

Проект по здоровьесбережению «Страна Здоровья»

Актуальность

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, а также само оздоровление детей стало причиной создания этого проекта.

Тип проекта: краткосрочный, познавательно-игровой.

Участники проекта: дети, родители, воспитатели.

Сроки проведения: 2023 год.

Цель проекта: формирование у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем, сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- развивать интерес к физической культуре;
- формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;
- обогащать знания детей о витаминах, полезных свойствах продуктов;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- воспитывать у ребёнка мотивы самосохранения, привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

Предполагаемые результаты:

- сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

Взаимодействие с родителями: консультации: «Здоровый образ жизни в семье»; «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»; «Роль разных видов гимнастики в здоровьесбережении детей дошкольного возраста»; «Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни»; оформление папки – передвижки «ЗОЖ ребёнка».

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе.

2. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

3. Методический инструментарий.

4. Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

Содержание проекта:

1 этап: подготовительный

- Сбор информации: подборка иллюстраций, набор игр и упражнений, знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

2 этап: практический - реализация проекта

- перспективное планирование;

- проведение цикла тематических мероприятий;

- организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия;

- самостоятельная деятельность детей;

- подвижные игры;

- утренняя гимнастика;

- двигательно-оздоровительные физкультминутки.

Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).

- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

- Воздушное контрастное закаливание.

Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).

Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика после сна – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

План работы:

Первая неделя. Понедельник 1 половина дня.

Утренняя гимнастика Комплекс № 1 .

Беседы: «Где живёт витаминка?», «Полезная и вредная еда» - знакомить детей с видами витаминов и их источниками, а также с полезными и вредными продуктами питания.

Чтение Ю. Тувим «Овощи»- закрепить обобщенные представления детей об овощах; Учить детей отгадывать загадки синквейн об овощах; развивать представление об их незаменимости в питании человека; воспитывать бережливое отношение к овощам.

Пальчиковая гимнастика «Овощи» - развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

«Овощи» : Раз, два, три, четыре, пять. Будем овощи считать.

Раз - капуста, Два - лучок, Три - румяный кабачок. Четыре - свекла, Репа - пять.

Все успели посчитать!

Д/и «Во саду ли в огороде» - расширять представления детей о многообразии мира растений, в частности об овощах, фруктах и ягодах. Учить узнавать их и правильно называть. Формировать представление детей о том, где растут овощи, фрукты и ягоды. Развивать логическое мышление, память и речь детей. Воспитывать дружеские взаимоотношения в ходе игры.

Коммуникативная деятельность «Дружим с водой» - формировать культурно - гигиенические навыки детей через художественное произведение К. Чуковского «Мойдодыр».

2 половина дня

Гимнастика пробуждения «Неболейка» - обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка, подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам.

Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит» - учить следить за развитием действий, понимать содержание, сопереживать героям.

Конструирование: строим больницу – учить детей различать и называть детали конструктора, формировать умение устанавливать ассоциативные связи, предлагая выполнять поделку по аналогии с другими постройками.

П/И «Найди себе пару» - учить детей бегать легко, энергично отталкиваясь носком. Развивать способность ориентироваться в пространстве.

Вторник 1 половина дня.

Утренняя гимнастика Комплекс № 1.

Беседа: «Чистота – залог здоровья»- закрепить знания о чистоте тела и окружающей чистоте, порядке и аккуратности. Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют укреплению здоровья.

Чтение А. Барто «Девочка чумазая» - формировать представление о культурно-гигиенических навыках. Воспитывать желание следить за своим внешним видом, беречь здоровье

Игровая ситуация «Кукла Маша испачкалась. Как ей помочь?» - формирование начальных форм здорового образа жизни у детей, учить правильно принимать решения с помощью воспитателя.

СРИ «Парикмахерская» - закрепить ранее полученные знания о труде парикмахера, мастера маникюра, администратора, уборщицы; прививать элементы навыков социального общения; развивать ролевой диалог.

Изобразительная деятельность (рисование) «Моя шапка» - развивать умение проводить прямые и волнистые линии, закреплять навыки работы с краской и кисточкой.

