

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 21 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы дошкольного
образования «Детский сад № 57»,
расположенное по адресу: г.Сызрань, ул.Астраханская, 3«А».

Педагогический проект
«Будь здоров!»
с детьми старшего дошкольного возраста

Составила: Лукьянова В.И.

Педагогический проект «Будь здоров!» с детьми старшего дошкольного возраста

Одна из задач физического развития - формирование у дошкольников элементарного осознанного отношения к своему здоровью, которая заключается в закреплении представлений о том, что здоровье напрямую зависит от того, как сам ребёнок будет к нему относиться: соблюдать физическую активность, выполнять правила гигиены, правильно питаться, следить за своим внешним видом.

Направления этой работы заключаются в следующем:

1. Создать и обогатить развивающую предметно-пространственную среду.
2. Способствовать развитию определённого круга знаний и представлений у дошкольников о своём теле.
3. Формировать практические умения и навыки по уходу и бережному отношению к своему организму.
4. Отображать полученные знания в продуктивной деятельности
5. Осознанно выполнять требования безопасного поведения.
6. Формировать культуру здоровья дошкольника.

Метод проекта очень актуален и эффективен в укреплении здоровья детей и воспитание осознанного отношения к своему здоровью. В процессе организации проектной деятельности происходит формирование представлений знаний о том, как надо заботиться о своём здоровье, какими умениями и навыками надо обладать, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье. Возникает проблема: «Как сохранить и укрепить здоровье дошкольника?» Какие проблемы? Во-первых, идею организацию проекта «Будь здоров!» определили мои воспитанники. Дети с возрастом стали любознательными, любопытными, стали задавать много вопросов как педагогам, так и родителям: «что такое болезнь, здоровье? для чего необходимо мыть руки по мере загрязнения? почему люди болеют? как надо ухаживать за зубами? зачем надо делать гимнастику? почему дети должны днём спать? Во-вторых, наблюдая за детьми и беседуя с ними, мы отметили, что дети во время принятия пищи, дети плохо едят салаты, фрукты, также продукты молочной продукции. В-третьих, недостаточные практические умения: в основном следят за своим внешним видом по словесному указанию взрослых, неаккуратно пользуются туалетными принадлежностями, не всегда пользоваться расческой и носовым платком.

1. Недостаточное владение знаниями детей о понятии «Что такое здоровье?», «Как можно, защитить себя от болезней?», «Какая пища самой полезная и вредная?»

2. Недостаточный уровень знаний родителей в области физического развития. Анкетирование родителей показало, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка. В силу сложившихся экономических причин, занятости на работе, современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи. В выходные в большинстве случаев дети часто предоставлены сами себе (не соблюдается режим, смотрят мультфильмы, находятся в гостях у бабушки и так далее.

3. «Двигательный дефицит»

Дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Предпочтение отдается просмотру телепередач, компьютерным играм, занятиям статического плана и малоподвижным играм. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе, тем самым естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Основными причинами таких результатов является то, что родители недооценивают роль двигательной активности, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка, недостаточно осознанно

подходят к процессу физического воспитания детей.

4. Нарушение психо - эмоционального состояния дошкольников (перемена настроения, иногда плачут или громко смеются, не с желанием идут в группу, капризничают, нередко ссорятся со своими сверстниками, иногда могут проявить агрессию).

Актуальность

Все перечисленные проблемы указывают нам на то, что проект «Будь здоров!» актуален в сохранении и укреплении здоровья . Необходимо организовать оздоровительную работу по профилактике плоскостопия, улучшения координации движений, проводить работу по снижению заболеваемости детей. Воспитать привычки к здоровому образу жизни. Актуальностью данной темы является то, что все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов.

Проект «Будь здоров!»

Тип проекта: информационно - практико – ориентированный

Возраст детей: старшая группа

Продолжительность : долгосрочный.

Участники проекта: воспитатель, дети, специалисты детского сада, родители.

Этапы проекта

I этап – организационный;

II этап – подготовительный;

III этап – практический;

IV этап – заключительный (итоговый) .

