



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
структурное подразделение «Детский сад «Чудо-Град»

Долгосрочный проект в подготовительной группе «Сохраним свое здоровье»

Долгосрочный проект в подготовительной группе

«Сохраним свое здоровье»

Тип проекта: информационно-практико-ориентированный.

Продолжительность проекта: долгосрочный

Сроки проведения проекта: сентябрь 2021 г - февраль 2022 г.

Участники проекта: дети подготовительной группы, их родители, воспитатели, медсестра.

Девиз проекта: «Быть здоровым – здорово!»

Проблема: «Недостаточная заинтересованность детей и родителей в сохранении и укреплении своего здоровья»

Актуальность

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приобщение к здоровому образу жизни и здоровому поведению детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания, т.к. именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется заинтересованность к правильному поведению, складываются привычки. Возникает потребность в поиске практических путей по формированию у детей здорового образа жизни. Необходимость воспитания культуры здоровья подчеркивают исследования отечественных и зарубежных ученых подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в нашей группе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в проектной деятельности детей.

Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью бытия.

Цель:

- Заинтересовать детей и родителей в понимании необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- Развивать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей, желание заботиться о своем здоровье.
- Заинтересовать детей в выборе поведения, поступков, приносящих пользу здоровью.
- Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

Ожидаемые результаты для педагога:

- Снижение заболеваемости среди детей.
- Создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие личности.

Для детей:

- Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических, нравственных качеств.

- Выработка форм поведения детей, помогающая избежать опасности для жизни и здоровья детей.

Для родителей:

- Сформировать активную жизненную позицию у участников проекта направленную на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.

Описание проекта

1 этап: Подготовительный.

- Формирование проблемы.
- Определение задач.
- Изучение методической литературы по данной теме

2 этап: Основной.

- Организация работы над проектом.

3 этап: Заключительный.

- Анализ результатов проекта.
- Спортивное развлечение «Праздник спорта и здоровья»
- Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым – здорово!»
- Оформление книги «О здоровье всерьез!»

Этапы реализации проекта:

1 этап: Подготовительный.

- Проанализировать имеющиеся в научной литературе подходы к формированию у дошкольников здоровьесберегающего поведения;
- Выявить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у участников проекта и круг и интересов, соблюдение элементарных правил ЗОЖ (дети подготовительной группы и их родители).
- Определение темы, целей и задач, содержание проекта, прогнозирование результата.
- Обсуждение с родителями проекта, выяснение возможностей, необходимых для реализации проекта, определение содержания деятельности всех участников проекта.

2 этап: Основной

Работа с детьми:

Непосредственно образовательная деятельность:

Тема: «Что такое здоровье?». Цель: Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье”, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

Тема «Режим дня» Цель: воспитывать необходимость соблюдения режима дня.

Тема: «Гигиена - залог здоровья!» Цель: формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей; воспитывать навыки гигиены.

Тема: «Одежда и здоровье» Цель: воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.

Тема: «Здоровье и питание». Цель: расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересовать детей в сохранении и укреплении собственного здоровья и вести здоровый образ жизни.

Тема: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Тема «Даёт силы нам всегда витаминная еда». Цель: закрепить знания детей о рациональном питании; соблюдение детьми правил питания

Тема: «Витамины укрепляют организм». Цель: закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

Тема: «И вкусно, и полезно!» Экскурсия на кухню детского сада. Цель: воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.

Тема: «Все профессии важны, все профессии нужны». Цель: расширять и обогащать представления детей о профессиях, орудиях труда, трудовых действиях.

Тема: «Карта полезных продуктов» Цель: систематизировать полученные знания о полезных продуктах; воспитывать умение применять полученные знания.

Тема «Микробы». Цель: Формировать представление детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов.

Тема: «Аптекарский огород» Цель: воспитывать трудолюбие.

Тема: «Мяч и я – друзья» Цель: Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

Тема «Цветок здоровья». Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя современные здоровьесберегающие технологии Непосредственно Образовательной Деятельности (крио - терапии, арттерапии, сказка - терапия).

