

Проект «За здоровьем в детский сад»

Воспитатель Овчинникова Марина Геннадьевна

Тип проекта: познавательно-игровой.

Форма организации: беседы, игры, проведение досуга с родителями.

Участники проекта: педагоги, дети раннего возраста, родители.

Планируемый результат проекта:

- расширение знаний о здоровом образе жизни
- формирование у детей интереса и уважения к своему здоровью
- умение детей играть в подвижные игры

Следствие проекта: продолжать знакомить с подвижными и пальчиковыми играми.

Актуальность выбранной темы: воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие здорового образа жизни. На сегодняшний день остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья детей, так как уровень состояния физического и психоэмоционального здоровья детей, как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, снижения двигательной активности, низкого уровня знаний о ЗОЖ. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

В ФГОС дошкольного образования содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели укрепления и охраны здоровья детей и формирования начальных представлений о здоровом образе жизни. ФГОС ДО подчеркивает ценность семьи, как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений дошкольного учреждения с семьями воспитанников: родители должны участвовать в реализации программы, в создании условий

для полноценного и своевременного развития ребенка в дошкольном возрасте, чтобы не упустить важнейший период в развитии его личности. Родители должны быть активными участниками образовательного процесса, участниками всех проектов, а не просто наблюдателями.

В настоящее время идёт постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. От состояния здоровья зависит возможность овладения детьми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем.

Предлагаемый проект создан на основе подхода к культуре физического воспитания с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Цель проекта: формирование привычки к здоровому образу жизни детей, привлечение родителей к формированию и закреплению у детей навыков здорового образа жизни, повышения знаний о культуре здоровья.

Задачи:

- формирование у дошкольников физических качеств
- расширение представления детей о закаливании и витаминах
- воспитание уважения к своему здоровью
- способствовать расширению и углублению представлений детей о закаливании и витаминах
- изучение роли закаливания
- формирование стремления детей активно вступать в физическое общение
- знакомство с подвижными играми
- развитие культурно-гигиенических навыков

Этапы реализации проекта

1 этап – Подготовительный

- формирование проблемы (цели)
- анализ проблемы, определение источников информации
- подбор литературы о профилактике здоровья

2 этап – Основной

- сбор и уточнение информации по теме: «Витаминный домик»,
- «Овощи и фрукты – полезные продукты»

- консультирование родителей по здоровому образу жизни

3 этап – Заключительный

- подготовка к презентации
- презентация
- оформление фотовыставки «За здоровьем в детский сад»

Содержание работы в процессе реализации проекта

1. Познавательное развитие

1.1 Беседы:

- «Надо, надо умываться по утрам и вечерам». Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
- «Во саду ли, в огороде». Дать представление об овощах и фруктах, полезных для здоровья человека.
- «Я и дома и в саду с физкультурой дружу». Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, укрепляют здоровье.
- Анкетирование родителей: «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»

Цель:

- Определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка.
- Консультация «Быть в движении - значит быть здоровым».
- Рекомендации родителям по питанию детей».

2. Художественно-эстетическое развитие

- Лепка «Овощи и фрукты, полезные продукты».

3. Речевое развитие

3.1. Чтение художественной литературы:

- К. Чуковский «Мойдодыр»;
- А. Барто «Девочка чумахая».
- Потешки «Водичка»
- «Ой лады ой лады не боимся мы воды»

3.2. Рассматривание сюжетных картинок на тему «Весна, весна пришла».

Цель: знакомить детей с правилами безопасного поведения в весеннее время года.

4. Физическое развитие

4.1. Физкультминутка «Раз нагнуться потянуться», «У медведя дом большой, а у зайки маленький»

4.2. Спортивное развлечение «В гости к мойдодыру».

5. Социально-коммуникативное развитие

5.1. Дидактическая игра «Сад, огород».

5.2. Сюжетно-ролевая игра «Больница». Игровая ситуация "Помой куклу Машу и Дашу".

5.3. Игровая ситуация в гостях у бабушки Арины.

