

Проект с детьми группы ОРН для детей 3-4 лет «Светлячки» «Хочу быть здоровым!»

*Подготовили:
Максимова Надежда Николаевна,
Михайлова Наталья Витальевна
Воспитатели,
МАДОУ ДС №71 «Радость»*

Актуальность проекта

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми.

А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель

Проблема: недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Цели и задачи реализации проекта

Цель:

сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта.

Задачи:

- ✓ Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- ✓ Продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- ✓ Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- ✓ Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- ✓ Привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;
- ✓ Организация совместной культурно- досуговой деятельности (педагоги, дети, родители);
- ✓ Мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его;
- ✓ Воспитание нравственного поведения;
- ✓ Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- ✓ Организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.

Характеристика возрастных особенностей детей

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

Возрастные особенности детей 3–4 лет предполагают переход на новый уровень взаимоотношений взрослого и ребенка. Малыш радуется непривычному игровому познавательному опыту. Ему требуется больше эмоционального общения со взрослым, во время которого он может получить опыт межличностных отношений. Активность, самостоятельность способствуют быстрому физическому, психическому росту ребенка. Важно показать малышу, что его достижения заметили, его успехам рады.

Младшие дошкольники активны и неутомимы. Этот возраст характеризуется бурным становлением эмоциональной сферы ребенка. Дети подвержены перепадам настроения. Их эмоциональная нестабильность прямо пропорциональна физическому комфорту.

Растет речевая активность малышей. Они быстро запоминают новые слова, несложные четверостишия. Память больше акцентирована на узнавание, а не на запоминание.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

Взаимоотношения со сверстниками и взрослыми носят нестабильный характер. Только в общении малыши могут получить необходимую информацию о мире, людях. Любознательность этого возраста помогает развитию элементарных суждений, высказываний.

Осознание собственного «я», сотрудничество со взрослым поможет малышу справиться с новыми возможностями и желаниями. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Важно понять, что характерное для ребенка третьего года жизни требование «я — сам» прежде всего отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Главное в работе с младшими дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Ребенка отличает высокая речевая активность; его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок и с удовольствием их повторяет. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми.

Возрастные особенности детей 3–4 лет позволяют постепенно перейти к более взрослым формам обучения. Это момент, когда во время игровой деятельности следует подвести детей к самостоятельным активным действиям.

Основные задачи развития малышей:

- освоение навыков личной гигиены;
- воспитание эмоциональной стабильности, вежливого отношения к окружающим;
- развитие любознательности к предметам, действиям, ситуациям, явлениям;
- обучение различным способам действий с помощью предметной деятельности;
- развитие способности к сопереживанию.

Доверие и привязанность к воспитателю — необходимые условия хорошего самочувствия и развития ребенка в детском саду. Поэтому следует родителям объяснить своему ребенку о важности взаимоотношений воспитателя и ребенка.

Младший дошкольник особенно нуждается в материнской поддержке и заботе воспитателя. В течение дня педагог должен к каждому ребенку проявить свое доброе отношение: приласкать, назвать ласковым именем, погладить. Ощувив любовь воспитателя, младший дошкольник становится более общительным. Он с удовольствием подражает действиям взрослого, видит во взрослых неиссякаемый источник новых игр, действий с предметами. К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети.

Образовательный стандарт (ФГОС) подразумевает приобретение детьми к концу учебного года определенных умений, знаний, навыков. При этом следует учитывать баланс между образовательной и игровой деятельностью.

Возрастные особенности детей 3–4 лет (*по ФГОС*) подразумевают развитие мотивации к обучению, творчеству. Важно понять, что необходимо поощрять интерес, внимание ребенка к окружающей действительности. Тогда у него появится желание самостоятельно продолжить изучение явлений или ситуаций. Любопытство ребенка способствует развитию навыков сотрудничества, взаимопонимания. Осознание себя самостоятельным человеком помогает установить ребенку новые, глубокие отношения с родителями, сверстниками, взрослыми. Появляется собственная позиция, которая помогает осознать, проанализировать свое поведение и поведение окружающих людей.

Возрастные особенности детей 3–4 лет формируют предпосылки к дальнейшей учебной деятельности. Младшие дошкольники с помощью взрослого осваивают элементы и правила коллективных, индивидуальных игр. Это способствует развитию взаимоотношений, становлению личности ребенка, формирует познавательную и творческую активность.

Планируемые результаты

Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы. Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. Сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (умения соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т.п.). Активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Содержание работы

Участники проекта: дети подготовительной группы, воспитатели группы, родители воспитанников, инструктор по физкультуре.

Тип проекта: Информационно- практико-ориентированный. По количеству: групповой

Вид проекта: Познавательно-игровой

По времени проведения: Краткосрочный

Сроки реализации проекта. Внедрение проекта осуществляется с 24.10.2022-23.11.2022.

Темы ознакомления детей с правилами здорового образа жизни

«Ценности здорового образа жизни», «Закаливание», «Витамины и здоровый организм», «Личная гигиена», «Спорт».

