

ПРОЕКТ «Береги здоровье смолоду»

Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Воспитатель: Каланова Н.А.

Актуальность проблемы.

«Прежде чем сделать ребёнка умным, сделай его здоровым и крепким».

Жан – Жак Руссо

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. По данным РАМН РФ, в последнее десятилетие отчётливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении. Силу этих причин проблемы сохранения и поддержания здоровья взрослых и детей становятся особенно актуально во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области.

Особенно актуально проблема сохранения детского здоровья для северных регионов России. Региональные особенности Ханты – Мансийского округа создают дополнительные дискомфортные условия для жизни человека.

Здоровье детей – это будущее страны, здоровье основных её институтов. Здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье - огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребёнка.

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребёнка. Именно в дошкольном возрасте приходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности. На этой стадии развития у ребёнка формируются самые глубокие и важные человеческие чувства.

Исходя из особенностей психологического развития детей дошкольного возраста, главной задачей педагога является формирование представлений о здоровом образе жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие,

образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Главная цель проекта: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, формирование устойчивых убеждений и привычки к здоровому образу жизни.

Участники проекта:

- дети старшего дошкольного возраста «Клубнички»;
- воспитатели;
- родители.

Вид проекта: краткосрочный

Тип проекта: познавательный, физкультурно – оздоровительный.

Цель проекта:

Познакомить детей с элементарными приемами здорового образа жизни, формирование привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, формирование устойчивой потребности в физкультурно – оздоровительных мероприятиях. Повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения детей дошкольного возраста. Заинтересовать родителей в использовании здоровьесберегающих технологий, довести до их сознания о необходимости воспитания у детей привычки заботиться о своем здоровье.

Задачи проекта:

- формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- дать основные представления о строении и функции тела;
- сформировать навыки ухода за телом;
- дать представление о режиме дня;
- формировать представление о значении правильного питания для здоровья человека (Витамины, вредные и полезные продукты);
- воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать у детей желание регулярно заниматься физической культурой и спортом;
- заинтересовать родителей сохранять и укреплять здоровый образ жизни в семье.

Продукты проекта: альбомы «Если хочешь быть здоров», «Вестник здоровья», «Папа, мама и я – здоровая семья», стенды, фотографии о здоровом образе жизни, выставка детских рисунков на темы «Витамины с грядки»,

«Витамины с дерева», «Полезная и вредная еда», «Виды спорта», выставка методической литературы, конкурс нестандартного физкультурного оборудования, консультации и памятки по здоровьесбережению, мультимедийные презентации.

Этапы проекта:

Подготовительный этап:

- постановка цели и задач, составление плана мероприятий по оздоровлению детей;
- подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
- рассматривание картин, иллюстраций;
- подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
- подбор наглядного материала и консультаций для родителей.
- анкетирование родителей.

Основной этап:

- оздоровительная профилактическая работа;
- проведение бесед, занятий;
- совместная деятельность с детьми;
- рисование по теме;
- организация спортивного развлечения;
- работа с родителями.

Заключительный этап:

- выставка рисунков детей;
- оформление альбомов «Если хочешь быть здоров», «Вестник здоровья», «Папа, мама и я – здоровая семья»
- обобщение результатов работы;
- составление рекомендаций.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы сохранения и укрепления здоровья.
2. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
3. Повысится уровень развития двигательной активности у детей.
4. Формируются знания о пользе занятий физической культурой и спортом.

5. У дошкольников сформируются представления о здоровом питании.
6. Дети научатся соблюдать режим дня.
7. Снизится заболеваемость среди воспитанников.
8. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Для педагогов

1. Педагоги получают новые знания о физической культуре и спорте;
2. Использование полученных знаний на практике.

Для родителей

1. Повысится компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения детей дошкольного возраста.
2. Родители будут вовлечены в образовательный процесс по здоровьесбережению.
3. Расширится кругозор родителей о спортивных играх, эстафетах, как о средстве совместного здорового семейного отдыха;

Ресурсы проекта:

- развивающая предметно – пространственная среда;
- физкультурный уголок;
- дидактические пособия, наглядный материал.

Содержание проекта. Деятельность с детьми в группе и дома.

1. Оздоровительная профилактическая работа:

- Профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз и др.)
- Гимнастика пробуждения, хождение по дорожкам «здоровья».
- Закаливание

2. Беседы с детьми по здоровьесбережению «Чистота – залог здоровья». «Если хочешь быть здоров закаляйся!», «Витамины с грядки, витамины с ветки», «Режим дня».

3. НОД «Что такое здоровье», «Для чего нужна зарядка», «Изучаем человеческий организм»

4. Физкультурное развлечение «Смелые, сильные и ловкие», «Веселые эстафеты»

5. Сюжетно ролевые игры «Больница», «Аптека».

6. Дидактические игры «Кто я?», «Полезные и вредные продукты», «Оденем куклу на прогулку», «Наши помощники – растения», «Назови виды спорта» и др.

