреплять и сохранять здоровье детей введением физкультурно-оздоровительных, закаливающих мероприятий;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Основополагающий вопрос: *«Знают ли ребята как сохранить свое здоровье?»*

Вопросы:

- Что такое здоровье?
- Где найти витамины и зачем они нужны?
- Что такое микробы и вирусы?
- Что мы делаем, чтобы избавиться от микробов и вирусов?
- Что означает выражение «будь здоров без докторов»?
- Что такое здоровый образ жизни?
- Как мы укрепляем свое здоровье?

Формы и методы реализации проекта:

Система работы была построена с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста, опирается на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

Значительное место отведено повышению психоэмоциональной устойчивости: обучение понимания своего эмоционального состояния.

В работе широко используется наглядная агитация – уголок здоровья в группе, плакаты, дидактические игры.

В группе создаются традиции ЗОЖ – постоянно проводятся физкультминутки в НОД, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физическое развитие в НОД и активные подвижные игры на улице.

Формирование культуры ЗОЖ проходит на протяжении всего времени пребывания ребенка в ДОУ:

Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон, гимнастика после сна.

Образовательная деятельность: беседы, игры, чтение художественной и т. д.

Таким образом, осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников ДОУ.

В группе созданы физкультурные уголки, оснащенные атрибутами, необходимыми для общеразвивающих упражнений, корригирующей, бодрящей гимнастики, коррекции осанки. Оформлены зоны здоровья с дидактическими играми, пособиями, библиотекой, папками-передвижками, растениями, приносящими человеку пользу.

Развивающая среда насыщена с целью научить детей ориентироваться в ней, уметь использовать ее в решении задач укрепления, сохранения и поддержания здоровья. Обретение ребенком опыта здорового образа жизни осуществляется через согласованную деятельность с родителями, организацию режима дня и питания детей, среды, с которой взаимодействуют дети.

Одним из обязательных условий воспитания ЗОЖ ребенка считаем через формирования традиции и культуру в семье по укреплению ЗОЖ. Ее становление и обогащение осуществляется с помощью следующих форм взаимодействия с родителями: родительские собрания, консультации, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые по проблемам).

Таким образом, воспитание у дошкольников ЗОЖ обеспечивается через взаимодействие следующих педагогических условий:

- Компетентность педагогов в решении задач, связанных с воспитанием у дошкольников привычек ЗОЖ;
- Личный пример родителей по укреплению здоровья;
- Интеграция задач воспитания и формирования ЗОЖ у старших дошкольников в педагогический процесс;
- Создание развивающей среды в группе и педагогическая поддержка ребенка по формированию правильных позиций ЗОЖ;

- Учет возрастных особенностей детей и осуществление индивидуального подхода к каждому ребенку в ходе освоения правильных привычек в формировании у детей ЗОЖ.

В ходе реализации проекта использовались разнообразные методы обучения:

1. Словесные методы – рассказ педагога, рассказы детей, беседа, чтение художественного произведения по вопросам гигиены человека.
2. Наглядные методы – наблюдение; рассматривание картин, таблиц, муляжей, схем; просмотр слайдов, мультфильмов.
3. Практические методы – упражнения, элементарные физиологические опыты.

Мероприятия в рамках проекта «Мы за здоровый образ жизни»

1. Организация фото конкурса «Мы-за здоровый образ жизни в зимний период».
2. Мультимедийная презентация для детей «Физкультура и здоровье».
3. Мультимедийная презентация для родителей «Здоровый традиции моей семьи».
4. Вечер вопросов и ответов «Наши вредные привычки».
5. Сюжетно-ролевая игра «Повара. Здоровое питание»
6. Просмотр анимационного фильма «Микрополис» (Россия, 2007г), мультипликационного фильма «Митя и микробы», мультфильм обучающий для детей «Маленький микроб»
7. Консультация для родителей по формированию ЗОЖ.
8. Беседа «Как поддержать здоровье в зимний период».
9. Рассматривание рисунков на тему «Будь здоров без докторов».
10. Физкультурно-оздоровительная работа: гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры.
11. Чтение сказки Г. Немкиной, М. Савки «История феи Витаминки» ЮНИСЕФ, 2009

Ожидаемые конечные результаты реализации проекта

В ходе реализации задач предполагается, что дети приобретут:

- Представление о своем теле и организме;
- Повысится интерес детей к оздоровлению собственного организма;
- Появится умение у детей определять свое состояние и ощущение;
- Сформируются навыки ведения здорового образа жизни;
- Снизится уровень заболеваемости.

Краткое описание проекта

Подбор игр и демонстрационного материала и художественной литературы по формированию ЗОЖ у детей.

Совместная деятельность с детьми

Специально организованная групповая и подгрупповая деятельность

2. Беседа на тему «Полезные продукты»
3. Беседа на тему «Закаливание»
4. Беседа на тему «Мы гуляем на улице»
5. Беседа на тему «Мои правила здоровья»

6. Ситуативная беседа на тему «Как сохранить свою кожу здоровой? »
7. Беседы на тему «Что вредно для здоровья»
8. Беседа на тему «Для чего нужно делать зарядку»
9. Беседа на тему «Для чего и сколько раз нужно чистить зубы»
10. Беседа на тему «Зачем нужно мыть руки»
11. Беседа на тему «Вредные для здоровья продукты»
12. Беседа на тему «Режим дня»
13. Беседа на тему «Вред и польза телевизора и компьютера»

Физкультурно-оздоровительная работа на прогулке

Подвижные игры: «Гуси», «Совушка-сова», «Коршун и наседка», «Золотые ворота», «Волки во рву», «Найди себе пару», «Кот и мыши», «Найди, где спрятано», «Море волнуется», «Охотники и утки», «Пустое место», «Прятки» и др.

Образовательная деятельность в режимных моментах

1. Закрепление умения одеваться и раздеваться в правильной последовательности, складывать одежду и убирать ее на свое место
2. Дидактическая игра «Полезно – вредно»
3. Дидактическая игра «Угадай на ощупь»
4. Дидактическое упражнение «Что будет, если... »
5. Отгадывание загадок о предметах личной гигиены
6. Чтение стихов о здоровье
7. Пальчиковые игры
8. Дидактическая игра «Что мы видели не скажем, а что делали – покажем»
9. Чтение стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»
10. Чтение произведений К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»
11. Дидактическая игра «Кто больше видов спорта назовет»
12. Ситуативный разговор о воде во время умывания «Польза-вред»

Самостоятельная деятельность детей

1. Рассматривание энциклопедии «Человек»
2. Рассматривание иллюстраций книг
3. Домино «Фрукты»
4. Раскраски «Овощи и фрукты»
5. Рисование детьми полезных продуктов
6. Рисование на тему ЗОЖ
7. Сюжетно-ролевая игра «Больница»
8. Дидактическая игра «Хорошо или плохо»

Работа с родителями

Консультации для родителей, оформление стенда и ширмы, презентация на сайте МБДОУ, оформление валеологического вестника.

Дальнейшее развитие проекта.

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья). Поэтому работа по воспитанию здорового

ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя все направления.