

Согласовано
Заведующий МАДОУ № 39
Сорокина С.В.



Здоровьесберегающий проект

«День здоровья»

Старшая группа

Выполнила
Воспитатель 1 кв.к.
Гребенкина О.В.

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 программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности.

Цель проекта: Воспитание психофизически здорового, интеллектуально развитого, социально активного ребенка.

Задачи проекта:

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;
- обеспечить психофизическое благополучие детей и формировать сознательное отношение к собственному здоровью;
- создать развивающую предметную среду ДОУ, благоприятную атмосферу;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- воспитывать желание быть здоровым;
- формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление здоровья;
- воспитывать добрые чувства, эмоциональную отзывчивость, умения различать эмоциональные состояния и настроения окружающих людей.

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 (умения соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т.п.);
- активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Участники проекта:

- Дети старшей группы;
- Воспитатели;

- Родители.
- инструктор по физической культуре
- медицинская сестра.

Виды деятельности: игровая, продуктивная, музыкально-художественная, познавательная, конструктивная деятельность; рассматривание иллюстраций, книг; дидактические игры, беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество и др.

Создание тематической развивающей среды, постепенно пополняющейся и обогащающейся по мере освоения темы.

Методы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Длительность проекта: 6 недель

Продукты проекта:

- создание альбома «Азбука Здоровья»;
- проведение досуга «Быть здоровым – здорово!».

Мотивационный этап:

Проблемная ситуация:

В гости приходит грустный Буратино. И делится с ребятами своей проблемой: его выгнали из театра Карабаса-Барабаса, из-за того, что он постоянно болеет и не может принимать участие в спектаклях, где играет главную роль. А произошло это все из-за того, что он не соблюдал режим дня, кушал все подряд, не знал что такое закаливание и как этим заниматься. И практически не занимался спортом. Поэтому он часто болел, и его прогнали из театра. Он просит помочь ему понять, почему он так часто болеет; что ему нужно сделать, чтобы вернуться обратно в театр (так чтобы его взяли).

Вопросы для обсуждения:

- Что произошло с Буратино? *(выгнали из театра)*
- Почему с ним это произошло? *(потому что он часто болел)*
- Что ему надо сделать, чтобы его взяли обратно в театр? *(научиться быть здоровым, соблюдать все правила ЗОЖ)*
- Мы можем помочь Буратино?
- Что мы можем сделать, чтобы Буратино перестал болеть?

Проблемно-деятельностный этап:

Тема: «Ценности здорового образа жизни».

НОД: «Помоги Буратино сберечь здоровье» - формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья; на основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.

Игра-путешествие в «Комнату снов», знакомство с куклой-хозяйкой Сплюшкой – беседа о том для чего нужен сон, когда нужно спать.

Утренняя гимнастика.
Комплекс упражнений «Если хочешь быть здоров».
Бодрящая гимнастика после сна.

Экскурсия в медицинский кабинет.

Игровая ситуация: «Помоги Мишке стать здоровым» - создавать привычку к режиму, помочь ему осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.

Чтение художественной литературы: Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр», Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. «Правила поведения для воспитанных детей», пословицы о здоровье.

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье, о том, как люди занимаются спортом, какие виды спорта существуют.

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье: продолжать знакомить детей с понятием «Здоровый образ жизни».

Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница».

Подвижные игры (см. прил. «Подвижные игры»).

Анкетирование родителей с целью выявления потребности в оздоровлении детей.

Консультации для родителей (папки-передвижки, индивидуальная беседа) «Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей»

2 нед

Тема: «Закаливание».

НОД: «Для чего нужно закаливаться?»

НОД «Игры и упражнения с водой», «Игры с песком» - положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта.

Прогулка «Поиск сокровищ» - привлечение детей к оптимальной двигательной активности.

Оздоровительно-игровой час - развивать двигательную активность, формировать культуру движений, способствовать повышению эмоционального тонуса, укрепления здоровья.

Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»).
Бодрящая гимнастика после сна.

Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье».

Образовательная ситуация: «Как мяч здоровье укрепляет».

Рисование: «На зарядку становись».

Дыхательная гимнастика: «Гимнастика маленьких волшебников» - способствовать расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Аутотренинг - релаксация для детей
«Этюды для души» - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Поездка на природу».

Рассматривание иллюстраций какие виды закаливания бывают.

Подвижные игры (см. прил.).

Игра «Босоножье» - повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. (Дорожки здоровья).

Консультация для родителей «Закаливание детей», «Сезонные виды деятельности».

Консультация: «Играем вместе с детьми».

Просмотр м/ф «Незнайка и его друзья».

3 нед

Тема: «Витамины и здоровый организм».

НОД: Беседа «Витамины и полезные продукты» - рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Опытно-исследовательская деятельность – определение продуктов на вкус.

Рисование: «В нашем саду растут витамины».

Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»).

Бодрящая гимнастика после сна.