7. Организация подвижных игр на прогулке
8. Рассматривание иллюстраций, альбомов и фотографий о здоровье.
9. Просмотр презентаций «Вредная и полезная еда», «Какие виды спорта бывают», обучающих видеороликов.
10. Чтение художественной литературы.
11. Чтение и заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
12. Загадывание загадок про спорт и здоровый образ жизни.
13. Рисование «Компот для кукол», «Витамины с грядки»
14. Выставка рисунков о спорте
15. Конструирование «Больница для кукол»

Формы работы с родителями по здоровьесбережению

- Анкетирование, проведение опросов с целью выявления компетентности родителей по здоровьесбережению;
 - консультации и сообщения по формированию здорового образа жизни для родительского уголка;
 - беседы с родителями о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.;
 - домашняя игротека «Подвижные игры для детей»;
 - использование методической литературы по здоровьесберегающим технологиям;
- Работа по совместной деятельности родителей и детей:
- организована фотовыставка «Папа, мама и я – здоровая семья»;
 - создание альбомов;
 - организация выставки нестандартного физкультурного оборудования

Результаты реализации проекта:

Повысилась компетентность родителей на 25% по вопросам здоровьесбережения, обеспечила преемственность между семьей и ДОУ в вопросах формирования здорового образа жизни старших дошкольников. Вовлеченность родителей в образовательный процесс увеличилось на 20%. Родители делились со своим положительным опытом семейного воспитания с другими родителями.

Родители приняли участие в спортивных развлечениях, в изготовлении нестандартного физкультурного оборудования из бросового материала, в оформлении с педагогами фотовыставки,

У воспитанников повысился уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. У дошкольников выработался устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Стали бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Список использованной литературы:

1. Доскин В.А. Растём здоровыми: пособие для воспитателей, родителей, и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение, 2002
2. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях: Монография, 2006
3. Богина Т.А. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2006
4. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000
5. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. – Волгоград: Учитель, 2009
6. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре (с учётом двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение 2007
7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002
8. Каренова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, системы работы. – Волгоград. Учитель. 2011.
9. Л.В. Кочеткова. Оздоровление детей в условиях детского сада. М.: ТЦ Сфера, 2005
10. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально – оздоровительная технология XXI века – М.: АРКТИ, 2000

Веселые эстафеты



Развлечение «Смелые, сильные, ловкие»

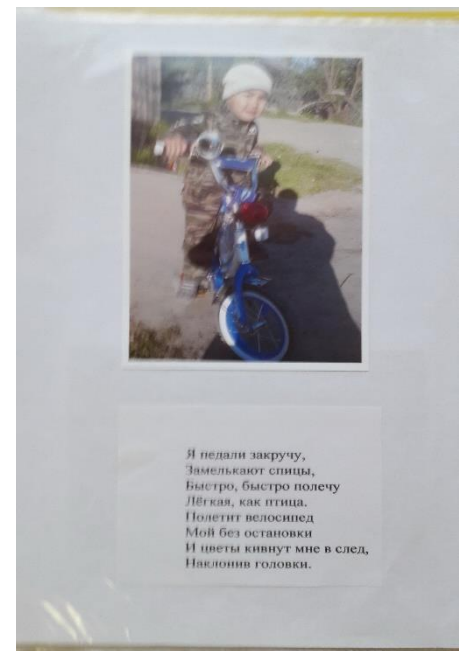
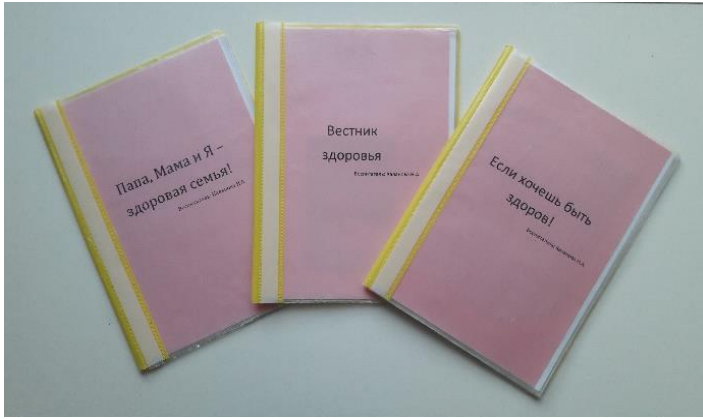


Конкурс «Нестандартное физкультурное оборудование»



Мы играем, рассматриваем и изучаем.





Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Часто ли болеет ваш ребенок?
а) совсем не болеет б) редко болеет в) часто болеет
2. Знаете ли Вы физические показатели вашего ребенка?
а) да б) нет в) частично
3. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?
а) соблюдение режима б) полноценный сон в) достаточное пребывание на свежем воздухе
г) здоровая гигиеническая среда д) благоприятная психологическая атмосфера е) физические занятия ж) закаливающие мероприятия
- 4) Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка? а)
облегченная форма одежды на прогулке
б) облегченная одежда в группе
в) обливание ног водой комнатной температуры
г) хождение босиком
д) прогулка в любую погоду
- 5) Знаете ли Вы как укрепить здоровье ребенка? а)
да б) нет в) частично

б) Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
а) постоянно б) частично в) очень редко г) не занимается
- 7) Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным? а)
да б) частично в) затрудняюсь ответить г) нет
- 8) Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?
а) на море б) дома в) в санатории г) в деревне д) другое _____
- 9) Как ваш ребенок проводит досуг?
а) у бабушки б) гуляете вместе в) смотрит телевизор, компьютер г) с друзьями
- 10) Откуда Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?
а) из специальных книг б) из средств информации в) из беседы г) в детском саду
- 11) Вы прививаете ЗОЖ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?
а) да б) нет в) затрудняюсь ответить
- 12) Если Вы прививаете ЗОЖ, каким образом?
а) с помощью бесед б) личным примером в) совместно
- 13) Нужна ли помощь детского сада?
а) да б) частично в) нет

Спасибо!

