

Тема: «Здоровый образ жизни»

Вид проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: дети второй младшей группы, воспитатель группы Нуцалова З.Р., родителей воспитанников

Срок проекта: краткосрочный – 1 (один) месяц

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. Особенно это заметно по статистике заболеваемости дошкольников на Крайнем Севере – в регионе с суровым климатом. И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДООУ 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 невозможно 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. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно - образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам 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. Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

I ЭТАП: РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА

Цель проекта:

- сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- создавать условия для благотворного физического развития детей;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Предполагаемые результаты проекта:

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

Перед проведением проекта проводился опрос воспитанников 2-ой младшей группы для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. По окончании проекта проводился повторный (итоговый) опрос для анализа результатов.

Кроме этого, перед проведением проекта проводилось анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни ребенка. По результатам анализа проведенного опроса выстраивалась работа с родителями: разрабатывались консультации (как групповые, так и индивидуальные), содержание родительских собраний, планировалась работа совместной деятельности с воспитателями.

Опрос детей проводился по методу «Модель двух вопросов»:

Что мы хотим узнать?	Как мы можем узнать?
<p>Зачем мыть руки с мылом?</p> <p>Зачем ходить Босиком по коврикам-массажерам?</p> <p>Почему зарядка бывает разная?</p> <p>Для чего нужно закаляться?</p> <p>Почему люди болеют?</p>	<p>- художественная литература (стихи, потешки, книги, загадки);</p> <p>- наблюдения;</p> <p>- прогулки;</p> <p>- подвижные игры;</p> <p>- дидактические игры;</p> <p>- закаливание;</p> <p>- утренняя гимнастика;</p> <p>- спортивные праздники, развлечения;</p> <p>- физкультминутки;</p> <p>- рекомендации родителям.</p>

По проведенному опросу были сделаны следующие выводы: дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни»; они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

Опрос родителей проводился методом анкетирования.

По проведенному опросу среди родителей были сделаны следующие выводы: многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни; у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия. Родители воспитанников искренне убеждены в том, что они могут поддержать здоровье ребенка с помощью использования синтетических лекарственных препаратов, либо с помощью народных методов лечения во время течения болезни.

Исходя из сделанных выводов, был составлен план работы над проектом:

1. Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.
2. 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».
3. Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика, пребывание на свежем воздухе, умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам.
4. Совместная и самостоятельная деятельность: физкультурный уголок «Мы хотим быть здоровыми!», совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей, творческая работа в технике пластилинографии «Наши фруктовые друзья».

5. Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации по темам «Для чего нужны коврики-массажеры», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам», оформление видеофильма (презентации) «Здоровый образ жизни»

II ЭТАП: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

1. Тематические беседы с детьми:

- «Как можно заботиться о своем здоровье».
- «Чистота и здоровье».
- «Полезно – не полезно».
- «Как надо закаляться».
- «Личная гигиена».
- «О здоровой пище».

2. Ознакомление с литературой:

Чтение

К. Чуковский «Доктор Айболит», стихотворения о здоровье

А. Барто «Девочка чумахая»

З. Александрова «Купание», К. Чуковский «Мойдодыр»

Г. Зайцев «Дружи с водой», загадки и пословицы о здоровом образе жизни

3. Интегрированная образовательная деятельность:

Тема, цель

1.«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции.

2.«Добрый доктор Айболит в гостях у детей»

Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. Расширять представление детей о полезных витаминах.

3.«Кукла купается!»

Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей,

способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни.

познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма. Вода – залог чистоты и здоровья.

4. Игровая деятельность:

Название игры, цель

1 Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: развивать двигательную активность детей.

2.«Озорной мяч»

Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

3.«Воробышки и автомобиль»

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

4.«Кошки - мышки»

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

5.Подвижная игра «Кошечка»

Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.

6.«Маленькие ножки бегут по дорожке»

Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал

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

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

8.«Развитие движения у детей раннего возраста»

Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.

Дидактические и развивающие игры

«Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

5. Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:

- Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.
- Творческая работа в технике пластилинографии «Наши фруктовые друзья».

6. **Закаливающие мероприятия:** умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по коврикам - массажерам.

- Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

7. Наблюдения, экскурсии:

- Наблюдение за играми старших 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: беседа с инструктором по физическому воспитанию, знакомство со спортивным инвентарем.

III ЭТАП: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА

Проведение итогового опроса детей:

Опрос проводился по методу «Модель двум вопросам»:

Что вы узнали, что раньше не знали?	Что понравилось больше всего?
<ul style="list-style-type: none">- Нужно заниматься гимнастикой, чтобы не болеть.- Чаше мыть руки.- Что такое здоровье.- Вредные привычки: что это такое (грызть ногти, ковырять в носу, сосать	<ul style="list-style-type: none">- Играть в подвижные игры.- рисовать, лепить, отгадывать загадки.- Фотографироваться.- Играть с водой.

пальчик).

- Как можно закаляться.

- О витаминах.

Проведение итогового мероприятия с родителями:

Круглый стол с родителями по теме «Основы закаливания детей в семье». Была показана презентация с использованием фотографий детей в разных режимных моментах. Некоторые из родителей выступили с небольшими докладами по теме мероприятия.

В ходе проведения проекта были получены следующие результаты:

1. У детей второй младшей группы появился интерес и желание выполнять различные упражнения.
2. Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам-массажерам, испытывая при этом удовольствие, играют с водой.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.

