

Управление образования администрации муниципального образования городского округа
«Усинск».
(Управление образования АМО ГО «Усинск»)
«Усинск» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса йӧзӧс велӧдӧмӧн веськӧдланін
(«Усинск» КК МЮА йӧзӧс велӧдан веськӧдланін)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 8» г. Усинска.
(МБДОУ «ДС ОВ № 8» г. Усинска)
«Челядьӧс сӧвмӧдан 8 №-а видзанін» школаӧдз велӧдан
Усинск карса муниципальной сьӧмкуд учреждение.
«ЧС 8 №-а В» ШВ Усинск карса МСУ.

Проект
«Мы за здоровый образ жизни»

Автор составитель:
Марихина Наталья Александровна

г. Усинск, 2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
1. Актуальность проекта.....	3
2. Цели и задачи проекта.....	4
3. Этапы проекта.....	5
4. Ожидаемы результаты реализации проекта	10
Источники информации и список литературы.....	10

Введение

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

1. Актуальность проекта

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт 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.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более

здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, проблема формирования у дошкольников культуры здоровья очень важна. От её решения зависит будущее нации и государства.

2. Цели и задачи проекта.

Вид проекта: информационно-творческий.

Тип проекта: познавательно-игровой.

Участники: дети второй младшей группы, их родители (законные представители), воспитатели группы.

Масштаб: долгосрочный (с января 2021г. по май 2021 г.).

Цель проекта: Сохранять и укреплять здоровье детей, использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены..
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу

и организму.

3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.

4. Укрепить связи между детским садом и семьей.

Для родителей:

1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;

2. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены.

1. Этапы проекта.

1 этап – подготовительный (технологический).

Задачи:

1. Изучить научную литературу по вопросам формирования основ здорового образа жизни для детей второй младшей группы ДООУ.

2. Изучить методические материалы, из опыта работы педагогов по вопросам формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста на сайтах педагогических сообществ.

3. Отобрать эффективные формы и методы работы с детьми и родителями для реализации проекта.

Длительность этапа – 2 недели.

2 этап – внедренческий (основной):

Задачи:

1. Организовать психолого-педагогическую работу с воспитанниками, согласно плана.

2. Создавать условия для формирования основ здорового образа жизни для детей второй младшей группы;

3. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.

4. Повышать уровень психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах формирования основ здорового образа жизни для детей второй младшей группы.

Длительность этапа – с января по май.

Для воплощения проекта «Мы за здоровый образ жизни» в практику, был создан план психолого-педагогической работы на второе полугодие 2020-2021 учебного года. Тематика запланированных мероприятий направлена на решение задач образовательной области «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы дошкольного образования и органично вписывается в годовое комплексно-тематическое планирование образовательного процесса. В плане проекта предусмотрено постепенное усложнение содержания материала.

В плане психолого-педагогической работы по формированию основ здорового образа жизни, с детьми запланированы такие ежедневные мероприятия как: утренняя гимнастика, артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья», физкультминутки, закаливающие процедуры, подвижные игры в группе, на улице. Ежемесячные: игры (дидактические, сюжетно - ролевые, подвижные), беседы, решения проблемных ситуаций, чтение и обсуждение программных произведений разных жанров, продуктивная деятельность по данной тематике.

Январь		
1.	Беседа: Как я буду заботиться о своем здоровье.	Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.
2.	Интегрированное занятие:	Развивать двигательную

	«Заболели игрушки, любимые игрушки».	активность детей, направленную на оздоровление. Индивидуальная работа с родителями о закаливании детей. Изготовление папки-передвижки. Развивать творческие способности у детей. Развивать эмоционально - эстетические чувства.
3.	Консультация для родителей Закаливание детского организма.	
4.	Рисование овощей и фруктов по трафарету (карандашами, фломастерами).	
Февраль		
1.	Беседа: Чистота - залог здоровья.	Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни. Укреплять правильную осанку, умение ходить легко на носочках. Оказывают укрепляющее действие на растущий организм, способствуют росту костной ткани. Развивать у детей память и мышление.
2.	Музыкально-ритмические движения:«Ноги и ножки» (В.Агафонников).	
3.	Сюжетно - ролевая игра: «Как мы лечили лягушонка»	
4.	Выучить потешку: «Водичка, водичка...	
5.	Папка - передвижка: «Здоровый образ жизни семьи».	
Март		
1.	Беседа: «Сон - это здоровье».	Познакомить с правилами здорового сна. Развивать познавательную активность. Формировать у детей умение играть по собственному замыслу, закрепить ранее полученные знания о труде врача». Закрепить у детей знания частей тела и их функцию, способствовать
2.	Чтение К.Чуковского «Доктор Айболит»	
3.	Сюжетная игра: «Айболит в гостях у детей»	
4.	Игры с использованием самомассажа биологически активных зон (лица, рук, головы) с использованием	

