Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №89 «Крепыш»

ПРОЕКТ
«В стране здоровья»
группа старшего дошкольного возраста

Воспитатель: Насырова С.Х.

г.Сургут

Проект «В стране здоровья»

Актуальность:

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя». Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программ воспитания и обучения. Проблема воспитания здорового ребёнка сегодня актуальна как никогда. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является как раз, сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. В последние годы ведущими учеными страны экологическая обстановка, состояние питания и здоровье населения оцениваются как факторы, представляющие реальную угрозу национальной безопасности России.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение

алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Дошкольный возрастявляется важным периодом формирования ценностей личности. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, задача обеспечения здорового детства актуальна, и нам как педагогам необходимо помочь подрастающему поколению реализовать свое право на здоровье и приобщить к ценностям здорового образа жизни. Отсюда вытекает важная проблема: как научить детей дошкольного возраста быть здоровыми, беречь свое здоровье и заботиться о нем. Проблемные вопросы: Что такое здоровье? Что такое здоровые, вредные привычки? Что делать, чтобы не заболеть? Как нужно закаляться?

Цель проекта:

разработать систему, которая поможет ребенку сформировать представления об основах здорового образа жизни.

Задачи проекта:

-формировать элементарные представления детей об организме человека, о его строении и назначении внутренних органов, об органах чувств и их значении, понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ

жизни;

-воспитывать привычку следить за чистотой тела;

-расширять представления детей о пользе для здоровья овощей и фруктов;

-внедрить в предметно-развивающую среду наглядно-демонстрационные материалы, которые будут оказывать воздействие на познавательное развитие детей;

-ориентировать семью на воспитание здорового ребенка,

повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Ожидаемые результаты:

-организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;

-снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;

- сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (умение соблюдать режим дня, знания о правильном питании, полезных и вредных привычках, витаминах, иметь простейшее представления о мероприятиях, направленных на сохранения здоровья);

-активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Участники проекта:

Дети, воспитатели, родители.

Дети приобретут: знания, умения и навыки, которые направленные на сохранения и укрепления здоровья, в выборе поступков, приносящих пользу здоровью.

Родители получат: теоретические знания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, создание условий для поддержания ЗОЖ в семье, смогут выработать потребность следовать здоровому образу жизни.

Предварительная работа.

1. Оборудование уголка здоровья.
2. Пополнение учебно-методического обеспечения образовательного процесса: изготовила демонстрационный материал для занятий, наглядно-дидактическое пособие «Изучай себя», пополнила иллюстративный материал.
3. Оформила и оборудовала сюжетно-ролевые игры на современную тематику: «Центр здоровья» (для расширения знаний о труде медицинских работников, формирования знаний и навыков по оказанию первой медицинской помощи),
4. Изготовление дидактических игр: «Собери человека», «Здоровая пища», «Витамины — полезные продукты», «Съедобное — несъедобное», «Веселые овощи», «Одень по погоде».
5. Разработка картотеки игр по ЗОЖ.
6. Изучение методической, научно-популярной, художественной литературы.

Работа с детьми:

Знакомство с загадками, пословицами и поговорками, а также с литературными произведениями: А. Барто "Девочка чумазая", «Я расту», С. Михалков «Прививка», К. Чуковский "Доктор Айболит", "Мойдодыр", «Больной» Ю. Яковлева, «С человеком беда» Ю. Синицына, «Человек заболел» И. Туричина и т.д., в которых рассматриваются вопросы сохранения здоровья.

- Рассматривание иллюстрированного материала по теме.

- Просматривание мультфильма: «Айболит» и др.

- Изготовление атрибутов для игры. Проигрывание игры — ситуации «Центр здоровья», «У зубного врача», «В травматологическом пункте»; «Вызов на

дом»; «Процедурный кабинет»

- Организация игровой деятельности детей.
- Использование дидактических игр: «Валеология или здоровый малыш», «Полезная и вредная еда», и прочее.
- Разучивание пальчиковой гимнастики, физкультминуток, комплекса утренней гимнастики, закаливания, самомассажа.
- Создание предметно-развивающей среды (наполнение уголка наглядно — демонстративным материалом и дидактическими пособиями, и играми)

Работа с родителями: консультации:

1. «Телевизор или компьютер — друзья или враги?».
2. «Воспитание здорового ребенка».
3. «Правильное питание детей».
4. «Проблема детского ожирения».
5. «Витамины в жизни ребенка».
6. «Воспитание культурно - гигиенических навыков в семье»
7. «Дети, растите здоровыми».
8. «Закаливание»
9. «Скоро лето».
10. Памятка: десять советов родителям
11. Папка — передвижка на тему: «Рекомендации родителям по укреплению здоровья».