Приложение.

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно!
Только надо всем узнать,
Как здоровым-то нам стать!
В мире нет рецепта лучше
Быть со спортом неразлучным-
Проживёшь тогда сто лет
В этом вот и весь секрет!

Здоровье - это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции отсутствие недуга, болезни.

Детский сад - это важный этап в жизни каждого маленького человечка. Но нужно помнить, что каждое дошкольное учреждение - это, прежде всего, агрессивная вирусно-микробная среда с постоянной частотой обновления. Поэтому нет ничего удивительного в том, что каждый попавший в эту среду ребёнок находится под угрозой постоянных инфекционных и простудных заболеваний. К сожалению, некоторые родители ведут своих детей в сад, не обращая внимания на постоянный насморк, а порой даже кашель и другие симптомы начинающейся болезни. Однако не все инфекционные заболевания а первой стадии имеют заметные симптомы, а некоторые дети могут даже не болеть сами, но являться носителями той или иной инфекции. Поэтому даже обычная детская площадка - это уже место скопления микробов, что уж говорить о замкнутых пространствах детсадовских групп. Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- охрана и укрепление здоровья детей
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- воспитание потребности в здоровом образе жизни
- обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - обязательная часть ежедневного режима ребёнка в семье, детских дошкольных учреждениях. Её основная задача- перевести ребёнка в бодрое состояние.

Систематическое проведение утренней гимнастики под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность.

Утренняя гимнастика создаёт организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся. После утренней гимнастики дошкольники более уравновешенны, лица их довольны и радостны. Утренняя гимнастика является важным многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня бодрое состояние ребёнка.



Физкультура в детском саду

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Занятия по физкультуре проводятся 2 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность составляет 15 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребёнка дольше этого времени. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, прыгать на одной и двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются различные виды ходьбы: «как мишка косолапый», «как лисичка», «как зайчик».





Прогулки

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются.

Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. Прогулки дают возможность решать задачи нравственного воспитания. Воспитатель знакомит детей с родным городом, его достопримечательностями, с трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится один час в день. Летом это время увеличивается. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней — после полдника. Помимо игровых площадок на участке необходимо иметь закрытые беседки для защиты от дождя и солнца. Кроме постоянного оборудования, на площадку выносятся игрушки, пособия в соответствии с намеченным планом работы. В зимнее время на участке следует устроить горку и снежные фигурки.

Воспитатель должен научить детей одеваться и раздеваться самостоятельно и в определённой последовательности. Нужно приучать малышей к тому, чтобы они оказывали помощь друг другу, не забывали поблагодарить за оказанную услугу. Чтобы навыки одевания и раздевания формировались быстрее, родители должны дома предоставлять детям больше самостоятельности.

Ведущее место на прогулке отводится играм, особенно подвижным. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до её окончания. Зимой лучше больше бегать, прыгать.

Во время прогулки необходимо уделять внимание трудовой деятельности детей. Трудовые задания должны быть посильны детям: зимой — разгребать снег, осенью — собирать листья, летом — подметать дорожки. Необходимо стремиться сделать детский труд радостным, помогающим малышам овладеть полезными навыками и умениями. На прогулке разучиваются небольшие стихотворения, песенки. Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. В конце прогулки организуются спокойные игры. Затем дети собирают игрушки. Перед входом в помещение они вытирают ноги. Раздеваются дети тихо, аккуратно складывают и убирают вещи в шкафчики.

Особое внимание следует уделять играм с пальчиками. Играя в игры, мы развиваем у детей мелкую моторику. В таких играх развивается внимательность, воспитывается усидчивость, умение сосредоточиться. Пальчиковые игры позволяют подготовить ребёнка к счёту, осознать понятия ниже, выше, слева, справа, вверх, вниз. Для пальчиковых игр можно надевать на пальцы колпачки из бумаги или просто рисовать на пальцах смешные рожицы.