	художественного слова «Рот,нос,голов», «Коленочки».	созданию положительного эмоционального тонуса.
5.	Консультация для родителей: «Гимнастика - средство для быстрого выздоровления».	
Апрель		
1.	Беседа:»Кто такие микробы и где они живут?»	Развивать мелкую моторику рук. Закрепление культурно - гигиенических навыков. Формировать желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, закаляться. Учить понимать важность выполнения культурно - гигиенических требований. Развитие и выявление музыкальных и творческих способностей дошкольников в различных видах музыкальной деятельности. Обеспечить благоприятные условия, снять уровень возбуждения, эмоциональное и мышечное напряжение.
2.	Лепка:»Микробы на руках».	
3.	Консультация для родителей: «Здоровье - всему голова».	
4.	Эксперимент: «Как вода и мыло помогают бороться с микробами»	
5.	Музыкальная разминка: «2 лягушонка».	
6.	Использование метода сказкотерапии (прослушивание аудиозаписей).	
Май		
1.	Беседа: « Как я буду закаляться», «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья».	Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. Познакомить детей со свойствами песка. Развивать мелкую моторику рук. Развивать
2.	Эксперименты с песком: «Какой песок - грязный или чистый?».	

	«Каким песком лучше играть - мокрым или сухим?» Д/и «Песчинки»	познавательную активность, обогащать словарный запас детей. Развивать у детей тактильно -
3.	Чтение и заучивание стихотворений: «Что такое чистым быть», «Я и солнышко».	вкусовые ощущения. Учить останавливаться по сигналу воспитателя, развивать
4.	Подвижная игра: « Дождик и солнце»	двигательную активность. Развивать у детей детское
5.	Консультация для родителей: «Гимнастика - средство для быстрого выздоровления».	творчество, фантазию, воображение, повышение интереса к новому методу рисования. Снимают внутреннее напряжение детей, узнать новые ощущения, развивать мелкую моторику рук. Обогащать музыкальные впечатления детей, Знакомя их с разнообразными музыкальными произведениями, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

ТРЕТИЙ ЭТАП - заключительный (итоговый)

Задача: провести оценку эффективности проекта

Длительность этапа – с 20 мая по 30 мая.

Проведение оценки эффективности включает следующие мероприятия:

Проведение интегрированного занятия «Путешествие в страну здоровья»,

Родительское собрание по теме: «Здоровый образ жизни семьи».

Презентация проекта "Мы за здоровый образ жизни".

Ожидаемые результаты проекта

В процессе реализации психолого – педагогической работы у детей будут сформированы:

- знания о сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- будут сформированы навыки самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- будут сформированы элементарные культурно-гигиенические навыки, желание и стремление вести здоровый образ жизни.
- возникнет потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;

Информация и практический опыт помогут родителям увидеть и лучше узнать работу ДОО по формированию здорового образа жизни;

- у родителей возникнет желание в повседневной жизни привлекать детей к соблюдению навыков гигиены и опрятности для укрепления здоровья их детей;
- педагоги через разные формы работы вызовут у родителей потребность вести здоровый образ жизни в семье.

Источники информации и список литературы:

1. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
2. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
3. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
4. Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
5. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие М., 2004 г.
6. Дик Н. Ф., Жердева Е. В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.
7. Оздоровление детей в условиях детского сада. Под редакцией Л. В. Кочетковой. М., 2007 г.
8. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Изд. Мозаика-Синтез, Москва 2010 г.
9. Савельева Н. В. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов-на-Дону, Феникс, 2005 г.