

Муниципальное автономное образовательное учреждение
города Когалым детский сад «Колокольчик».

Педагогический проект
«Формирование здорового образа жизни у детей 3-4 лет»



Подготовила воспитатель:

Бугайчук Л.В.

г. Когалым, 2017-2018г.



Проект по теме:

«Формирование здорового образа жизни у детей 3-4 лет».

Паспорт проекта:

1. Тема: Формирование здорового образа жизни у детей 3-4 лет.
2. Проект реализован воспитателями 2 младшей группы №13 Бугайчук Л.В.
3. Вид проекта: познавательно-игровой.
по количеству участников: групповой.
4. Участники проекта: дети средней группы №3, воспитатели группы, родители воспитанников.
5. Срок проекта: краткосрочный – 1 неделя.

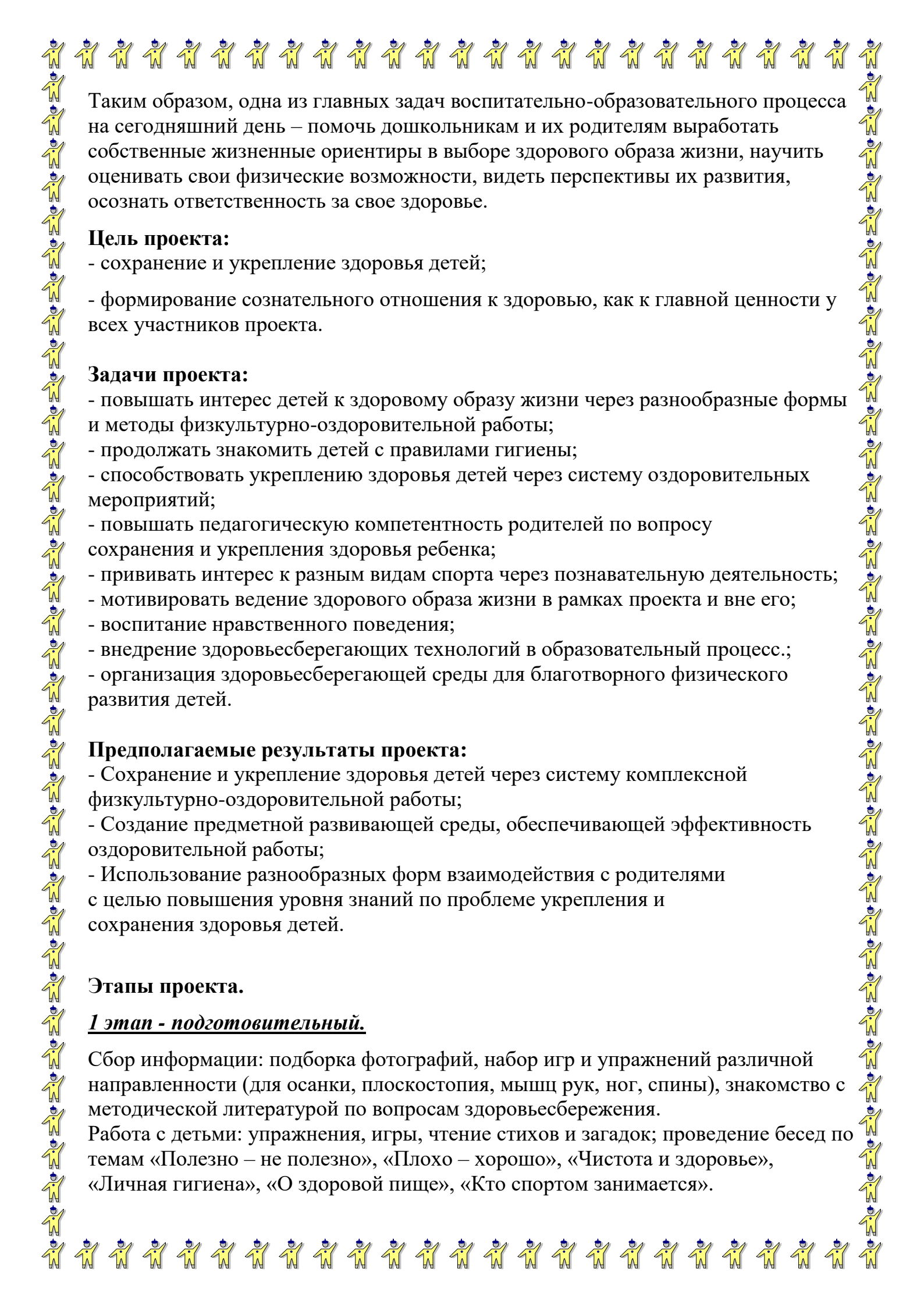
Актуальность:

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОО часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма». Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

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.



Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Цель проекта:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта.

Задачи проекта:

- 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;
- прививать интерес к разным видам спорта через познавательную деятельность;
- мотивировать ведение 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.