Беседа: «О здоровой пище», «Полезное – не полезное».

Театрализация: «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».

Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», К. Чуковский «Мойдодыр», В.В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», Ю. Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах, К. Чуковский «Федорино горе», Л. Зильберг «Полезные продукты», поговорки о питании.

Д/и: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Назови правильно».

Сюжетно-ролевые игры «Магазин продуктов», «Аптека».

Подвижные игры (см. прил.).

Консультации: «Что я знаю о витаминах».

Экскурсия в продовольственный магазин с целью знакомства с профессией продавца, закрепить умение узнавать продукты по внешнему виду и названию.

Посетить кухню, во время приготовления еды. Узнать из каких продуктов готовится, что в них полезного, а что вредно.

4 нед

Тема: «Личная гигиена».

НОД: «Чтобы быть здоровым» - развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Образовательная ситуация «Отведём Карлсона к врачу». (Пришел в гости Карлсон, который очень любит сладкое. У него забинтована щека - болит зуб. Карлсон просит варенья, тогда всё пройдет – установление связей: К. не чистит зубы, они заболели, а когда болят надо идти к врачу).

НОД: Составление рассказа о том из чего состоит здоровье (для того, чтобы дома нарисовать рисунок).

Лепка «Раз, два, три, спортивная фигура замри».

Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»).

Бодрая гимнастика после сна.

Беседа: «Чистота и здоровье».

Театрализация: «Мойдодыр».

Игра-импровизация «Доктор Айболит» - формирование навыков личной гигиены, развитие творческого воображения.

Чтение стихотворений о спорте, физкультуре.

Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Дружи с водой», К.

Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка Чумаза», стихотворения Э.

Мошковой «Дедушка и мальчик» - знакомимся со словами осанка, сутулая, сгорбленная спина, позвоночник и с приемами и упражнениями на формирование правильной осанки, потешки «Водичка, водичка», «Расти, коса, до пояса».

Д/и: «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?».

Игры-соревнования: «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий».

Сюжетно-ролевая игра «Космонавты», включающая в себя подвижную игру «Космонавты», «Парикмахерская», «Детский доктор».

Рисование «Азбука здоровья» - какие есть составляющие у здоровья.

Разработать вместе с детьми «Правила Чистюли».

Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга о человеке».

5 нед

Тема: «Спорт».

Беседа на тему: «Как спорт влияет на здоровье».

НОД: «Зимние виды спорта» - расширение представлений о том, какие виды спорта есть зимой.

НОД: «Тело человека» - уточнить, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств.

Опытно-исследовательская деятельность – определение частоты сердечных сокращений до и после бега; определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, попрыгать, побегать не сгибая коленей, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачки пальцами.

Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»).
Бодрящая гимнастика после сна.

Беседа «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна тренировка».

Игровая ситуация – это письма от «Здоровяка», дети решают (сравнивают, анализируют) по содержанию письма, кого можно назвать здоровым, крепким и красивым, и делают вывод, что распорядок дня (режим) и его выполнение помогает быть такими.

Чтение художественной литературы: Г. П. Шалаева «Большая книга о спорте», С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саксонская «Где мой пальчик!», Е. Пермяк «Про нос и язык», С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра», загадки, К.И. Чуковский «Жил на свете человек», обсуждение «Как не попасть в скрюченный город».

Д/и – «Запомни движение», «Посылка от обезьянки», «Определение на ощупь», «Кто быстрее оденет шапку» (кто-то двумя руками, кто-то одной), «Определи по звуку, запаху».

Рассматривание энциклопедии о строении человека.

Рассматривание фотографий и иллюстраций детей разного возраста, обращая внимание на изменение их роста, для того чтобы прийти к выводу: чтобы вырасти большим и крепким, сильным и здоровым, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

Сюжетно-ролевая игра: «Поликлиника»: сюжет «На приеме у врача».

Подвижная игра (см. прил.).

Загадывание загадок о спорте и физкультуре.

Игры на фланелеграфе: Одеваем кукол на прогулку (по сезону), в гости, на работу и пр.

Рисунки на спортивную тему: «Мы любим спорт».

Организовать семейную фотовыставку «Спорт в нашей семье» (сбор фотографий).

Консультация: «Спортивный уголок ребенка дома», «Прогулки с детьми в природу».

Рисование эмблемы: «Здоровый образ жизни».

Тема: «Эмоции»;
Подведение итогов проекта.

НОД: «Мир чувств и эмоций» - формирование представления детей о мире чувств и эмоций, умение выразить и проявить свои эмоции, учитывая чувства других людей.

Досуг «Быть здоровым – здорово!» - формирование двигательной активности детей, закрепление таких качеств, как ловкость и гибкость; укрепление физического здоровья дошкольников; воспитание коллективизма и доброты.

Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»).
Бодрящая гимнастика после сна.

Обыгрывание ситуаций, которые вызывают радость; которые вызывают волнение. Что такое «Плохое настроение»? Плохое настроение не должно ранить близких тебе людей.

