

«Азбука здоровья»

## Познавательно-оздоровительный проект в 5Г классе (ТМНР)

Учитель: Воронова Е.А.

### Пояснительная записка

Обучение школьников с ОВЗ бережному отношению к своему **здоровью** - актуальная задача современного специального образования. Предлагаемый курс занятий, игр, развлечений нацелен на формирование у ребенка ценности **здоровья**, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего **здоровья**, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Необходимое условие **здоровья**: личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком, акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Привитие любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно **здоров**.

Цель: формирование культуры **здоровья у детей с ОВЗ**; сохранение и укрепление **здоровья детей**; приобщение детей и их родителей к **здоровому образу жизни**.

Задачи:

Образовательные:

- дать представление о **здоровом образе жизни**;
- продолжать знакомить с правилами личной гигиены, с частями тела человека их функциями;
- 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, заботиться о своем **здоровье**, заботливо относиться к своему телу и организму;
- воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным;
- укрепить связи между семьёй и школой, изменить позицию родителей в отношении своего **здоровья и здоровья детей**.

Вид проекта: познавательно-оздоровительный проект.

Сроки реализации: 1 учебный год.

Участники проекта: учитель, воспитатель, учитель адаптивной физкультуры, учащиеся 5 класса и их родители.

Актуальность:

«Забота о **здоровье** – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В. А. Сухомлинский.

Проблема формирования культуры **здоровья актуальна**, своевременна и достаточно сложна. У **детей**, необходимо закладывать и **формировать осознанную**, добровольную мотивацию к получению знаний и сохранению собственного **здоровья**, а так же воспитывать привычку к **здоровому образу жизни**. Обязательным **условием успешного формирования ЗОЖ является тесный, здоровый, эмоциональный контакт педагога и ребенка**. **Формирование ЗОЖ у детей с УО** – сложный и многоаспектный процесс, который охватывает все сферы **жизнедеятельности**, интегрирует усилия педагогов, медицинских работников и психологов, построенный на знаниях из разных и многолетних приобретений человечества.

#### Формы:

- Беседы;
- Развлечение;
- Чтение художественной литературы;
- Рассматривание фотографий и иллюстраций;
- Сюжетные, подвижные и музыкальные игры;
- Гимнастики (*утренние, дыхательные*);

#### Методы:

- Словесные: беседа, чтение художественной литературы, стихотворения, рассказ педагога, потешки;
- Наглядные: рассматривание фотографий и иллюстраций, картин, книг, показ педагогами упражнений, гимнастик;
- Практические: продуктивная деятельность, **оздоровительная деятельность**;
- Игровые: дидактические игры, подвижные игры, пальчиковые игры, сюжетно - ролевые игры.

#### 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**.

#### Этапы реализации:

Форма работы Цель, задачи Участники

Сбор информации и подготовка литературы по теме **проекта**, планирование. • Изучить литературу по проблеме **проекта**

- подобрать наглядную информацию и художественную литературу для родителей и детей.
- Провести беседу с родителями о целях и задачах внедряемого **проекта**.



- Разработать конспекты бесед, занятий, комплексы дыхательной гимнастики, картотеки физминуток, подвижных игр, изготовить дорожку **здоровья для детей**.  
Учитель, родители

Гимнастики (утренние, дыхательные, подвижные игры). • Способствовать укреплению **здоровья** детей через систему **оздоровительных мероприятий**.  
Дети, учитель.

Развитие речи «*Мы умеем чисто мыться*», «*Когда надо мыть руки*». • Дать представление о **здоровом образе жизни**.

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

Музыкально-ритмические упражнения под песню «*Серый зайка умывается*» (М. Красев) • Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

- Способствовать созданию хорошего настроения детей. Способствовать созданию хорошего настроения детей. Дети,

учителя

Консультация для родителей «*Как одеть ребёнка осенью*». • Беседовать с родителями об одежде в осеннее время года.