Виды деятельности: Игровая, продуктивная, познавательная деятельность; рассматривание иллюстраций, чтение книг; дидактические игры, беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество и др.

Формы самостоятельной деятельности детей:

Дидактические игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные прически», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?».

Подвижные игры: «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий». «Мой веселый звонкий мяч», «Усатый сом», «Снежинки, ветер, вьюга и мороз», «Ловля бабочек», «Чай-чай выручай», «Удочка», «Совушка- сова», «Лавина» и т.д.

Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница». «Поездка на природу». «Магазин продуктов», «Аптека». «Космонавты», «Парикмахерская», «Детский доктор»

Рассматривание иллюстраций, фотографий: о здоровье, о том, как люди занимаются спортом, какие виды спорта существуют. Какие виды закаливания бывают.

Формы реализации проекта:

Формы реализации:

1. НОД по познавательной деятельности.
2. Беседы с детьми и родителями.
3. Игровая деятельность.
4. Выполнение работ по изобразительной деятельности.
5. Выставка детского творчества.
6. Проведение развлечений

Основные средства:

1. Информирование родителей о задачах и содержании проекта.

2. Вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребёнком творчества.
3. Подготовка оборудования, материалов и инструментов.
4. Обогащение предметно-развивающей среды.
5. Включение детских работ в эстетически развивающую среду, окружающую детей.
6. Проведение выставок детского и взрослого творчества.

Этапы реализации проекта:

Этапы, цель	Мероприятия
<p>1 этап. (24.10.2022-07.11.2022)</p> <p>Подготовительный.</p> <p>Цель: Создавать условия для сознательного изучения детьми правил ЗОЖ</p>	<p>1.Постановить проблему перед детьми «Для чего необходимо знать и соблюдать правила здорового образа жизни»</p> <p>2.Определить продукт проекта: а) создание альбома «Я здоровым быть хочу». Разработка с детьми правил «Правила чистюли». б) знание правил ЗОЖ; (обсуждение проблемы, принятие задач)</p> <p>3. Довести до детей важность данной проблемы: « Незнание и несоблюдения правил здорового образа жизни приводит к различным заболеваниям».</p> <p>4.Подобрать художественную литературу, подготовить наглядный иллюстрированный материал по теме проекта.</p> <p>5.Составить перспективный план работы.</p> <p>6.Изучить методическую литературу Алямовская. В. программа «Здоровье» Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.</p> <p>Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., 2011.</p> <p>Логина Т.И «Физкультурно - оздоровительная работа Комплексное планирование по программе «Детство»</p> <p>Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003.</p> <p>Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.</p> <p>Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.</p>

	7. Пополнить предметно-развивающую среду. Иллюстративным материалом по приобщению детей к ЗОЖ, согласно темам: «Ценности здорового образа жизни», «Закаливание», «Витамины и здоровый организм», «Личная гигиена», «Спорт».
2 этап (08.11.2022-14.11.2022) Реализация Цель: Проведение совместной работы с детьми и родителями по обучению детей необходимому минимуму правила ЗОЖ	1.Проведение образовательных ситуаций по модулю «Здоровый образ жизни» 2.Проведение занятий по правилам ЗОЖ 3.Обыгрывание дидактических сюжетно-ролевых игр и подвижных игр и игр путешествий. 4.Решение игровых и проблемных ситуаций. 5.Опытно-исследовательская деятельность 6.Проведение бесед: «О здоровой пище», «Полезное – не полезное». «Чистота и здоровье». «Как я буду заботиться о своем здоровье». 7.Изготовление учебно – дидактических пособий (демонстрационный материал, плакаты). 8.Проведение здоровьесберегающих технологий (Аутотренинги, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика.) 9. Оздоровительно-игровой час. 10.Просмотр презентаций : «Ценности здорового образа жизни», «Закаливание», «Витамины и здоровый организм», «Личная гигиена», «Спорт». 11.Чтение художественной литературы 12.Проведение продуктивной деятельности (рисование , аппликация, лепка)
3 этап (15.11.2022-23.11.2022) Контрольно-диагностический Цель: Анализ и обобщение опыта работы по реализации проекта.	1.Создание альбома «Я здоровым быть хочу» 2. Презентация проекта 3. Выставка рисунков: «В нашем саду растут витамины». «Азбука здоровья» 4. Разработать вместе с детьми «Правила Чистюли». 5.. Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга о человеке». Создать ситуацию поиска новой информации и определить задачи нового проекта:

	Вывод: Использование данного проекта способствует расширению кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышению психофизических способностей и общего развития, обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей, снижение заболеваемости и заинтересованности родителей данной проблемой.
--	---