Двигательная деятельность (ФИЗО) занятие 1: развивать умение детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» - развивать двигательную активность детей.

2 половина дня

Гимнастика пробуждения «Неболейка» - обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка, подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам.

Чтение «Федорино горе»- познакомить детей с новым произведением, формировать умение понимать содержание, сопереживать героям, участвовать в беседе по содержанию произведения; развивать диалогическую речь, обогащать и активизировать словарь, выбрать отрывок, который понравился больше других; воспитывать нравственные качества личности через поступки героев произведения, бережное отношение к посуде. Оценить поступки Федоры.

Д/И «Кому что нужно» - учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части гребень, мыло и т. д.).

Консультация для родителей «Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников».

Среда 1 половина дня.

Беседа: «Для чего нужна зарядка»- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Утренняя гимнастика Комплекс № 1 (Декабрь)

Д/И «Разложи овощи и фрукты в корзины» - продолжать дифференцировать фрукты и овощи.

СРИ «Овощной магазин» - формирование и дальнейшее развитие связной диалогической речи у детей средней группы через сюжетно – ролевую игру «Овощной магазин».

Познавательно-исследовательская деятельность (ФЭМП) «Величина, широкий, узкий» - формировать представления о величинах: широкий, узкий; учить детей сравнивать предметы по ширине; закрепить название геометрических фигур (круг, квадрат); воспитывать внимательность, дружелюбие.

Двигательная деятельность (ФИЗО, прогулка) занятие 3: упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

П/И «Воробышки и автомобиль» - закрепление бега в разных направлениях.

2 половина дня

Гимнастика пробуждения «Неболейка» - обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка, подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам

Пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены.

Подвижная игра «Совушка» - учить детей соблюдать правила игры, точно выполнять основные движения, двигаться легко, свободно, упражнять в беге.

Д/И «Угадай» - учить детей на ощупь узнавать предмет, называть его качества. Активизировать в речи конструкцию предположения (фрукты, овощи).

Четверг 1 половина дня.

Беседа: «Микробы»- дать детям элементарные представления о микробах и о способах защиты от них.

Рассматривание иллюстраций «Микробы» - формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

Отгадывание загадок по теме «Чистота» - развивать образное мышление.

Д/И «Волшебный мешочек» - развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

Утренняя гимнастика Комплекс № 1.

НОД «Игровая деятельность по познанию природы и социального окружения» – «Хочешь быть здоровым» - формировать представления детей о здоровом образе жизни.

Беседа: «Правила поведения на прогулке» - учить детей соблюдать правила безопасного поведения на участке детского сада; знать границы своего участка; напомнить об опасностях, которые подстерегают их на участке.

П/И «Озорной мяч» - выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

2 половина дня

Гимнастика пробуждения «Будь здоров!». Хождение босиком по дорожке здоровья - обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка, подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам

Практическое упражнение «Научим Незнайку расчесываться» - способствовать развитию КГН.

Чтение К. Чуковский «Мойдодыр»- учить осознавать тему, содержание; вызвать желание запоминать и выразительно воспроизводить четверостишия; - формировать положительное отношение к поэзии; воспитывать умение детей эмоционально откликаться на прочитанное.

Д/И «Чего не стало» - воспитывать наблюдательность, развивать память - детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

СРИ «Дочки-матери» сюжет: мама собирает дочку в детский сад - развивать диалогическую форму речи, учить выполнять игровые действия в соответствии с правилами и общим замыслом, развивая сюжет.

П/И «Птички в гнездышке» - учить детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье».

Пятница 1 половина дня.

Беседа: «Полезно – не полезно» - дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Утренняя гимнастика Комплекс № 1.

Формирование КГН: во время умывания продолжать формировать умение детей правильно пользоваться мылом, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место.

Изобразительная деятельность (аппликация) «Украсим шапочку» - упражнять детей в составлении узора на полосе из квадратов, чередуя их по цвету или одинакового цвета. Развивать самостоятельное выполнение аппликации, используя приобретённые умения.