Тема: «Сохрани своё здоровье сам». Цель: Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.

Тема: «Путешествие в страну ОБЖ». Цель: Закрепить понятие ОБЖ, формировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях, обобщить знания о правилах техники безопасности в быту и правилах поведения на улице.

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов.

Ежедневная профилактическая работа:

Утренняя гимнастика, профилактическая гимнастика (дыхательная, осанка, плоскостопие, зрение) гимнастика пробуждения, проветривание, закаливание, физкультминутки, подвижные игры.

Беседы:

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»
- «Как помочь себе и другому?»
- «Как устроено наше тело?»
- «Почему люди болеют?»
- «Как работает наш организм?»
- «Кто и как заботится о твоём здоровье?»
- «Как создать хорошее настроение?»
- «Если хочешь быть здоров?»
- «Беседа о здоровье, о чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).

Игры:

• Сюжетно ролевые игры:

- «Поликлиника»
- «Аптека»
- «Скорая помощь»

- «Центр здоровья»
- «Кафе»
- «Детский сад»
- «Семья»
- «Больница».

• **Дидактические игры:**

- «Часы здоровья»
- «Умею - не умею»
- «Угадай, кто позвал»
- «Найди пару»
- «Угадай на ощупь»
- «Правила гигиены»
- « Хорошо или плохо»
- «Вредные или полезные»
- « Это можно или нет»
- «Мой день»
- «Опасно не опасно» и другие.

• **Подвижные игры:**

- «Тишина»
- «Ручеек»
- «Узнай, кто позвал»
- «Капкан»
- «Перетягивание каната»
- «Спорт для мальчиков и девочек»
- «Опасные ситуации»
- «Чей кружок быстрее соберется».

• **Игры на развитие двигательного творчества:**

- «Придумай – покажи»
- «Зарядка веселых мышат»
- «Зеркало»
- «Угадай – повтори»
- « Делай как я».

• **Игры–драматизации:** инсценировка отрывков:

- К. Чуковский «Мойдодыр»
- «Айболит»
- «Федорино горе»
- «Овощной карнавал»

- «Хрюша и Степашка».

Рассматривание иллюстраций.

Заучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровье.

Чтение художественной литературы:

- К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе»
- В. Радченко «Олимпийский учебник»
- С. Прокофьев «Румяные щеки»
- М. Безруков «Разговор о правильном питании»
- Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие – крепкие зубки»
- А. Кутафин «Вовкина победа»
- А. Барто «Я расту» и «Девочка чумазая».

Работа с родителями:

- Консультации «Здоровый образ жизни семьи», «Иммунитет и способы его укрепления», «Режим дня», «Двигательная активность и здоровье дошкольника», «Плоскостопие», «Советуем посадить дома», «Разумно есть - долго жить!», «Поговорим о воде».
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Памятки для родителей: «Профилактика плоскостопия у детей», «Здоровье – главное богатство человека», «Дыхательная гимнастика», «Игры нашего двора», «Профилактика нарушения осанки у детей», «Культура еды», «Гимнастика для глаз», «нетрадиционные методы закаливания», «Волшебные точки», «Быть здоровым – это здорово!».
- Карточка «Подвижные игры».
- Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья детей»
- Выпуск газеты: «В здоровом теле – здоровый дух»
- Выставка книг для детей и родителей о ЗОЖ.

Ожидаемый результат:

1. Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).
2. Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.
3. Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.

4. Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.
5. Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.
6. Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни детей.
7. Привлечение родителей к активному участию в решении организационных задач.
8. Повышение педагогической культуры родителей и их заинтересованность в ЗОЖ.

3 этап. Заключительный.

- Спортивное развлечение «Праздник спорта и здоровья»
- Оформление выставки рисунков: «Быть здоровым – здорово!»
- Оформление книги «О здоровье всерьез!»

Реализовывая данный проект, мы пришли к выводу, что полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни. У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Я надеюсь, что выбранный путь – здоровый образ жизни - и станет той самой лучшей семейной традицией, которую они возьмут во взрослую жизнь. Ведь каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.