- Укрепить связи между семьёй и школой

- Способствовать формированию представлений у родителей в отношении **здоровья детей**. Педагоги, родители

Физическая культура «*Мы здоровье укрепляем*». • Формировать у детей **здоровый образ жизни** Дети, учителя

Познание

(формирование целостной картины мира) «*Части тела*», «*Кто опрятен, тот приятен*» • Формировать элементарные представления детей о своем теле; закреплять знания о частях тела; Продолжать учить детей, заботиться о своём **здоровье**. Дети,

педагоги

Чтение художественной литературы К. Чуковский «*Мойдодыр*», «*Девочка чумакая*», «*Умываются зверята*». • Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.  
Дети, воспитатели

Обыгрывание потешки: «*Водичка, водичка...*», «*Ай лады, лады*». • Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Дети, воспитатели

Музыка

«*Вот какие мы большие*». • обогащать музыкальные впечатления детей, вызывать яркий эмоциональный отклик при восприятии музыки, песен, учить двигаться с предметами, выполнять простые танцевальные движения по показу воспитателя. Дети, педагоги.

Дидактическая игра «*Полезно – вредно*», «*Что хорошо, что плохо*», «*Предметы умывания*»

- Формировать представление о **здоровой и полезной еде (овощи и фрукты)**
- Воспитывать интерес детей к **здоровому образу жизни**. Дети,

педагоги

Папка передвижка «**Здоровый образ жизни семьи**»

- Проявлять интерес у родителей к проблемам укрепления и сохранения **здоровья своих детей**. Родители, воспитатели

Чтение художественной литературы А. Барто «*Девочка ревушка*» • Формировать представление о том, что надо чаще улыбаться, не плакать, не вредничать, все это залог **хорошего здоровья**

- Способствовать созданию хорошего настроения детей. Дети,

педагоги

Физическая культура «**Мы здоровью скажем –Да!**» • Продолжать формировать у детей **здоровый** образ жизни Дети педагоги

Музыкально- ритмические движения: «*Ноги и ножки*» (В. Агафонников) •  
Способствовать созданию хорошего настроения детей

- Развивать у детей координацию движений. Дети,

педагоги

Беседа «*Как я буду заботиться о своём здоровье*» • Дать представление о **здоровом образе жизни**

- Закрепить представления о правилах личной гигиены
- Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Дети,

педагоги

Чтение художественной литературы К. Чуковский «*Доктор Айболит*» • Развитие эмоционального отношения к героям сказки, к произведению в целом

- Воспитывать бережное отношение к своему **здоровью**. Дети,

педагоги

Музыкально-ритмические упражнения под песню «*Серый зайка умывается*» (М. Красев) • уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур

- способствовать созданию хорошего настроения детей. Дети,

педагоги

Чтение художественной литературы С. Михалков «*Про девочку, которая плохо кушала*» • Воспитывать бережное отношение к своему **здоровью**

- Формировать представление о **здоровой и полезной еде (овощи и фрукты)**. Дети,

воспитатели

Дидактическая игра «Для чего они нужны», «Что сначала, что потом» • Воспитать привычку к **здоровому образу жизни**

- Воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом
- Умение слушать друг друга, при необходимости дополнять ответы товарищей
- Закреплять представления детей о том, как пользоваться предметами личной гигиены. Дети,

педагоги

Беседа с родителями «**Здоровье ребенка в ваших руках**» • Актуализация роли семьи в физическом воспитании ребенка.

- Формирование у родителей практических умений и навыков в области **здорового образа жизни**. Родители, педагоги

Игровая ситуация: «Кукла Катя собирается на прогулку», «Умоем куклу Машу». • Продолжать учить одеваться в соответствии с временем года.

- Воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом. Дети, воспитатели

Результаты **проекта** :

-для детей:

- совершенствование культурно-гигиенических навыков;
- систематизация знаний детей о необходимости гигиенических процедур;
- интерес и желание заботливо относиться к своему телу и организму, принимать участие в **здоровье** сберегающих технологиях;

-для родителей:

- появление интереса у родителей к проблемам укрепления и сохранения **здоровья своих детей**;

• создание необходимых условий для организации деятельности школы по формированию у детей основ **здорового образа жизни**.

-для педагогов:

- установлены партнерские отношения с семьями детей **класса**;
- создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление **здоровья детей**

Перспектива: с целью повышения интереса к **здоровому** образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных **проектов**, и использование интегрированного подхода в этом направлении.