Двигательная деятельность (ФИЗО) занятие 4: упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

П/И «Серсо» - учить детей соблюдать правила игры, выполнять игровые действия. Развивать меткость, координацию движений.

2 половина дня

Гимнастика пробуждения «Будь здоров!» - обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка, подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам.

Чтение А. Барто «Мы с Тamarой санитары» - формирование осознанного отношения к здоровью, как ведущей ценности.

Д/И «Четвертый лишний» - учить детей классифицировать предметы по определенному признаку.

Практическое упражнение: «Мой шкафчик» - формировать у детей навыки самообслуживания, учить следить за чистотой и порядком в своем шкафчике.

Вторая неделя. Понедельник 1 половина дня.

Беседа: «Личная гигиена» - показать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены; привить бережное отношение к своему здоровью.

Утренняя гимнастика Комплекс № 1.

П/И «Птички и кошка» - учить детей выполнять прыжки на двух ногах, сопоставлять свои действия с правилами игры, выступать в роли игроков, водящих, судей.

Д/и «Когда это бывает?» - учить детей применять знания о частях суток для решения игровой задачи.

Коммуникативная деятельность: «Пилюлькин в гостях у ребят» - активизировать употребление в речи названий предметов; продолжать запоминать небольшие и простые по содержанию поговорки.

2 половина дня

Гимнастика пробуждения «Будь здоров!» - обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка, подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам.

Чтение С. Михалкова «Прививка» - познакомить ребят с понятием прививка; показать значимость профилактических прививок; формировать представление о здоровом образе жизни.

Досуг «Путешествие в Королевство Неболек» - формирование у детей дошкольного

возраста потребности к здоровому образу жизни.

Консультация для родителей «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей».

Вторник 1 половина дня.

Утренняя гимнастика Комплекс № 1.

Беседа: «Откуда берутся болезни» - закрепить представления детей о микробах, болезнях, здоровье; - расширять представления детей о способах распространения болезней, о том, что полезно для здоровья и что не очень полезно для здоровья.

СРИ «Аптека» - учить детей готовить обстановку для игры, подбирать необходимые атрибуты. Формировать умение объединяться в игре со сверстниками, принимать на себя роль.

Изобразительная деятельность (рисование): «Маленькой елочке холодно зимой» - рассказать детям, что для хорошего самочувствия необходимо гулять на улице, это одна из сторон физического здоровья, а также рассказать детям, что нужно гулять в первую очередь в парках, провести связь между прогулкой и елкой для Нового года, учить передавать в рисунке несложный сюжет, выделяя главное; рисовать елочку с удлиненными к низу ветками; закреплять умение рисовать красками; развивать образное восприятие, образные представления; желание создать красивый рисунок. Дать эмоциональную оценку.

Двигательная деятельность (ФИЗО). Занятие 7 – упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

П/И «Цветные автомобили» - учить детей ориентироваться по цветовым модулям, осознанно выполнять правила игры сопоставлять с ними игровые действия.

2 половина дня

Гимнастика пробуждения «Мы быстрые, ловкие, умелые!» - обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка, подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам.

Чтение С. Михалкова «Не спать» - познакомить детей с новым произведением, показать значимость режима дня.

Д/И «Чудесный мешочек» - учить детей определять на ощупь свойства предметов, описывать их (атрибуты для ухода за собой — расческа, полотенце и т. д.)

Среда 1 половина дня.

Беседа: «Чтобы кожа была здоровой», «О здоровой пище» - воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, дать знания о витаминах, способствовать формированию основ здорового образа жизни.

Утренняя гимнастика Комплекс № 1.

Д/И «Четвертый лишний» - учить детей классифицировать предметы по определенному признаку (овощи/фрукты).

Познавательно-исследовательская деятельность (ФЭМП) «Что полезно для здоровья»: упражнять детей в счете до 6-и; учить обозначать число соответствующей цифрой; познакомить с понятием сутки; развивать умение сравнивать предметы по высоте, выстраивать соответствующие сериационные ряды; воспитывать бережное, заботливое отношение к своему здоровью, учить заботиться об окружающих.