Принципы реализации проекта

принцип научности

- **принцип разностороннего развития личности** (создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения);

- **принцип гуманизации** (физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей);

- **принцип индивидуальности** (обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки);

- **принцип цикличности и систематичности** (постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности);

- **принцип оздоровительный** (обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности);

- **принцип взаимосвязи с семьей** (соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка).

Физическое развитие тесно взаимодействует со всеми образовательными областями:

Физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие

- развитие свободного общения со взрослыми и сверстниками в двигательной деятельности;
- взаимодействие и помощь друг другу во время игр, эстафет и выполнения заданий;
- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх при пользовании спортивным инвентарем.

Познавательное развитие

- Познавательный цикл занятий о своём теле, органах чувств, о полезной и вредной еде, о витаминах и микробах, о здоровье и болезнях, о вредных привычках.

Речевое развитие

- Раскрепощение в двигательной деятельности.
- Обогащение активного словаря через: проговаривание игровых действий и правил в подвижных играх, в играх на развитие координации речи с движением, выполнение ролей в играх с сюжетом и речевым материалом, называние упражнений, проговаривание считалок, речёвок и жеребьёвок, заучивание пословиц и поговорок

Художественно-эстетическое развитие

- Использование музыкальных произведений (двигательная импровизация под музыку; музыкально – подвижные игры; хороводные игры с пением; музыкальное сопровождение отдельных этапов или всего занятия;
- Художественное творчество (рисование, раскрашивание, лепка из пластилина, солёного теста, аппликация) на тему здоровье, также и на спортивную тематику.

Планируемые результаты

Дети:

- 1.Овладение навыками самооздоровления, здорового образа жизни.
2. Формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, осознанного отношения к своему здоровью;
3. Снижение уровня заболеваемости;
4. Повышение уровня физической подготовленности;
5. Осознание необходимости физкультуры, спорта и здорового образа жизни.

Педагоги:

- 1.Создание необходимых условий в ДОУ для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и основ здорового образа жизни.

Родители:

1. обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;
2. повышение интереса к жизни детского сада;
3. повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей;
4. создание системы взаимодействия между родителями и сотрудниками ДОУ.

Организационный этап

- Выявление знаний детей о здоровье (на основе контрольных вопросов).
- Анализ уровня физического развития и здоровья детей.
- Выявление уровня знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению (анкетирование).
- Постановка проблемы: «Что мы хотим узнать?», «Каких результатов мы хотим добиться?».

Подготовительный этап

1. Подбор и изучение научной и методической литературы и пособий.
- 2.Постановка целей и задач.
3. Определение форм и методов работы.
4. Разработка и обсуждение перспективного плана работы с родителями и специалистами детского сада.
- 5.Организация предметно - развивающей среды

6. Составление презентаций для детей и родителей.
7. Составление конспектов
8. Подготовка спортивного оборудования, дидактических пособий материалов.
9. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования и пособий

Методическая литература пособия

Использую в работе оздоровительно – развивающую программу «Здравствуй!» М.Л. Лазарева, программу эколого-оздоровительного воспитания дошкольников «В стране здоровья» В.Т. Лободина, А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова, методические пособия «Оздоровительная гимнастика и физкультура с детьми старшего дошкольного возраста, И.Е. Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ», комплексы пальчиковой и дыхательной гимнастики

Цель и задачи проекта

Цель: Сохранять и укреплять здоровье воспитанников.

Задачи

1. Формировать первичные ценностные представления о здоровом образе жизни, осознанное отношение к своему здоровью.
2. Объединить все усилия сотрудников и родителей для эффективной оздоровительной работы.
3. Научить детей регулировать своё психическое состояние и уметь предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Формы работы

1. Ежедневная профилактическая работа: утренняя профилактическая гимнастика (дыхательная, пальчиковая, гимнастика для глаз), гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», утренняя гимнастика под музыкальным сопровождением, витаминизация (соки, фрукты, напитки). Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.
2. НОД
Тематические беседы, рассматривание плакатов, картин и иллюстраций, игровая деятельность, динамические паузы, физкультурные минутки, закаливающие процедуры.
3. Продуктивная деятельность.
4. Чтение художественной литературы.
5. Просмотр развивающих мультфильмов.
6. Целевые прогулки и экскурсии.
7. Спортивные праздники, досуги, развлечения.