Предполагаемые результаты проекта:

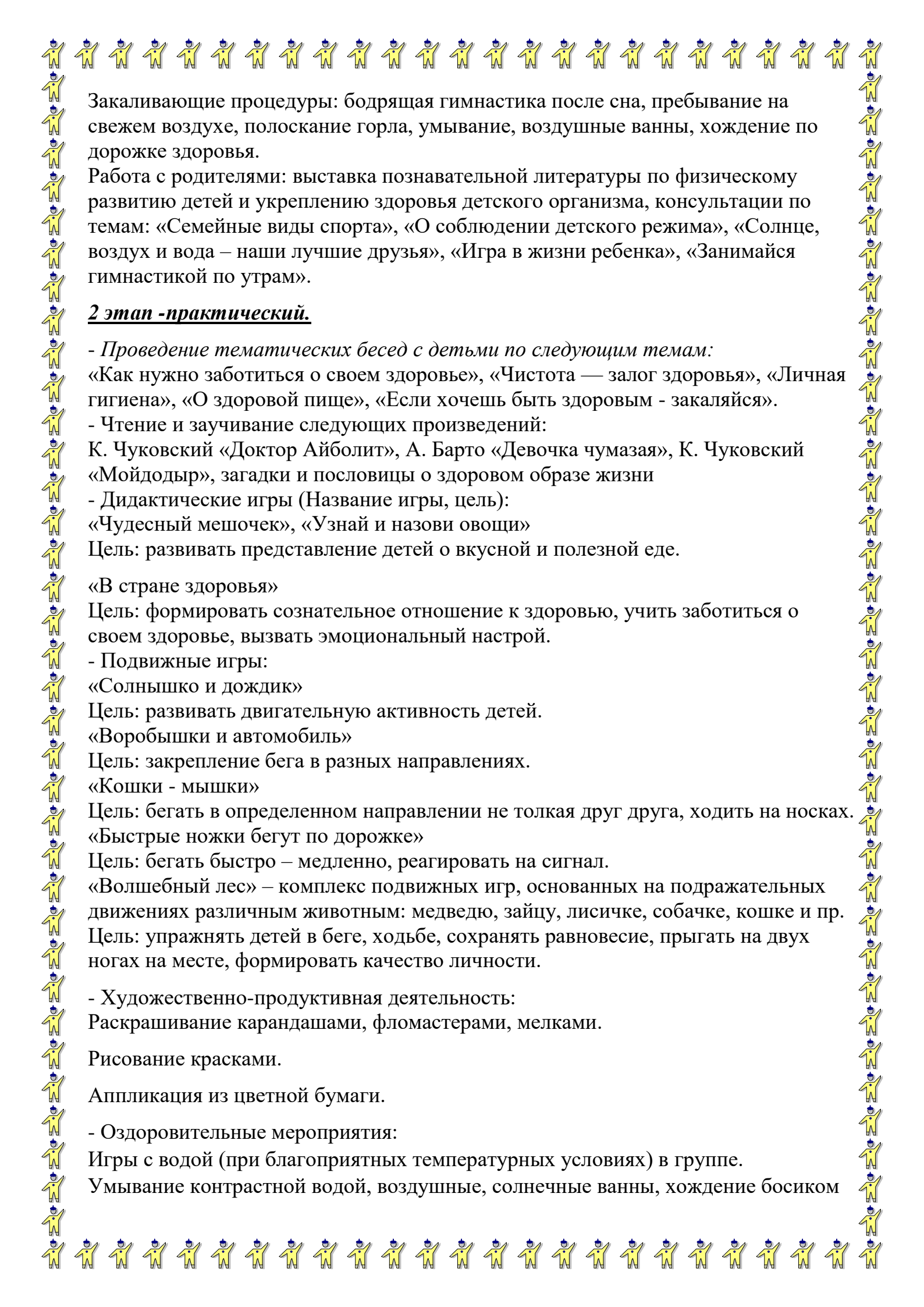
- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

Этапы проекта.

1 этап - подготовительный.

Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».



Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, полоскание горла, умывание, воздушные ванны, хождение по дорожке здоровья.

Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам: «Семейные виды спорта», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам».

2 этап -практический.

- Проведение тематических бесед с детьми по следующим темам:

«Как нужно заботиться о своем здоровье», «Чистота — залог здоровья», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Если хочешь быть здоровым - закаляйся».

- Чтение и заучивание следующих произведений:

К. Чуковский «Доктор Айболит», А. Барто «Девочка чумазная», К. Чуковский «Мойдодыр», загадки и пословицы о здоровом образе жизни

- Дидактические игры (Название игры, цель):

«Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

«В стране здоровья»

Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.

- Подвижные игры:

«Солнышко и дождик»

Цель: развивать двигательную активность детей.

«Воробышки и автомобиль»

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

«Кошки - мышки»

Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.

«Быстрые ножки бегут по дорожке»

Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал.

«Волшебный лес» – комплекс подвижных игр, основанных на подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр.

Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.

- Художественно-продуктивная деятельность:

Раскрашивание карандашами, фломастерами, мелками.

Рисование красками.