Двигательная деятельность (ФИЗО, прогулка). Занятие 10 - упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

П/И «Кошки — мышки» - бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.

2 половина дня

Гимнастика пробуждения «Спортсмены» - обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка, подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам.

Чтение С. Михалкова «Грипп» - формировать у воспитанников представление о здоровье, как одной из основных ценностей в жизни человека.

Д/И «Угадай» - учить детей на ощупь узнавать предмет, называть его качества. Активизировать в речи конструкцию предположения.

Спортивное развлечение «В городе Здоровячков» - формировать сознательное отношение к собственному здоровью, воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Консультация для родителей «Роль разных видов гимнастики в здоровьесбережении детей дошкольного возраста».

Четверг 1 половина дня.

Утренняя гимнастика Комплекс № 1.

Беседа: «О здоровой пище» - формировать представления детей о здоровом образе жизни, о правилах здорового питания.

Д/И «Узнай и назови овощи» - развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

Сюжетно — ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания» - закрепить знания детей о полезных продуктах питания; развивать внимание, логическое мышление, речь.

НОД «Игровая деятельность по познанию природы и социального окружения»: «Берегите здоровье» - закрепить знания детей о частях своего тела и об значении их для него.

2 половина дня

Гимнастика пробуждения «Спортсмены» - обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка, подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам.

Чтение З. Александрова «Купание» - формировать умение слушать, понимать смысл текста, отвечать на вопросы.

Самостоятельная конструктивная деятельность — способствовать созданию построек для сюжетно-ролевых игр, поддержанию интереса к обыгрыванию построек.

Изготовление стенгазеты «ЗОЖ нашей группы».

Пятница 1 половина дня.

Утренняя гимнастика Комплекс № 1.

Практическое упражнение «Моем, моем чисто-чисто» - способствовать совершенствованию КГН, формированию осознанного отношения к своему внешнему виду.

Беседа «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе) - формировать у детей внутреннего

самосознания здорового способа жизни, зависимости здоровья от физического развития.

Рассматривание иллюстраций «Спорт» - познакомить с разными видами спорта, расширить кругозор.

Подвижная игра «Мы - веселые ребята» - формировать умение четко говорить текст в игре; соблюдать правила игры.

Изобразительная деятельность (лепка) «Спортивный инвентарь» - формирование

умения экспериментировать и создавать простейшие образы из пластилина, умения

самостоятельно передавать образы предметов, используя пластилин; учить детей лепить спортивный инвентарь конструктивным способом; формировать первоначальные представления детей о спортивном инвентаре.

Двигательная деятельность (ФИЗО, прогулка) занятие 3: упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

2 половина дня

Гимнастика пробуждения «Спортсмены». Хождение босиком по дорожке здоровья - обеспечить постепенное пробуждение организма ребенка, подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам.

Чтение А. Барто «Я расту» - развивать активность детей, выразительность речи, память, артистизм, формировать у детей чувство уверенности в себе, эстетические чувства, любовь к поэзии, доставить детям радость.

Видео-презентация «Виды спорта» - совершенствование знаний детей среднего дошкольного возраста о видах спорта.

Раскрашивание раскрасок «Виды спорта» - учить аккуратно раскрашивать рисунок, запоминать тот или иной вид спорта, учить восхищаться спортсменами.

Отгадывание загадок про спорт - развивать способность отгадывать загадки, мышление детей.

Конструирование: делаем спорткомплекс для спортсменов – учить детей различать и называть детали конструктора, формировать умение устанавливать ассоциативные связи, предлагая выполнять поделку по аналогии с другими постройками.

Консультация для родителей «Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни».

3 этап: заключительный:

- подведение итогов.

Продукт проектной деятельности:

- тематический план проекта;

- оформление стенгазеты «ЗОЖ нашей группы»;

- оформление папки – передвижки «ЗОЖ ребенка»;

- информационный материал в родительском уголке «Детское здоровье»;

- получение детьми знаний о ЗОЖ;

- повышение гигиенической культуры;