Развивающая предметно-пространственная среда.

Оформила центр двигательной активности, уголок уединения, уголок эмоций.

Информационные уголки для родителей: Уголок «Здоровый малыш». «Это интересно!»

Стандартное оборудование

В своей работе использую материалы фабричного изготовления: игры на развитие мелкой моторики, мячи, наборы кеглей, обручи, мишени, прыгалки, кольцебросы, игры на шнуровку, летающие тарелки и так далее.

Нестандартное оборудование

Вместе с родителями изготовили различный материал:

1. Массажные дорожки, следовые дорожки

Изготавливаются из различного материала, нашиваются пуговицы разного размера, губки, палочки, фломастеры, могут заполняться разными крупами, камешками,

Используются для профилактики плоскостопия, развития координации движения, сохранения устойчивого положения

2. «Забавные бутылочки», «Гантели» «Коврики «Попади в цель»

Используются для выполнения. Можно изготовить из пластиковых бутылок разного размера, украсить их самоклеющей бумагой, наполнить крупами. Рекомендуется применять при выполнении комплексов утренней гимнастики, катание стопами. Использовать при ходьбе и беге змейкой. ориентира при ходьбе. Коврик «Попади в цель» Используется для развития глазомера, ловкости рук, прокатывания мяча по коврику с целью попадания в цель.

3. Кольцебросы, коврик, ворота (примирения и медитации). Используются как ориентиры при ходьбе и беге, нанизывания и набрасывания колец. Коврик и плед используются для релаксации, снятия нервного напряжения и игрового упражнения «Помиришь».

4. «Моталочки», «Листочки», «Солнышко», «Тонель»

Используются как для индивидуального выполнения игровых действий, так и подгрупповых. Способствуют развитию, моторики, развития ловкости, быстроты, находчивости.

Тонель используется для подлезания, преодоления препятствий, воспитания смелости.

5. Материал для дыхательной гимнастики

Данные игры: «Листочки», «Пузырьки», «Цветочки» используются для развития плавного, длительного выдоха.

6. Игры на развитие мелкой моторики: «Забавные макароны», «Весёлый поезд», «Кубик-рубик», «Книжка», «Конвертик». Используются для развития мелкой моторики, ловкости рук, развивают мыслительные операции.

7. Материал для повышения эмоционально настроения.

Использую в работе различный материал: маски, шляпки, костюмы, коробочку сюрпризов, флажки, платочки, косички. Данный материал привлекает детей к занятиям и выполнению заданий.

Практический этап

Используем следующую тематику НОД: «Волшебница – вода», «Путешествие в страну здоровья», «Сохрани своё здоровье сам», «Что такое здоровье и болезнь», «Спортивный огород», «Первая помощь», «Моё настроение»

Тематика познавательных бесед: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», "Беседа о здоровье, о чистоте". Также создаём и проблемные ситуации: беседа-игра (включающая прибаутки, используемые при мытье рук и умывании).

Гимнастика

Проводим различные виды гимнастики: дыхательная гимнастика, утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, утренняя и оздоровительная гимнастика, гимнастика пробуждения.

Сюжетно-ролевые игры

Организуем сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Магазин», «Путешествие на пароходе», «Парикмахерская и так далее. Так в игре «Больница» закрепляем знания о профессии врача, обыгрываем действия, оказываем помощь заболевшему. В игре «Магазин» дети учатся наполнять корзину полезных продуктов.

Настольно-печатные, дидактические игры

Проводим различные игры: «Подбери картинку», «Полезные витамины» «Определи по запаху», «Волшебный мешочек».

Игровые ситуации.

Создаю детям различные игровые ситуации: Собираемся в гости, надо сделать причёску, заболела кукла Таня, зайчик поранил лапу, незнайка обращается за помощью к детям о необходимости помочь ему научить правильно чистить зубы и так далее.

Организуем игры на решение логических задач, например, «Закончи предложение».

1. Когда мои друзья болеют, то я...
2. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю..
3. Иногда я болею, потому что...
4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что-то болит, он...
6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...