Воспитательная ценность проекта:

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

Познавательная ценность проекта:

1. У детей повысились знания о значимости образа жизни.
2. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

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 интегрированного подхода в этом направлении.

День недели	Содержание проекта	Работа с родителями
Понедельник (Ходьба по коврикам – массажерам – ежедневно).	Беседа: «Как можно заботиться о своем здоровье». Чтение худ.лит-ры: К. Чуковский «Доктор Айболит», стихотворения о здоровье. П/ игра «Солнышко и дождик» Пальчиковая игра «Мы делили апельсин»	Создание альбома «Здоровый образ жизни нашей семьи» (Рисунок «Как мы занимаемся спортом с ребенком», написание рецепта полезного салата для ребенка).
Вторник	Беседа: «Чистота и здоровье». П/игра:«Озорной мяч» Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.	
Среда	Беседа: «Полезно – не полезно». А. Барто «Девочка чумазая» П/игра: «Воробышки и автомобиль» Опрос детей на тему: «Что мы хотим узнать о здоровом образе жизни»	Анкетирование «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка»
Четверг	Беседа: «Как надо закаляться». П/игра: «Кошки - мышки» Пальчиковая гимнастика «Моя семья» Посадка лука на зелень	
Пятница	Беседа: «Личная гигиена». Александрова «Купание» Рассматривание	

	<p>иллюстраций «Виды спорта» Дидактическая игра «Чудесный мешочек»</p>	
Понедельник	<p>Беседа: «О здоровой пище». Загадки и пословицы о здоровом образе жизни Приготовление салата из моркови Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим» Презентация «Полезные и вредные продукты»</p>	<p>Консультация на тему «Закаливание на пути к своему здоровью»</p> <p>Памятка на тему: «По формированию здорового образа жизни у своих детей»</p> <p>Круглый стол Тема: «Основы закаливания детей в семье»</p>
Вторник	<p>Беседа: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Чтение К. Чуковский «Мойдодыр» П/ игра «Кошечка»</p>	
Среда	<p>Беседа: «Добрый доктор Айболит в гостях у детей» П/игра: «Маленькие ножки бегут по дорожке» Дидактическая игра «Узнай и назови овощи»</p>	
Четверг	<p>Беседа: «Кукла купается!» Творческая работа в технике пластилинографии «Наши фруктовые друзья».</p>	
Пятница	<p>К. Чуковский «Мойдодыр» П/игра: «Волшебный лес» Наблюдение за играми старших детей на прогулке. Экскурсия в спортивный</p>	

зал детского сада

Анкета

«Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка».

Уважаемые родители, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Как вы понимаете, что такое здоровый образ жизни? _____
2. Болел ли ваш ребенок в последние полгода? _____
3. Если болел, перечислите заболевания _____

4. Сколько дней болел Ваш ребенок? _____
5. Что было причиной его болезни? _____

6. У ребенка есть постоянный режим дня? _____
7. Ежедневно ли Ваш ребенок выполняет утреннюю гимнастику? _____

8. Ежедневно ли он чистит зубы? _____
9. Сколько времени ежедневно проводит ребенок на свежем воздухе? _____

10. Употребляет ли ваш ребенок фрукты, овощи? _____

11. Какие закаливающие процедуры вы проводите с ребенком? _____
12. Всегда ли одеваете его по погоде? _____
13. У ребенка есть книги о здоровье и здоровом образе жизни? _____

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

«Беседа о здоровье и чистоте».

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

Отрывок из стихотворения К.И. Чуковского «Доктор Айболит»

А птица над ними кружится,
А птица на землю садится.
И бежит Айболит к бегемотикам,
И хлопает их по животикам,
И всем по порядку
Даёт шоколадку,
И ставит и ставит им градусники!

И к полосатым
Бежит он тигрятам.
И к бедным горбатым
Больным верблюжатам,
И каждого гоголем,
Каждого моголем,
Гоголем-моголем,
Гоголем-моголем,
Гоголем-моголем потчует.

Игра «Солнышко и дождик»

Цель. Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети сидят на стульчиках или скамейках. Воспитатель говорит: "Солнышко! Идите гулять!" Дети ходят и бегают по всей площадке. После слов "Дождик! Скорей домой!" они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: "Солнышко! Можно идти гулять", игра повторяется.



А нас дождик не намочит

Указания к проведению. В игре участвует сначала небольшое число детей, затем может быть привлечено 10-12 человек. Вместо домиков-стульев можно использовать большой пестрый зонтик, под который дети прячутся по сигналу "Дождик!". Во время прогулки можно предложить детям собирать цветы, ягоды, попрыгать, походить парами.

При повторении игру можно усложнить, разместив домики (по 3-4 стула) в разных местах комнаты. Дети должны запомнить свой домик и по сигналу бежать в него.

Пальчиковая игра «Апельсин»

(Л. В. Зубкова)

Мы делили апельсин.

Много нас,

А он один.

(Дети сжимают и разжимают пальцы обеих рук в кулаки).

Эта долька - для ежа.

Эта долька - для стрижа.

Эта долька - для утят.

Эта долька - для котят.

Эта долька - для бобра

(По очереди загибают пальцы, начиная с большого).

А для волка - кожура.

(Сжимают пальцы обеих рук в кулаки).

Он сердит на нас - беда;

Разбегайтесь – кто куда.

(Резко разжимают пальцы, сжатые в кулаки).

Кто куда!

Источник: