

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №29 «Сказка» г Ковдор

Проект по формированию привычки к
здоровому образу жизни у детей
раннего возраста.

«Я здоровье берегу,
сам себе я помогу...»





Проблема:

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Цель проекта: формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни. Привитие культурно-гигиенических навыков поведения; обучение детей умению самостоятельно следить за своим здоровьем; воспитание интереса к здоровому образу жизни; развитие восприятия, памяти, внимания; создание радостного настроения.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
- Научить элементарным приемам сохранения здоровья

Воспитательные:

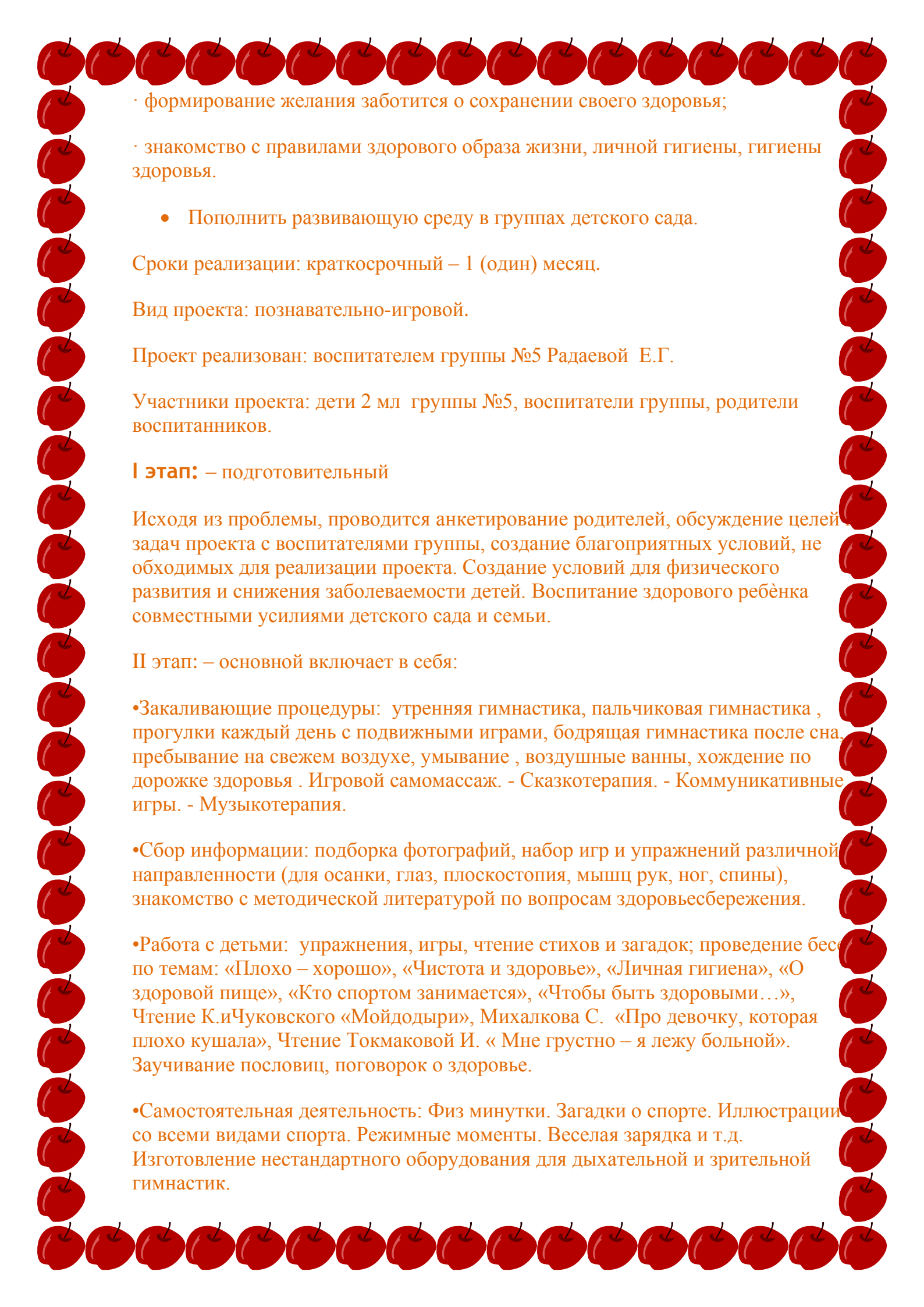
- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.
- Воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Профилактические:

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.
- Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.

Ожидаемые результаты:

- Снижение заболеваемости в группе и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Позитивные изменения в развитии детей – познание себя через окружающий мир;

- 
- формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;
 - знакомство с правилами здорового образа жизни, личной гигиены, гигиены здоровья.

- Пополнить развивающую среду в группах детского сада.

Сроки реализации: краткосрочный – 1 (один) месяц.

Вид проекта: познавательно-игровой.

Проект реализован: воспитателем группы №5 Радаевой Е.Г.

Участники проекта: дети 2 мл группы №5, воспитатели группы, родители воспитанников.

I этап: – подготовительный

Исходя из проблемы, проводится анкетирование родителей, обсуждение целей и задач проекта с воспитателями группы, создание благоприятных условий, не обходимых для реализации проекта. Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей. Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

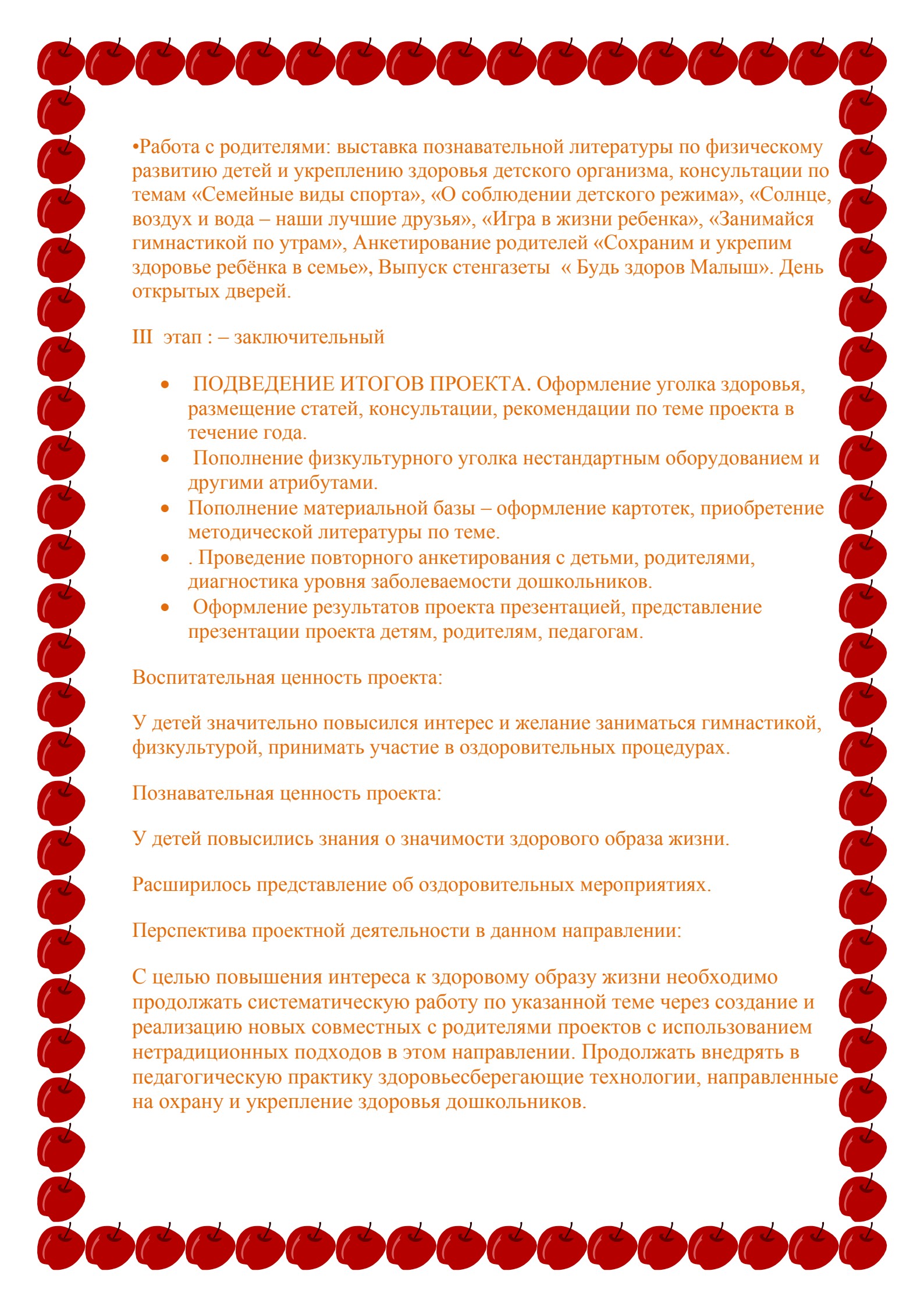
II этап: – основной включает в себя:

- Закаливающие процедуры: утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика , прогулки каждый день с подвижными играми, бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, умывание , воздушные ванны, хождение по дорожке здоровья . Игровой самомассаж. - Сказкотерапия. - Коммуникативные игры. - Музыкотерапия.

- Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, глаз, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

- Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам: «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается», «Чтобы быть здоровыми...», Чтение К.иЧуковского «Мойдодыри», Михалкова С. «Про девочку, которая плохо кушала», Чтение Токмаковой И. « Мне грустно – я лежу больной». Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

- Самостоятельная деятельность: Физ минутки. Загадки о спорте. Иллюстрации со всеми видами спорта. Режимные моменты. Веселая зарядка и т.д. Изготовление нестандартного оборудования для дыхательной и зрительной гимнастик.



•Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам «Семейные виды спорта», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», Анкетирование родителей «Сохраним и укрепим здоровье ребёнка в семье», Выпуск стенгазеты « Будь здоров Малыш». День открытых дверей.

III этап : – заключительный

- ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА. Оформление уголка здоровья, размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта в течение года.
- Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием и другими атрибутами.
- Пополнение материальной базы – оформление картотек, приобретение методической литературы по теме.
- . Проведение повторного анкетирования с детьми, родителями, диагностика уровня заболеваемости дошкольников.
- Оформление результатов проекта презентацией, представление презентации проекта детям, родителям, педагогам.

Воспитательная ценность проекта:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах.

Познавательная ценность проекта:

У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.

Расширилось представление об оздоровительных мероприятиях.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием нетрадиционных подходов в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

Конспект Интегрированного занятия:

«Как нужно ухаживать за собой»

ХОД ЗАНЯТИЯ

Цель:

- повторить произведение К. Чуковского «Мойдодыр»;
- подвести детей к пониманию, что чистота — залог здоровья;
- побуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков: мыть руки, лицо, тело, расчесываться, когда это необходимо;
- повторить названия принадлежностей ухода за собой.

Воспитатель: Ребята, сегодня утром я встретила грязного мальчика, убегающего от мочалки, мыла, щеток. Вы не знаете, из какой книги убежал этот мальчик?

Дети: Из книги К. Чуковского «Мойдодыр».

Воспитатель: У меня есть картинки про этого мальчика. Посмотрите : вот на этой картинке Мойдодыр ругается (читает отрывок из «Мойдодыра»):

– Ребята, что было у мальчика на руках, ногах, лице?

Дети: Грязь, вакса.

Воспитатель: Ребята, а что же нужно делать, чтобы не быть грязными?

Дети: Мыться, умываться, купаться.