Гимнастика после сна

Основная цель гимнастики после сна - поднять настроение с помощью воздушных ванн и физических упражнений. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочерёдное поднятие и опускание рук и ног, пальчиковой гимнастики. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем дети переходят в групповую комнату. Там они выполняют ходьбу «по дорожке здоровья» и комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой и дыханием детей. Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания. Общая длительность оздоровительной гимнастики 10 минут.



Витамины

Витамины — это ценнейшие продукты, необходимые организму человека. Существуют несколько видов витаминов, необходимые для ребёнка.

Витамин А улучшает зрение, способствует правильному обмену веществ, необходим для роста новых клеток. Он содержится в моркови, масле, перце.

Витамин В укрепляет организм, даёт запас энергии. Играет важную роль в обмен веществ. Он содержится в рыбе, хлебе, яйце, сыре, банане, курице, кефире, кураге, орехах, овсянке.

Апельсины и другие фрукты содержат много витамина С, помогающего не болеть и быстро выздоравливать.

Витамин Д важен для развития костей и зубов.

Он содержится в молочных продуктах.

Используя в комплексе здоровье-сберегающая деятельность, в итоге формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Применение в работе здоровье-сберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.



Подвижные игры

Пузырь

Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Описание: дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу.

Воспитатель произносит:
Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет»: Лопнул пузырь». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп».

Мыши и кот

Цель: приучать детей бегать легко, на носках, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Описание: дети сидят на скамейках или стульчиках - это мыши в норках. В противоположном углу комнаты сидит кот-воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза) и мыши разбегаются по всей группе. Но вот кот просыпается и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в свои места-норки. Пойманных мышей кот уводит к себе. После кот ещё раз проходит по группе и снова засыпает.

Лохматый пёс

Цель: учит детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.

Описание: дети стоят или сидят в одной стороне площадки. Один ребёнок находится в другой стороне и изображает пса. Дети все вместе подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,
В лапы свой уткнувший нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдём к нему, разбудим,
И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к псу. Как только стихотворение заканчивается, пёс встаёт и лает. Дети разбегаются, пёс гонится за ними и старается поймать кого-нибудь из них и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пёс возвращается на место.

Гимнастика после сна

Медвежата

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись.
И в медвежонка превратись.
Медвежата в чаще жили.

Головой своей крутили.
Вот так! Вот так!
Вот мишутка наш идёт
Никогда не упадёт.
Топ-топ, топ-топ
Мёд медведь в лесу нашёл-
Мало мёду, много пчёл.
Мишка по лесу гулял,
Музыканта повстречал.
И теперь в лесу густом
Он поёт под кустом
(дыхательная гимнастика)

Я на солнышке лежу
Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось
Вспомним солнечное лето,
Вспомним вольную пору.
Вспомним речку голубую
И песок на берегу
Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я всё лежу
И на солнышко гляжу.
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно
Вышли на берег крутой.
И отправились домой.

Дождь

Что такое, что мы слышим?
Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошёл сильнее,
И по крыше бьёт быстрее
Вверх поднимем наши ручки
И дотянемся до тучки
Уходи от нас скорей,
Не пугай ты нас, детей,
Вот к нам солнышко пришло,
Стало весело, светло
А теперь на ножки встанем,
И большими станем.

Пальчиковая гимнастика

1,2,3,4,5-
Вышли зайчики гулять.
1,2,3,4,5-
В домик спрятались опять.
Этот пальчик- дедушка,
Этот пальчик- бабушка,
Этот пальчик- папочка,
Этот пальчик- мамочка,
Этот пальчик — я
Вот и вся моя семья.
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик- прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики – «Ура;»
В детский сад идти пора.

Заключительная часть

Презентация проекта «За здоровьем в детский сад».

Вывод. Проект имеет здоровьесберегающую направленность. Используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса.

Список используемой литературы

1. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. М: Айрис-Пресс, 2006. -136с.
2. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. М.: Просвещение. -1999. -221с.
3. Терновская С.А. Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2005. - №4. - С. 61-65.