<u>Продукт проектной деятельности</u>

1. Перспективное планирование и конспекты непосредственно - образовательной деятельности и культурно - досуговой деятельности по теме проекта.
2. Предметно-развивающаяся среда в группах в соответствии с тематикой проекта.
3. Итоговая викторина и досуги проекта

4. Выставки детских работ на тему «В стране здоровья».

5. Опыт работы с детьми, родителями и педагогами в рамках проекта «В стране здоровья».

Продукты проекта:

Проведение досуга с родителями «Быть здоровым – здорово!» -закрепление ранее полученных знаний по сохранению и укреплению здоровья; показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма, спортом.

Перспективное планирование.

НОЯБРЬ.

Занятия:

1.«Тело человека».

Цель: -познакомить детей с внешним строением человека,

-объяснить взаимосвязь отдельных органов как единое целое всего организма,

-довести до понятия детей значение органов для жизни и деятельности человека,

Задачи: -воспитывать у детей желание более глубоко и подробно изучать самого себя,

-учить детей любить себя, своё тело и свой организм.

2. «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны».

Цель: формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи: воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей, желание заботиться о своем здоровье.

Беседа на тему:

1. «Питание и здоровье»

Цель: формирование у детей представления о полезных для здоровья продуктах.

Задачи: воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

-развивать память, внимание, мышление, речь.

2. «Здоровая пища».

Цель: расширить и углубить знания детей о здоровой пище, ее разнообразии и ее значении для человека;

-формировать у учащихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

3. «Фрукты полезны взрослым и детям».

Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах,

-рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.

Задачи: воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

-развивать память, внимание, мышление, речь.

Сюжетно-ролевые игры: «Магазин продуктов»

Дидактические игры: «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Разложи на тарелках полезные продукты»

-закрепить название овощей и фруктов,

-воспитывать культуру поведения в общественных местах.

Ознакомление с художественной литературой:

Г. Зайцев «Приятного аппетита», Ю.Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах.

Консультации на тему:

«Здоровое питание — здоровая жизнь»

ДЕКАБРЬ

Занятия:

1. **«**Волшебная страна здоровья».

Цель: учить детей заботится о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.

-совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.

-сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.

Задачи: воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

2. «Воздух вокруг нас»

Цель: познакомить детей с понятием «воздух», его свойствами,

-дать детям элементарные представления об источниках загрязнения воздуха, о значение чистого воздуха для нашего здоровья, о некоторых правилах экологической безопасности.

Задачи: воспитывать интерес к здоровому образу жизни, создать радостное настроение.

Беседа на тему:

1. «Что любят зубки»

Цель: формировать у детей представление о значении зубов для организма, закрепить правила ухода за ними.

Задачи: воспитывать привычку ухаживать за зубами.

2.«Правильно чистим зубки»

Цель: расширять знания детей о гигиене полости рта

Задачи: воспитывать устойчивую привычку соблюдать правила гигиены полости рта, и осознанно правильное отношение *к* своему здоровью.

Ознакомление с художественной литературой:

К. Чуковский Доктор Айболит, С. Прокофьев «Румяные щечки», загадки.

Работа с родителями:

Консультация на тему: «Воспитание здорового ребенка».

Папка — передвижка на тему: «Рекомендации родителям по укреплению здоровья».

ЯНВАРЬ

Занятия:

1. «Витамины и полезные продукты».

Цель: рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья человека**,**

-объяснить детям, как витамины влияют на организм человека,

помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда

должна быть не только вкусной, но и полезной.

Задачи: развиваем внимание, мышление, память, воспитываем привычку правильно питаться.

2. «Таблетки на ветке и на грядке».

Цель: продолжаем знакомить детей с понятием «витамины».

Задачи: закрепить знания об овощах и фруктах, их роли в питании человека, воспитывать у детей культуру еды, чувство меры,

Беседа на тему: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Ознакомление с художественной литературой:

Е. Трубников «Во саду ли, в огороде»

Дидактические игры:

«Витаминная семья»

Работа с родителями

Консультация для родителей на тему: «Овощи, фрукты, ягоды и зелень», «Правила для сладкоежек».

Февраль

Занятия:

1. «Здравствуй доктор Айболит».

Цель: познакомить с понятием «профессия»

Задачи: расширить и углубить знания о профессии доктора, о личных качествах, необходимых для этой профессии.

2. «Экскурсия в медицинский кабинет».

Цель: познакомить детей с профессией медработника детского сада (медсестрой); показать расположение и оборудование медкабинета; познакомить с некоторыми медицинскими принадлежностями и их назначением,

-воспитывать уважение к труду медработника,

ознакомить с основами оказания первой медицинской помощи.

Задачи: воспитывать уважение к труду медработника, познакомить с основами оказания первой медицинской помощи.

Беседы на тему:

1. «Мое здоровье».

2. «Настроение и здоровье».

Цель: актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья;
-развивать у дошкольников умение понимать и объяснять свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.

Ознакомление с художественной литературой:

К. Чуковский «Федорино горе», К. Кузнецов «Замарашка»,

Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни».

Сюжетно-ролевая игра: «Аптека»

Цель: закрепить представление детей о профессии работников аптеки;

Задачи: развивать сюжет на основе знаний, полученных при восприятии окружающего; упражнять в распределении ролей, подготавливать условия игры.

Работа с родителями.

Консультация для родителей на тему: «Влияние психологического климата семьи на здоровье детей».

МАРТ.

Занятия:

1. «Чтобы быть здоровым»

Цель: систематизировать знания детей о факторах, укрепляющих здоровье человека (вода, солнце, еда, настроение, сон, физкультура);

Задачи: учить детей решать жизненные задачи, используя приём противоречий; развивать речь, логическое мышление;
-воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку *к* здоровому образу жизни.

2. «Да здравствует мыло душистое».

Цель: познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями; закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;

подвести детей к понятию, что «Чистота — залог здоровья».

Задачи: воспитывать культурно — гигиенические навыки.

Беседа на тему: «Как я буду заботиться о своем здоровье»

Ознакомление с художественной литературой:

С. Бялковская «Юля - чистюля», З. Александрова «Купание»

Дидактические игры:

«Катя простудилась», «Купаем куклу».

Работа с родителями

Консультация для родителей на тему: «Воспитание культурно гигиенических навыков в семье»

АПРЕЛЬ.

Занятия:

1. Тема: «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»

Цель: закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности

Задачи: развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, умозаключения.

-воспитывать желание быть здоровым. внимательно относиться *к* себе.

Беседа на тему: «На игровой площадке».

Цель: обговорить с детьми правила безопасного поведения на площадке во время прогулки.

Выставка детских рисунков: «Если хочешь быть здоров».

Дидактические игры:

«Если я сделаю так...», «Пишем письмо заболевшему товарищу».

Работа с родителями.

Консультация для родителей на тему: «Закаливание»

Основное содержание. Роль закаливающих мероприятий в профилактике простудных заболеваний

МАЙ

Занятие:

Итоговое занятие на тему: «Путешествие в страну здоровья».

Задачи занятия:

Обучающие:

обобщить и систематизировать знания детей о строении человеческого организма, о расположении и назначении различных органов;

-повторить основные правила охраны здоровья.

Развивающие:

активизировать словарь детей, продолжать учить отвечать на вопросы полным предложением.

Воспитательные: воспитывать желание заботиться о своём здоровье;

Консультация для родителей на тему: «Скоро лето».

Литература:

1. Голицына Н.С**.,** Шумова И. М. «Воспитание основ здорового образа жизни малышей» -М., «Скрипторий 2003», 2010.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
3. Музова О.В. « Физкультурно – оздоровительная работа» Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст» - Волгоград, Учитель, 2011.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» - М., Гном, 2003.
5. Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.
6. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.