7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Игры средней и малой подвижности

Проводим разнообразные игры разной подвижности с выполнением различных команд и игры соревновательного характера. «Хитрая лиса, где ты?», «Мы - весёлые ребята», «Затейники», «Перенеси предмет», «Полезная, вредная еда», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Можно - нельзя», Также организуем «Игры – соревнования «Пройди и не упали», «Кто быстрее передаст воздушный шарик» и так далее.

Физкультминутки и динамические паузы

Организую различные игровые упражнения: «Путешествие в лес», «Гномы», «Солнечные лучики», «На дворе мороз и ветер». Организуются как в середине занятий, так и между ними, с музыкальным или поэтическим сопровождением.

Игры-комплименты «Скажи ласково», «Волшебное зеркало», «Скажи приятное для друга». Данные игры способствуют воспитанию заботливого и доброго отношения друг к другу, снятия напряжения и утомления.

Игры-медитации, перевоплощения. Часто организуем такие игровые упражнения, как «У моря», «Волшебный цветок», «Красивая бабочка», «Ты – горный цветок», «Белоснежная снежинка», «Необычное животное», «Маленькие гномики» и так далее. Такие упражнения помогают тоже расслабиться, отдохнуть. Способствуют развитию мышления, проявления творчества и фантазии детей.

Чтение художественной литературы и просмотр мультфильмов

- ❖ Заучивание пословиц, поговорок, речёвок о здоровье и спорте.
- ❖ Чтение художественной и познавательной литературы о здоровье :Е.Пермяк «Пронос и язык»; Г.Ладонщиков «Я под краном руки мыла»; К. Чуковский «Айболит»; Е. Григорьева «Бабушка больна»; Г. Сенченко «Все мы скажем, нет простуде»; П. Образцов «Лечу куклу»; А. Барто «Я лежу болею»; И.Драч «Врач»; А.Барто «Девочка чумазая»; К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»
- ❖ Просмотр мультфильмов «Ох и Ах!», «Федорино горе».«Азбука здоровья» из цикла «Смешарики», «Уроки тётушки совы»,советские мультфильмы «Приходи на каток» , «Матч».

Прогулки и экскурсии.

Организуем различные Экскурсии: на кухню, в медицинский кабинет, в парикмахерскую, в овощной магазин. Организуем с целью ознакомления с профессиями и их значениями в жизни каждого из нас.

Праздники, развлечения, досуги.

С целью развития двигательных навыков, закреплению умений, поднятия эмоционального настроения организуем: День рождения, Весёлые старты, Досуг «Мы – смелые, ловкие, быстрые!», физкультурный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья».

Продуктивная деятельность

Все полученные знания закрепляем в продуктивной деятельности, организуем рисование, лепку, аппликацию, конструирование

- ❖ Рисование «Мы любим спорт», «Витаминная семья», «Овощи и фрукты – лучшие продукты!», «В здоровом теле – здоровый дух!»
- ❖ Лепка «Овощи для животных»
- ❖ Семейное творчество «Семейный отдых»,
- ❖ Аппликация «Цветок здоровья», «Овощи и фрукты в вазе».

- ❖ Конструирование «Больница для зверят», «Овощехранилище»

Работа с родителями

Проведена следующая работа: организована консультация «Красивая осанка - залог здоровья», даны рекомендации родителям по укреплению здоровья; изготовили памятку «Цветотерапия», оформили папки-передвижки «Здоровый образ семьи», «Мама, папа, я – спортивная семья!». Изготовили буклет «Нетрадиционные формы оздоровления детей», разместили материал на сайте детского сада. Родители приняли активное участие родителей в мероприятиях сада, помогли изготовить нестандартное физкультурное оборудование. Организована совместная выставка детского рисунка и поделок

Заключительный

Презентация проекта, выставка совместного детско-родительского творчества «Мой любимый спорт», проведение КВН «Полезные и вредные продукты», физкультурный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья»

Результативность проекта

- ❖ Дети имеют представления о том, что такое здоровье, о своих органах, их работе, о витаминах, о полезных и не полезных продуктах, о микробах и вирусах, о болезнях и что их вызывает.
- ❖ Повысилась сопротивляемость организма к различным инфекциям.
- ❖ Сформированы навыки здорового образа жизни и появилась мотивация к сохранению своего собственного здоровья.
- ❖ Снизилась заболеваемость.