

**Проект по здоровьесбережению
для детей средней группы «Будь здоров, малыш!»**



Вид проекта: информационно-практический
Срок реализации проекта: ноябрь-январь
Состав проектной группы: дети, воспитатели, родители, инструктор по ФК

Актуальность

В настоящее время, зачастую, дети мало, что знают о здоровье. А ведь здоровье закладывается в дошкольном возрасте. Дети должны осознавать и понимать важность данного вопроса, поэтому необходимо вести работу по формированию у детей потребности к сохранению и укреплению своего здоровья.

Цель: способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, приобщение к ценностям ЗОЖ.

Задачи:

формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье;
повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно – оздоровительной работы;

создание условий для благотворного физического развития детей;

привлекать внимание родителей к проблемам физического образования, воспитания и оздоровления детей.

Ожидаемые результаты:

сформировать у детей представление о ЗОЖ;

сформировать у детей потребность в сохранении своего здоровья;
повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья детей

Этапы проекта:

1. Подготовительный этап

Определение цели и задач проекта

Определение плана деятельности

Подбор материала по данной теме

Подбор информации для родителей

2. Второй этап – основной

Использование разработанных мероприятий и конспектов в работе с детьми;

организация работы с родителями.

3. Заключительный этап

ООД «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»

Работа с детьми:

Для развития физических качеств детей мы разработали комплекс физкультурно - оздоровительных мероприятий:

физкультурные занятия;

утренняя гимнастика;

ежедневные прогулки на свежем воздухе;

подвижные игры

Так же разработали комплекс оздоровительно – профилактических мероприятий. Это пальчиковые игры с предметами. Для воздействия на биологически активные точки, расположенные на ладони используем самомассаж кистей, пальцев рук. Для самомассажа используем резиновые массажные мячики, шестигранные карандаши, орехи, прищепки, решетки для раковины, расчески. Пальчиковую гимнастику проводили ежедневно в свободное время и во время занятий.

Ежедневно проводили дыхательную гимнастику для профилактики ОРЗ. Проводили «Гимнастику маленьких волшебников» (самомассаж). Дети с удовольствием играют, лепят, мнут разглаживают свое тело. Делая самомассаж живота, шеи, ушных раковин и т. д., ребенок воздействует на весь организм в целом. Эту гимнастику проводили в любое свободное время.

Проводили комплекс упражнений на развитие правильной осанки, следили за осанкой во время приема пищи, на занятиях.

Ежедневно дети ходили по дорожкам здоровья. Это способствует стимулированию биологически активных точек, находящихся на стопе. В течении дня дети по желанию играли с водой.

Вместе с детьми высаживали и выращивали зеленый лук в уголке природы. Так же дети приносили лук и чеснок из дома. Принимали лук в пищу с первым блюдом. Рассказывали о пользе лука и чеснока.

Разработали цикл познавательных бесед, направленных на формирование культуры ЗОЖ. В результате, дети получили представления о здоровье, как ценности, о которой необходимо заботиться; познакомились со строением своего тела, с зимними видами спорта, получили представление, что спорт укрепляет здоровье; объяснили детям, что здоровье зависит от правильного питания; подвели детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья; дети получили представление о микробах.

Вместе с детьми совершили экскурсию в медицинский кабинет. Ст. медсестра, Екатерина Пантелеевна, рассказала детям о своей работе, дала представления о простудных заболеваниях.

Для формирования представлений о ЗОЖ мы выбрали такие дидактические игры, как «Назови виды спорта», «Угадай вид спорта по показу», «Чудесный мешочек», «Полезные продукты», «Хорошо-плохо», «Часы здоровья», «В саду, в огороде», «Что полезно, а что нет», «Угадай загадку, покажи отгадку», в ходе которых дети закрепляли знания о ЗОЖ, полученные в результате познавательных бесед.

В сюжетно-ролевых играх «Магазин полезных продуктов», «Если что-нибудь болит, нам поможет Айболит», «Кафе» формировали у детей поведение, способствующее здоровому образу жизни, развивали навыки здорового питания.

Совместно с детьми показали инсценировку «Айболит», загадали загадки на тему ЗОЖ, все вместе сделали зарядку под музыкальное сопровождение.

По теме нашего проекта мы выбрали художественную литературу для детей; читали, обсуждали прочитанное, рассматривали иллюстрации.

Также вместе с детьми смотрели и обсуждали мультфильмы по теме. Подбирали серии из мультфильмов «Лунтик» и «Смешарики».

В ходе НОД по художественному творчеству дети выражали свои представления о ЗОЖ в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина. Вместе с детьми мы лепили овощи и фрукты, рисовали овощи и фрукты, способом аппликации украшали полотенца, рисовали микробов методом кляксографии.

Вместе с детьми делали коллажи «Полезные продукты питания» и «Вредные продукты питания». Детям давалось задание вместе с родителями вырезать картинки по теме, а в детском саду мы с детьми сделали такие коллажи.