Аппликация из цветной бумаги.

- Оздоровительные мероприятия:

Игры с водой (при благоприятных температурных условиях) в группе.

Умывание контрастной водой, воздушные, солнечные ванны, хождение босиком

по дорожке здоровья;
Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

- *Наблюдения, экскурсии:*

Наблюдение за играми других детей на прогулке.

Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

Экскурсия в спортивный зал детского сада: знакомство со спортивным инвентарем.

- **Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей.

Рекомендуется 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.

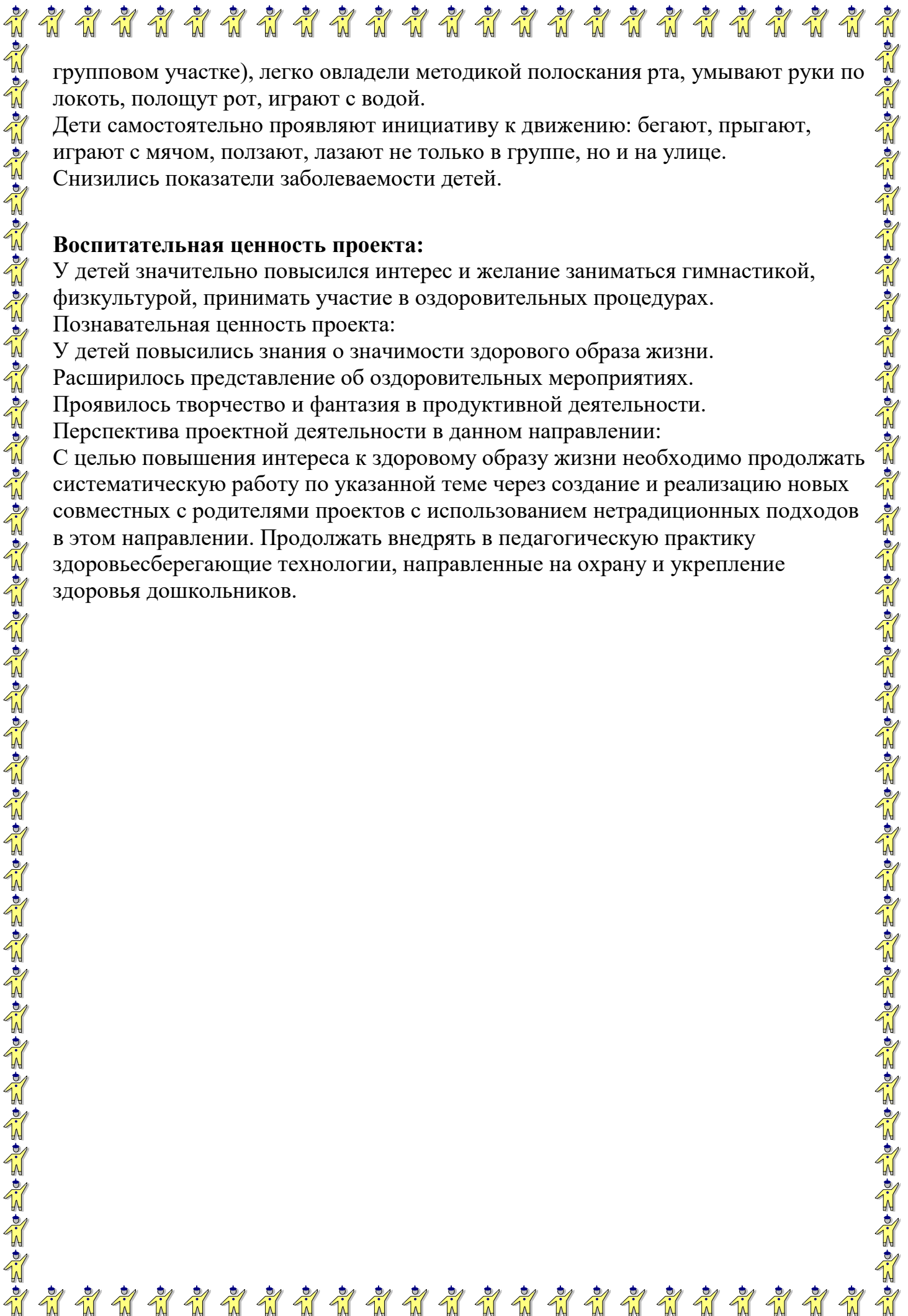
Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная)
- двигательно-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- закаливающие процедуры
- оздоровительные процедуры и т.д.

3 этап - завершающий.

У детей 2 младшей группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Дети с удовольствием ходят босиком по дорожке здоровья, по траве (на



групповом участке), легко овладели методикой полоскания рта, умывают руки по локоть, полощут рот, играют с водой.

Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.

Снизилась показатели заболеваемости детей.

Воспитательная ценность проекта:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах.

Познавательная ценность проекта:

У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.

Расширилось представление об оздоровительных мероприятиях.

Проявилось творчество и фантазия в продуктивной деятельности.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

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 нетрадиционных подходов в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.