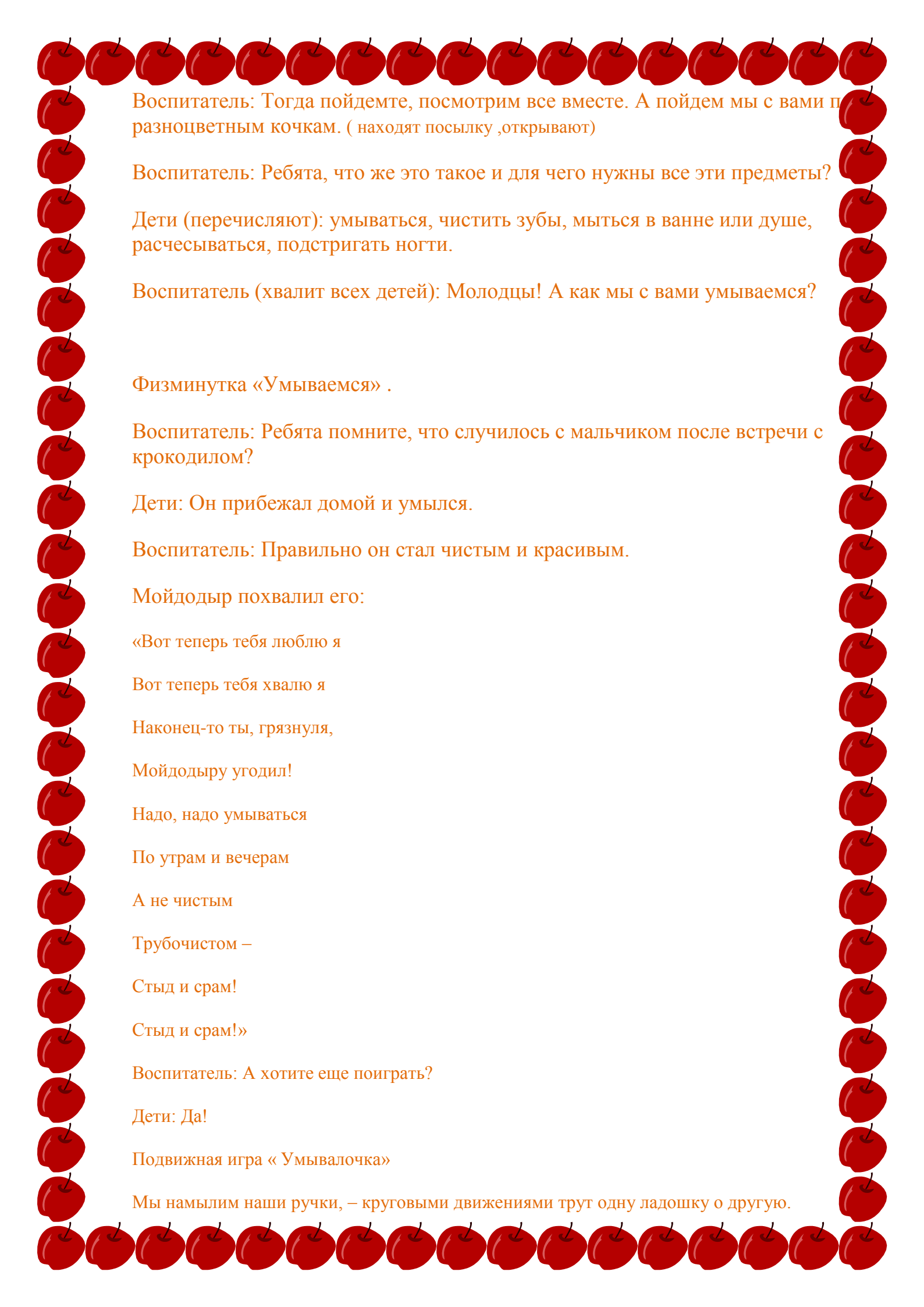
Воспитатель: А если мы не будем мыться, умываться, купаться, что с нами случится?

Дети: От нас могут убежать вещи. Мы можем заболеть и т.д.

(Раздается стук в дверь)

Воспитатель: Ой, ребята кто-то стучится? Хотите посмотреть кто это?

Дети: Да!



Воспитатель: Тогда пойдемте, посмотрим все вместе. А пойдем мы с вами по разноцветным кочкам. (находят посылку ,открывают)

Воспитатель: Ребята, что же это такое и для чего нужны все эти предметы?

Дети (перечисляют): умываться, чистить зубы, мыться в ванне или душе, расчесываться, подстригать ногти.

Воспитатель (хвалит всех детей): Молодцы! А как мы с вами умываемся?

Физминутка «Умываемся» .

Воспитатель: Ребята помните, что случилось с мальчиком после встречи с крокодилом?

Дети: Он прибежал домой и умылся.

Воспитатель: Правильно он стал чистым и красивым.

Мойдодыр похвалил его:

«Вот теперь тебя люблю я

Вот теперь тебя хвалю я

Наконец-то ты, грязнуля,

Мойдодыру угодил!

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам

А не чистым

Трубочистом –

Стыд и срам!

Стыд и срам!»

Воспитатель: А хотите еще поиграть?

Дети: Да!

Подвижная игра « Умывалочка»

Мы намалим наши ручки, – круговыми движениями трут одну ладошку о другую.



Раз, два, три. Раз, два, три, – два раза выполняют по 3 ритмичных хлопка

А над ручками, как тучки, – «выбрасывают» руки вверх

Пузыри, пузыри, – четыре ритмичных прыжка на обеих ногах, руки на поясе.

(Далее воспитатель находит в посылке подарки и раздает их детям).

Список используемых источников.

- 1. Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 01.12.2007 № 309 – ФЗ и приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 № 655 « Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
- 2. Конвенция по правам ребёнка.
- 3. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
- 4. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
- 5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
- 6. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
- 7. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
- 8. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
- 9. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
- 10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
- 11. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.
- 12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 20
-

