

Проект по здоровьесбережению в старшей группе «Если хочешь быть здоров!»

Проблема:

Отсутствие благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. У детей не сформированы представления о потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность темы.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Наблюдается недостаточная осведомленность родителей о важности укрепления и сохранения здоровья. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, настольными играми, а в худшем – просмотром телепередач, мультфильмов, игрой в компьютере.

Здоровье же 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. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Тип проекта: долгосрочный с 4 февраля по 29 марта

Вид проекта: познавательный, практико - ориентированный

Участники проекта: проводился среди детей одной группы: воспитатели, специалисты, дети старшей группы, родители.

Ожидаемые результаты.

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.
2. Приобретение привычки к ЗОЖ.
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.
4. укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, самореализация

Цель проекта.

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта.

Для детей.

Образовательные:

- Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.
- Закрепить знания детей о культуре гигиены.
- Обогащать знания детей о витаминах и полезных продуктах питания, формировать представление детей о здоровом питании.

Развивающие:

- Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Способствовать развитию к сохранению своего здоровья.
- Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком в условиях семьи и детского сада.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.
- Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье
- Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей.

- Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.
- Обогащение детско-родительских отношений опытом совместной деятельности через формирование представлений о здоровом образе жизни.

Пути реализации:

- утренняя гимнастика, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, физминутки, пальчиковая гимнастика.
- занятия;
- беседы;
- чтение художественной литературы;
- дидактические и подвижные игры ;
- отгадывание загадок;
- игровые ситуации;
- консультации для родителей;
- спортивное мероприятие;
- родительское собрание;
- индивидуальные беседы с родителями.

Подготовительный этап.

1 -2 неделя «Теоретическая»

Выяснение уровня знаний детей о ЗОЖ

Подбор и изучение методической литературы по теме «Здоровый образ жизни»

Подбор художественной литературы

Подбор стихотворений, скороговорок

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Проведение анкетирования родителей на тему «Условия здорового образа жизни в семье».

Оформление консультаций для родителей по теме проекта.

Основной этап.

3 неделя «Защитники нашей Родины»

Проведение эстафеты

4 неделя «Тело человека», «Гигиена»

Беседы по теме

Сюжетно-ролевая игры:

«Больница»

«Скорая помощь»

«Аптека»

5 неделя «Правильное питание»

Беседы:

«Витамины и здоровый организм»

«Полезные продукты»

«Что вредно, что полезно»

Дидактические игры:

«Где живут витамины»

«Пирамида здоровья»

«Умный зубик»

Лото «Здоровье»

Словесные дидактические игры:

«Каши разные нужны»

«Магазин полезных продуктов»

Консультация «Правильное питание для дошкольников»

6 неделя «Спорт – это жизнь»

Беседа «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»

«Собери картинку» (разрезные картинки)

Художественное творчество (*аппликация, рисование, лепка*):

НОД по художественно-эстетическому развитию (лепка) «Мы и спорт»

Заключительный этап.

7 неделя «Итоги»

- Проведение родительского собрания:
 - выступление медсестры «Здоровый образ жизни»
 - выступление учителя –логопеда «Телевизор и его влияние на развитие речи детей»
 - презентация витаминных блюд «Полезная еда»
 - совместное с родителями проведение музыкальной физкультурминутки
 - Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни»
 - Выставка рисунков «Здоровье всему голова»
 - Выставка поделок из пластилина «Мы и спорт»

Ежедневно:

- Чтение художественной литературы
- Утренняя гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Подвижные и спортивные игры;
- Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм;
- Корректирующая гимнастика после сна: гимнастика в постелях, ходьба по ребристой дорожке, игры с одеялом, самомассаж ушей, закаливающие процедуры.

Результаты проекта.

- Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.
- Пополнение спортивного уголка новыми атрибутами
- Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте.
- Пополнение дидактических игр и пособий по ЗОЖ.
- Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.

✓ **План поэтапной реализации проекта:**

Дата	Работа с детьми	Работа с родителями
------	-----------------	---------------------

проведения		
Ежедневно	<p>Закаливающие мероприятия. Цель закаливания: тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям; оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика под музыку; - беседы и игры по КГН; - Проветривание помещений; - Умывание после сна; - ходьба по массажным коврикам после сна; - Пальчиковые игры и физминутки; - Босохождение после сна; - Гигиенические и водные процедуры по режиму дня, в соответствии с требованиями. (умывание, мытьё рук); - Прогулки на свежем воздухе; - Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха в помещении. - дидактические игры по формированию представлений о здоровом образе жизни 	
20.02.19	<p>Спортивное мероприятие «Веселые старты к 23 февраля» Цель: формировать у детей интерес к спорту и физкультуре. Создавать положительный эмоциональный настрой, веселое, бодрое настроение. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать двигательные навыки: быстроту, координацию, выносливость; - расширять кругозор детей; - воспитывать в детях дружелюбие, умение радоваться успехам друг друга. 	<p>Анкетирование. Цель: выявить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка, а также проанализировать знания родителей о здоровом образе жизни.</p>
25.02.19	<p>Знакомство с пословицами и поговорками о здоровье. Цель: научить детей понимать смысл пословиц и поговорок и уметь работать с текстом. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекция произношения; - умение ловко, четко и быстро выговаривать трудносочетаемые и труднопроизносимые слова; - расширение словарного запаса; - развитие внимание и памяти. 	<p>Памятка «Игры для здоровья» Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей.</p>
25.02.19	<p>Беседа с детьми «Части тела человека» Цель: расширять представление детей о строении человеческого тела и назначении</p>	

	<p>его отдельных частей.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обогащать, активизировать и расширять словарь по теме «Части тела»; - усваивать названия частей тела человека, их функции (глазами видим, ушами слышим, носом дышим и т.д.); - развивать внимание, память, правильное дыхание и общую моторику; - воспитывать культурно-гигиенические навыки. 	
26.02.19	<p>Беседа «Чистота – залог здоровья»</p> <p>Закрепить знания о чистоте тела и окружающей чистоте, порядке и аккуратности.</p>	
01.03.19	<p>Рассматривание энциклопедии «Здоровье», беседа по картинкам</p> <p>Цель: знакомство со строением тела человека</p>	<p>Домашнее задание:</p> <p>нетрадиционное спортивное оборудование</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование у родителей устойчивого интереса к здоровому образу жизни в семье.
05.03.19	<p>Беседа с детьми «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».</p> <p>Цель: формировать умение детей заботиться о своем здоровье, познакомить с понятием «витамины», расширять и закреплять знания о влиянии витаминов на здоровье человека.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать представление о витаминах и продуктах, в которых содержатся их наибольшее количество; - познакомить с группами витаминов, объяснить, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека; - развивать мышление, внимание, воображение; - воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья. 	<p>Домашнее задание к родительскому собранию:</p> <p>проект «Витаминное блюдо»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обогащение детско-родительских отношений опытом совместной деятельности через формирование представлений о здоровом образе жизни.
06.03.19	<p>Дидактическая игра «Где живут витаминки?»</p> <p>Цель: формирование элементарных представлений о влиянии продуктов питания на здоровье человека.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> познакомить детей с пищевыми продуктами, наиболее ценными для здоровья человека; закрепить представление детей о значении 	<p>Консультация на стенд «Питание и здоровье»</p> <p>Цель: повысить уровень знаний родителей в области сохранения, укрепления здоровья детей.</p>

	<p>витаминов для организма человека; воспитывать осознанное отношение к правильному питанию; развивать зрительное восприятие, связную речь и словарный запас.</p>	
07.03.19	<p>Чтение художественного произведения Корнея Чуковского «Федорино горе» Цель: продолжать знакомить с творчеством Корнея Чуковского. Помочь детям понять юмор этого произведения. Задачи: - развивать и обогащать речь детей; - воспитывать отношение к домашней утвари и чистоплотности.</p>	<p>Домашнее задание: фотография «Мы за здоровый образ жизни» - формирование у родителей устойчивого интереса к здоровому образу жизни в семье.</p>
11.03.19	<p>Беседа с детьми «Наши верные друзья» Цель: объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья. Задачи: - дать представление о причинах возникновения неправильной осанки для здоровья; - показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; - воспитывать желание быть здоровыми и красивыми.</p>	<p>Домашнее задание: рисунок «Мы за здоровое питание» - Обогащение детско-родительских отношений опытом совместной деятельности через формирование представлений о здоровом образе жизни.</p>
13.03.19.	<p>Беседа «Микробы и вирусы». Цель: Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах). Задачи: 1. Привлечь личный опыт детей, рассказать об инфекционных болезнях и как они передаются от человека к человеку. 2. Напомнить, что следует заботиться не только, о своем здоровье, но и о здоровье окружающих. 3. Воспитывать чистоплотность, уважение к окружающим.</p>	<p>Консультация на стенд «К здоровью - вместе» Цель: способствовать воспитанию потребности в здоровом образе жизни; обеспечению физического и психического благополучия.</p>
13.03.19	<p>Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин» Цель:закреплять умение детей согласовывать собственный игровой замысел с замыслами сверстников. Задачи: - побуждать детей более широко использовать в играх знания об окружающей жизни; - научить детей классифицировать предметы по общим признакам; - расширить словарный запас детей;</p>	<p>Консультация на стенд «Растим здорового ребенка» Цель: снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей, формировать у родителей ответственность за сохранение здоровья ребенка.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать диалогическую речь. - воспитывать чувство взаимопомощи, - воспитывать культуру поведения в общественных местах. 	
14.03.19	<p>Чтение А. Барто «Девочка чумазая» Цель: Вызвать у детей желание следить за чистотой своего тела. Задачи: 1. Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья; 2. Поддерживать интерес к познанию своего тела; 3. Воспитывать внимание, доброжелательность, чувство взаимопомощи.</p>	
22.03.19	<p>НОД по лепке «Мы и футбол» Цель: накапливать и обогащать знания детей о летних видах спорта; формировать умение передавать в лепке выразительность образа, лепить фигуру человека в движении; развивать творчество, инициативу; у детей систему знаний о здоровом образе жизни.</p>	<p>Консультация на стенд «Физическое развитие ребенка в домашних условиях» Цель: в союзе с родителями реализовать комплексный подход к формированию навыков здорового образа жизни у воспитанников, сохранение и укрепление здоровья детей.</p>
26.03.19	<p>Родительское собрание на тему: «Здоровый образ жизни» Цель: -Создание условий для мотивации здорового образа жизни, формирование у родителей устойчивого интереса к здоровому образу жизни в семье. Задачи: - через различные формы работы осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между дошкольным учреждением и семьей</p>	

Результативность: Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили своё здоровье и здоровье окружающих.