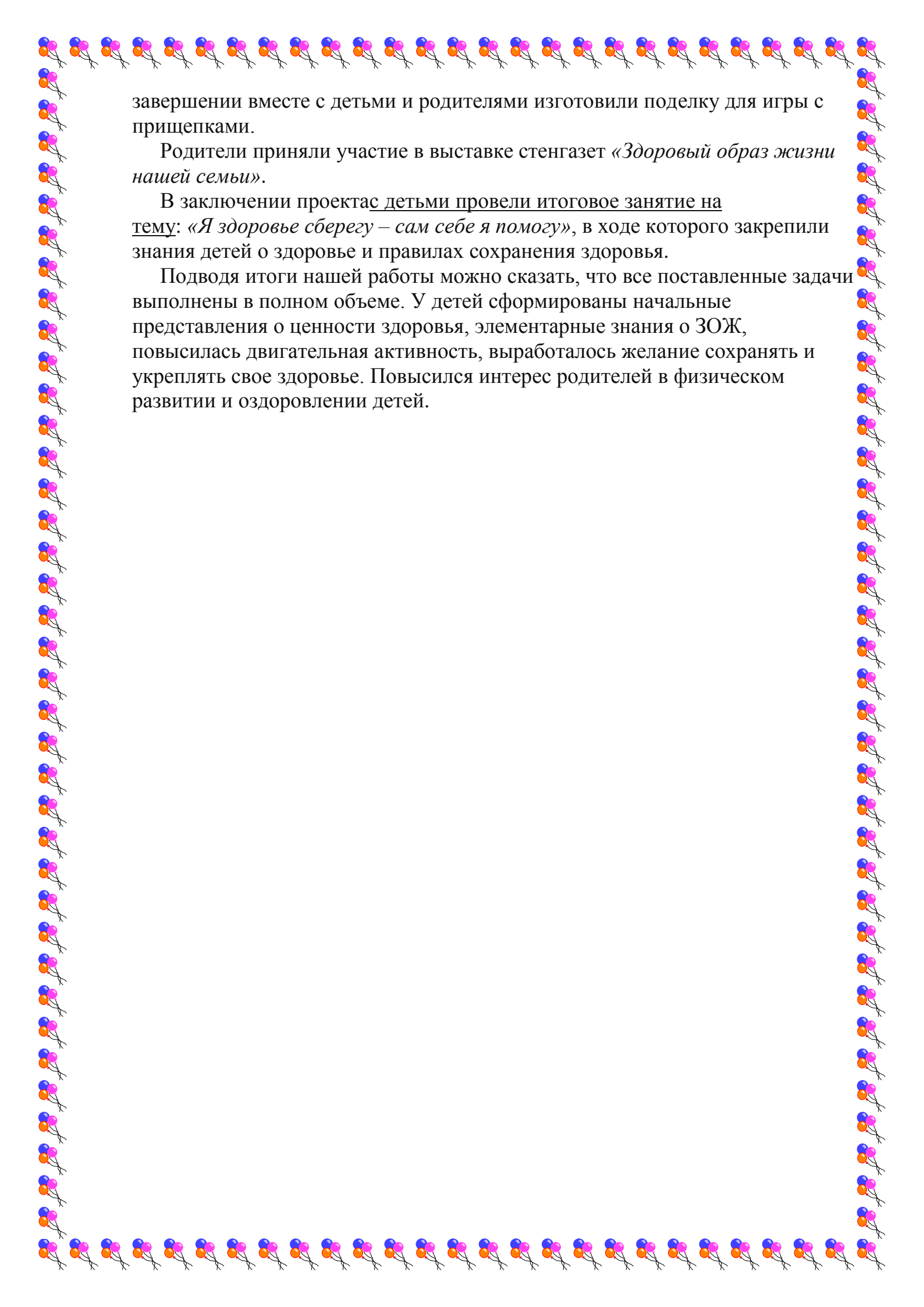
Взаимодействие с родителями в рамках проекта.

На информационном стенде для родителей работали рубрики, освещающие вопросы оздоровления детей.

Родители оказывали помощь в подборе иллюстраций, плакатов по теме.

Большим событием для всех стало проведение спортивного развлечения совместно с родителями. Целью праздника явилось привлечение внимания родителей к спортивным формам семейного досуга, сплочение детей со взрослыми. Веселая, задорная атмосфера развлечения позволила нам сделать вывод о том, что когда родители принимают участие в таких мероприятиях это полезно всем, а особенно детям.

Для родителей мы показали мастер-класс на тему «Пальчиковые игры в системе оздоровления дошкольников», на котором раскрыли актуальность пальчиковой гимнастики в оздоровлении детей, познакомили родителей с методами и приемами проведения пальчиковой гимнастики, с нетрадиционными материалами, используемые в работе с детьми. В

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a repeating pattern around the perimeter of the page.

завершении вместе с детьми и родителями изготовили поделку для игры с прищепками.

Родители приняли участие в выставке стенгазет «Здоровый образ жизни нашей семьи».

В заключении проектас детьми провели итоговое занятие на тему: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», в ходе которого закрепили знания детей о здоровье и правилах сохранения здоровья.

Подводя итоги нашей работы можно сказать, что все поставленные задачи выполнены в полном объеме. У детей сформированы начальные представления о ценности здоровья, элементарные знания о ЗОЖ, повысилась двигательная активность, выработалось желание сохранять и укреплять свое здоровье. Повысился интерес родителей в физическом развитии и оздоровлении детей.