

***Практико-
ориентировочный проект
по формированию основ
здорового образа жизни у
детей и родителей
«Здоровым – жить
здорово!»***

Разработала: воспитатель
МАДОУ «Колокольчик» город Когалым
Нуцалова Джавахиль Расуловна

**«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»
(Василий Александрович Сухомлинский).**

Актуальность проекта:

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья.

Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость формирования у детей определенной базы знаний, умений и навыков здорового образа жизни. В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Объект проекта: здоровье сберегающие технологии.

Предмет проекта: знакомство детей с способами сохранения и укрепления здоровья.

Цель проекта: Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих. Повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

-для детей:

укреплять и охранять здоровье детей;

дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

Знакомить с простыми способами самооздоровления: дыхательные упражнения, зрительная гимнастика, самомассаж.

Формировать основы безопасного поведения в повседневной жизни.

Формировать у детей знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре, способах укрепления и сохранения здоровья.

Способствовать приобретению детьми навыков здорового образа жизни.

-для педагогов:

установить партнерские отношения с семьями воспитанников, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;

активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;

заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье;

активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к ЗОЖ.

Методы проекта:

Наглядные: рассматривание альбомов, энциклопедий, иллюстраций, просмотр презентаций, консультации для родителей.

Словесные: беседы, чтение художественной литературы, объяснения, указания, словесные инструкции.

Игровые: дидактические игры, подвижные игры, пальчиковые, зрительные, дыхательные гимнастики.

Формы организации проекта:

Дидактические игры, художественно-творческая, игровая деятельность детей, самостоятельная деятельность детей.

Принципы реализации проекта:

Систематическое и целенаправленное формирование у детей знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре, способах укрепления и сохранения здоровья.

Доступность знаний, учёт возрастных особенностей детей.

Принцип креативности, позволяющий формировать новые знания о здоровом образе жизни.

Срок реализации проекта: пять недель.

Участники проекта: Воспитатель, дети, родители.

Необходимые материалы: предметные и сюжетные картинки, спортивный инвентарь, дидактические пособия, методическая литература.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь.

Предполагаемый продукт проекта:

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Список литературы:

Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» издательство «Учитель» Волгоград 2007г.

Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» Москва 1993г.

Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» ООО издательство «Скрипторий» 2003г.

Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. «Растим здоровое будущее» Киров 2004г.

Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» ООО «ТЦ Сфера» Москва 2004г.

Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» издательство Мозаика-Синтез. Москва 2000г.

Интернет ресурсы:

Этапы реализации проекта:

I этап (Подготовительный)

- Оформление консультаций, памяток, буклетов для родителей.
- Подбор информации, наглядного материала, дидактических пособий, художественной литературы.
- Оформление картотеки стихотворений, загадок, пословиц;
- Оформление картотеки дидактических и подвижных игр.
- Создание в группе соответствующей предметно-развивающей среды.

II этап (Основной)

Первая неделя «Вода и мыло микробы – мимо»

Задача: Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Продолжать знакомить с предметами личной гигиены и правилами пользования ими.

Мероприятия с детьми:

Беседа «Чистота – залог здоровья!»

Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Хорошо- плохо».

Чтение К. Чуковский «Мойдодыр»

Пальчиковая игра «Водичка, водичка»

Продуктивная деятельность: рисование «Подарки Мойдодыра»

Мероприятия с родителями:

Консультация для родителей «Воспитываем культурно-гигиенические навыки».

Оформление альбома с фотографиями и иллюстрациями «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое».

Вторая неделя «Быть здоровым я хочу»

Задача: Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. Познакомить с некоторыми способами самооздоровления: самомассажем, дыхательной, зрительной гимнастикой, закаливающими процедурами.

Мероприятия с детьми:

Рассматривание энциклопедии «Моё тело»

Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Дыхательные упражнения «Кораблик», «Бабочки»

Зрительная гимнастика «Зоркие глазки»

Самомассаж биологически активных точек «Дождь»

Ходьба по дорожкам здоровья с элементами закаливания.

Разучивание пословицы «Я здоровье берегу сам себе я помогу»

Мероприятия с родителями:

Оформление стенда «Советы Айболита»

Памятка «О пользе закаливания»

Третья неделя:

«Пейте дети молоко, ешьте кашу, фрукты»

Задача: Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

Мероприятия с детьми:

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровы я хочу»

Дидактическая игра «Полезное – вредное»

Игровая ситуация в гости к Мишутке»

Разучивание стихотворения Ю. Тувим «Овощи»

Продуктивная деятельность: аппликация «Где живут витамины»

Мероприятия с родителями:

Презентация для родителей «Роль витаминов в жизни людей»

Вечер семейных встреч «Витаминные фантазии»

Четвертая неделя:

«Чтобы не было беды»

Задача: Формировать основы безопасного поведения в повседневной жизни.

Мероприятия с детьми:

Рассматривание сюжетных картинок «Правила маленького пешехода», «Уроки безопасности»

Дидактические игры: «Сигналы светофора», «Опасно, безопасно»

Чтение Н. Мигуновой «Чтобы не было беды»

Сюжетно-ролевая игра «Шоферы»

Продуктивная деятельность: рисование «Пешеходный переход»

Мероприятия с родителями:

Совместная экскурсия к светофору

Консультация для родителей «Безопасность наших детей, залог их здорового будущего»

Пятая неделя:

«Я и дома и саду с физкультурой дружу»

Задача: Выработать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Мероприятия с детьми:

Беседа: «Что такое физкультура»

Подвижные игры: «Найди себе пару», «Лови-кидай», «Перепрыгни через ручеек», «Где купался Иванушка».

Чтение: С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?»;

Сюжетно-ролевая игра «На стадионе».

Мероприятия с родителями:

Вечер встречи с тренером по гиревому спорту Игнатенко В. П.

Спортивное развлечение «Ловкие и сильные»

Консультация для родителей «Подвижные игры, путь к здоровью».

III этап (подведение итогов)

➤ Оформление папки «Советы Айболита»

➤ Оформление семейных портфолио «Мы за здоровый образ жизни».

Выводы: Педагогическая значимость проекта заключается в следующем: он открывает возможности формирования собственного жизненного опыта ребенка по основам здорового образа жизни. В ходе проекта дети познакомились со способами сохранения и укрепления здоровья, стали проявлять интерес к физическим упражнениям. Родители стали более активно участвовать в создании условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Постоянное сотрудничество с родителями поможет воспитывать будущих созидателей жизни. Кроме того, проект способствует актуализации знаний, умений и навыков ребенка, их практическому применению для сохранения и укрепления здоровья. Проект был интересен всем субъектам сотрудничества: воспитателю, детям и их родителям. Поэтому, в перспективе планируется продолжить проектную деятельность.

Приложения