Рисование своего настроения, создавая цветовой фон.

Психогимнастика (см. приложения).

Игровая ситуация: «Безопасный спорт»: уточнять правила поведения при занятии физкультурой, выполнении спортивных упражнений, подвижных игр.

Чтение греческих мифов, стихов и прозы о спорте.

Игры с зеркалом (какая эмоция у меня лучше получается).

Игры на развитие ручной ловкости: «Мотальщики»; «Кто скорей дойдёт до верха», «Верёвочка».

Настольно-печатные игры «Театр настроения».

Игры по типу «Море волнуется...» (веселая, грустная фигура).

Подвижные игры (см. прил.).

Конструирование: стадион для проведения состязаний.

Свободная игровая деятельность в спортивном уголке.

Сочинение рассказа «Как грусть и радость ходили друг к другу в гости».

Придумывание списка «Самые полезные рецепты хорошего настроения».

Участие в спортивном мероприятии.

Творческий этап:

Продуктивная деятельность: Создание альбома «Азбука здоровья»: рисунки: «На зарядку становись», «В нашем саду растут витамины», «Азбука здоровья», «Мы любим спорт»; вклеить в альбом «Правила Чистюли», «Самые полезные рецепты хорошего настроения». Создать семейный фотоальбом «Спорт в нашей семье».

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

II. Анализ здоровьесберегающего проекта:

Здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Ученые констатируют, что проблема сохранения и укрепления здоровья детей не теряет своей актуальности, а наоборот, становится более значимой, так как поколение наших детей рождается с ослабленным здоровьем, и эта тенденция только растет. Поэтому очень важно особое внимание уделять здоровьесбережению, укреплению здоровья и развития физических качеств дошкольников.

Начинать работу в данном направлении необходимо с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, объяснить важность того, что здоровье—самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста в данном направлении с учетом возрастных, психологических, индивидуальных особенностей детей, создание благоприятных гигиенических условий, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. От состояния здоровья зависит овладение детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

-Здоровье детей - является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, одна из характеристик национальной безопасности.

Фундамент жизнедеятельности закладывается в дошкольном детстве. В настоящее время актуальна проблема поиска новых средств и методов формирования представлений о здоровом образе жизни. У большинства ребят практически отсутствуют представления о человеческом организме, о сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

Это и явилось мотивом для начала проектной деятельности по теме «День здоровья».

Ребята любят заниматься трудовой деятельностью: поливать комнатные цветы, самостоятельно делать влажную уборку в группе. Каждое утро дети с удовольствием делают зарядку под музыку, они знают, какое значение для организма имеет двигательная активность, в частности зарядка по утрам.

- У детей в рамках проекта обогатились представления о гигиене тела, полости рта; полезных и вредных для здоровья продуктах, о том, как и почему надо вести здоровый образ жизни, как уберечься от микробов; о пользе спортивных упражнений и игр.

Родители с удовольствием принимали участие в данном проекте: оформляли приемную в соответствии с тематикой, готовили фотовыставку «На прогулке всей семьей», разучивали стихотворение с детьми «Мышка плохо лапки мыла», участвовали в спортивном развлечении «В здоровом теле - здоровый дух!». Родители поделились овощами для приготовления полезных для здоровья салатов.

Благодаря данному проекту, произошло тесное сотрудничество семьи и детского сада, у родителей появилась возможность больше времени проводить со своими детьми, вследствие этого, возможно, сохранение и укрепление здоровья детей выйдет на более качественный уровень.

- Поскольку дети были активны и заинтересованы, участвуя в проекте, то можно говорить о том, что задачи, сформулированные воспитателями, совпадают с реальными интересами и потребностями детей и соответствуют содержанию проекта.

- Для того, чтобы сохранить историю проживания проекта конкретными детьми, педагогом используются следующие способы: ведется запись высказываний, идей и предложений, фиксируется выбор, отслеживаются результаты выбора.

- Проектируя и создавая пространственную среду, направленную на обеспечение индивидуальной траектории ребенка, педагогом учитываются особенности развития каждого воспитанника.

Каждый ребенок должен присоединяться к деятельности своих сверстников. При этом индивидуализация образовательной деятельности обеспечивается следующим образом: сильный в интеллектуальном развитии ребенок не нуждается в объяснении задач, действий, результатов деятельности. В этом случае воспитателем выбирается роль консультанта, затем наблюдателя. Для ребенка, которому нужно многократное объяснение, совместное выполнение действия, показ, рассказ, воспитатель выступает в роли активного помощника, соучастника до тех пор, пока ребенок в этом нуждается.

- Основные усилия педагогов направлены на развитие двигательной активности детей в подвижных играх, где соблюдаются определенные правила, развивая у детей познавательную деятельность и речевую активность.

- Финалом проекта стало спортивное развлечение, совместное с родителями, «В здоровом теле - здоровый дух!».

Литература:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у 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.