

Проект по формированию ЗОЖ «Страна Здоровья» Старшая группа

Цель проекта: развитие и обобщение представлений о здоровом образе жизни, обогащение опыта здоровьесберегающего поведения у детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность проекта:

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременно и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет 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, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. 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. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своём 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

Задачи проекта:

Образовательные:

Дать представление о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.

Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.

Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные:

Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.

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

Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.

Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.

Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

Вид проекта : информационно-творческий

Участники проекта: дети старшей группы, педагоги, родители.

Продукт проектной деятельности детей:

Энциклопедия здоровья для детей среднего дошкольного возраста в подарок.

Сроки проекта: проект рассчитан на 1 месяц.

Организация проекта: создание условий в группе для активной самостоятельной изобразительной деятельности детей; индивидуальная и подгрупповая работа с детьми; организация бесед и совместной игровой деятельности педагога с воспитанниками.

Форма работы с детьми и родителями: Индивидуальная, групповая.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Подборка методического и дидактического материала.

Подборка художественной литературы.

Оформление папок-передвижек, лэпбуков, консультаций, буклетов для родителей по теме проекта.

Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

Подборка дидактических, подвижных, сюжетно — ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.

Привлечение родителей к реализации проекта.

II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

Ежедневная работа с детьми:

Утренняя гимнастика.

Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика

Гимнастика пробуждения. Ходение по «Дорожке здоровья»

Физкультминутки

Подвижные игры в группе, на улице

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Воспитание культуры поведения за столом.

Содержание работы по образовательным областям:

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Экскурсия в медицинский кабинет. (знакомство с профессией медработника)

Ситуативный разговор о пользе утренней гимнастики.

Сюжетно-ролевая игра «Семья-купание малышей».

Сюжетно-ролевая игра «Сделаем куклам разные прически»
Сюжетно-ролевая игра «На прием к доктору»
Сюжетно-ролевая игра «Кукла Катя простудилась»
Д/и «Что сначала — что потом (режим дня)»
Д/и «Уложим куклу спать».
Д/и «Назови части тела и лица».
Д/и «Чудесный мешочек» (предметы туалета)
Д/и «Полезная и вредная еда»
Д/и «Узнай и назови овощи»
Д/и «Угадай вид спорта».
Д/и «Вредно – полезно» (действия)
Д/и «Правила гигиены»
Д/и «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, предметы личной гигиены)

Трудовое поручение «Поможем няне накрыть на столы».

Образовательная область «Физическая культура»

Подвижные игры в группе и на улице: «Жмурки», «Вышибалы», «Перепрыгни через ров», «Попади в ворота», «У дядюшки Трифона», «Сигналы», «Собери жемчуг».

Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики

Физкультурные занятия

Утренняя гимнастика

Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»

Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к двигательной активности.

Образовательная область «Познавательное развитие»

ОД Тема «Путешествие в страну здоровья» «Полезные продукты-фрукты и овощи»

Цель: Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

ОД Тема «Полезные продукты-фрукты и овощи»

Цель: Расширение представлений детей об овощах и фруктах, их полезных свойствах.

Ситуативный разговор «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу».

Д/и «Угадай на вкус»..

Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН

Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»

Лото «Овощи, фрукты и ягоды»

Разрезные картинки «Способы закаливания»

Образовательная область «Речевое развитие»

ООД Тема «Придумывание сказки по мотивам стихотворения К. Чуковский «Мойдодыр»

Цель: Используя символическую аналогию (алгоритм) развивать связную речь, творческое воображение, упражнять детей в умении составлять рассказ по сюжету литературного произведения, продумывать другие повороты событий, вводить новых персонажей.

Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах..

Беседа: «Путешествие в страну здоровья»

Беседа: «Добрый доктор Айболит в гостях у детей»

Беседа «Безопасность в группе».

Беседа: «Витаминная семья»

Беседа «Дружим с водой»

Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены»

Словесная игра «Если сделаю вот так»

Восприятие художественной литературы.

Чтение:

Барто А. Девочка чумакая.

Барто А. Я расту, Мы с Тamarой санитары

Михалков С. Прививка, Тридцать шесть и пять, Не спать, Грипп Мошкова Э. Нос, умойся

Носов Н. Приключения Незнайки и его друзей: Роман-сказка (отрывки)

Чуковский К. Мойдодыр

Барто А. Зарядка.

Барто А. Мячик, Купание, Верёвочка

Галиев Ш. Заяц на физзарядке

Коростылёв В. Королева Зубная щётка.

Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо?

Михалков С. Про девочку, которая плохо кушала.

Тувим Ю. Овощи

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Изобразительная деятельность (лепка) «Любимый вид спорта».

Изобразительная деятельность (Рисование) «Полезные продукты для незнакомки».

Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)

Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

Раскраски, рисование по теме- самостоятельная изобразительная деятельность.

Работа с родителями

Консультация для родителей: — «Игры для детей», «Физоборудование своими руками»
«Растим здорового ребенка»

Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье»

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

Проведена выставка нетрадиционного физкультурного оборудования, созданная руками родителей.

Спортивный праздник «Мама, папа, я- спортивная семья»

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Итоговое открытое занятие РМО по ЗОЖ в старшей группе «Путешествие в страну Здоровья»

Продукт проектной деятельности:

Тематический план проекта здоровья;

Подборка дидактических игр;

Папки передвижки.

Лэпбуки по ЗОЖ.

Выставка «Книжки – малышки «Мы здоровье бережём»»;

Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках»;

Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

Книга «Стихи о здоровье детей».

Занятия на тему проекта.

Полученный результат реализации проекта:

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

Сформированность гигиенической культуры;

Улучшение соматических показателей здоровья;

Моральное удовлетворение.