План проведения мероприятий по реализации педагогического проекта

	Организованная образовательная деятельность	Организованная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей в условиях развивающей среды	Взаимодействие с родителями
1 нед	Тема: «Ценности здорового образа жизни». (Презентация) НОД: «Помоги Буратино сберечь здоровье» - формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья; на основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.	Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Экскурсия в медицинский кабинет. Игровая ситуация: «Помоги Мишке стать здоровым» - создавать привычку к режиму, помочь ему осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение,	Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье, о том, как люди занимаются спортом, какие виды спорта существуют. Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье: продолжать знакомить детей с понятием «Здоровый образ жизни». Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница». Подвижные игры (см. прил. «Подвижные игры»).	Консультации для родителей (папки-передвижки, индивидуальная беседа) «Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей»

	Игра-путешествие в «Комнату снов», знакомство с куклой-хозяйкой Сплюшкой – беседа о том для чего нужен сон, когда нужно спать.	а с помощью сна восстанавливаются силы. Чтение художественной литературы: Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр», Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. «Правила поведения для воспитанных детей», пословицы о здоровье.		
Знед	Тема: «Витамины и здоровый организм». (Презентация) НОД: Беседа «Витамины и полезные продукты» - рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Опытно-исследовательская деятельность – определение продуктов на вкус. Рисование: «В нашем саду растут витамины».	Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Беседа: «О здоровой пище», «Полезное – не полезное». Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», К.Чуковский «Мойдодыр», В.В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», Ю. Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах, К. Чуковский «Федорино горе», Л. Зильберг «Полезные продукты», поговорки о питании.	Д/и: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Назови правильно». Сюжетно-ролевые игры «Магазин продуктов», «Аптека».	Консультации: «Что я знаю о витаминах». Памятка « Я за здоровый образ жизни»

4нед	<p>Тема: «Личная гигиена». (Презентация)</p> <p>НОД: «Чтобы быть здоровым» - развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p> <p>Образовательная ситуация «Отведём Карлсона к врачу». (Пришел в гости Карлсон, который очень любит сладкое. У него забинтована щека - болит зуб. Карлсон просит варенья, тогда всё пройдет – установление связей: К. не чистит зубы, они заболели, а когда болят надо идти к врачу).</p>	<p>Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»).</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна.</p> <p>Беседа: «Чистота и здоровье».</p> <p>Игра-импровизация «Доктор Айболит» - формирование навыков личной гигиены, развитие творческого воображения.</p> <p>Чтение стихотворений о спорте, физкультуре.</p> <p>Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Дружи с водой», К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка Чумазая», стихотворения Э. Мошковской «Дедушка и мальчик» - знакомимся со словами осанка, сутулая, сгорбленная спина, позвоночник и с приемами и упражнениями на формирование правильной осанки, потешки «Водичка, водичка», «Расти, коса, до пояса».</p>	<p>Д/и: «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?».</p> <p>Игры-соревнования: «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий».</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Космонавты», включающая в себя подвижную игру «Космонавты», «Парикмахерская», «Детский доктор»</p>	<p>Рисование «Азбука здоровья» - какие есть составляющие у здоровья.(дети и родители совместно).</p> <p>Разработать вместе с детьми «Правила Чистюли».</p> <p>Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга о</p>
------	--	---	--	---

Ресурсное обеспечение проекта (кадровое обеспечение)

Организационная группа (Кто разрабатывает проект)	- Воспитатели группы
Консультативная, научно-методическая группа	<p>Методическая литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Алямовская. В. программа «Здоровье» 2.Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010. 3.Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. 4. Логинова Т.И «Физкультурно - оздоровительная работа Комплексное планирование по программе «Детство» 5.Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003. 6.Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003. 7.Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.
Инициативная группа и участники проекта	<ul style="list-style-type: none"> • воспитатели ДОУ; • дети 4-го года жизни; • родители (законные представители);

Материально-техническое обеспечение

Дидактические игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные прически», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?».

Атрибуты к подвижным играм: Мячи, обручи, скакалки.

Атрибуты к сюжетно-ролевым играм: «Поликлиника», «Больница». «Поездка на природу». «Магазин продуктов», «Аптека». «Космонавты», «Парикмахерская», «Детский доктор»

Иллюстрации, фотографии: Из серии «Здоровый образ жизни»

Атрибуты для оздоровительно-игровых часов: Мячи, обручи, скакалки, кегли, мягкие модули, тренажеры, хопы, дорожки здоровья и т.д

Художественная литература: Книги, иллюстрации .

Технические средства обучения: Магнитофон, компьютер.

Перспективы развития проекта

Перспективой в реализации проекта будет служить дальнейшее самосовершенствование в области здоровья, развитие процесса духовно-нравственного роста личности педагогов ДООУ и родителей, которое в дальнейшем, составит основу здоровьесозидающей жизнедеятельности и послужит ярким примером, которому следует растущий ребенок. Такие примеры необходимы ребенку в период дошкольного детства и обуславливают дальнейшее развитие личности растущего ребенка.

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 интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровье сберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

Список литературы:

1. Алямовская. В. программа «Здоровье»
2. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.
3. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
4. Логинова Т.И «Физкультурно - оздоровительная работа Комплексное планирование по программе «Детство»
5. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003.
6. Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.
7. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.