Проект
«Я здоровым быть хочу!»
в старшей группе

Подготовили:
Герасимец Ю.Е.
Хорошавина А.А.

Актуальность

Одна из основных задач ФГОС ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Вопросы формирования у дошкольников основ зож, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Цель проекта:

Создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.

Задачи

- Расширение знаний детей о здоровье как о главной ценности жизни, продуктах здорового и нездорового питания.
- Формирование знаний об организме человека, о влиянии движений на функционирование органов и систем;
- Формирование потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддерживание интереса к занятиям спортом;
- Привлечение родителей к участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей;
- Воспитание у детей самоуважения, чувство социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;
- Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции;
- Развитие познавательных способностей, творческого воображения, коммуникативных навыков.

Ожидаемые результаты:

Для детей:

- Расширение у детей представления о здоровье и способах его сохранения;
- Увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме проекта;
- Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- Обогащение социального опыта дошкольников, расширение кругозора.

Для родителей:

- Повышение заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка;
- Освоение родителями физических упражнений, для формирования практических умений в области физического воспитания своего ребенка.
- Активное участие родителей совместно с детьми в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в ДОУ.

Участники проекта:
Дети, воспитатели, родители, инструктор по ФИЗО, медицинская сестра).

Виды деятельности: игровая, продуктивная, музыкально-художественная, познавательная, конструктивная деятельность; рассматривание иллюстраций, книг; дидактические игры, беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество и др.

Длительность проекта: 3 недели

I Этап - предварительный

- Установить на момент начала работы, какие знания имеются у детей, что их интересует, где можно им пополнить недостающие сведения.
- Разработка плана мероприятий по теме проекта.
- Подбор художественной литературы для чтения, презентации, конспектов ООД, бесед, консультаций для родителей.
- Подбор наглядно – информационного материала для просмотра.
- Подбор сюжетных картинок, фотографий, иллюстраций и музыкальных произведений.
- Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.

II Этап «Практический»

1 неделя Тема: «Неделя вкусной и здоровой пищи».

Цикл занятий и бесед:

- «Польза овощей и фруктов»,
- «Витамины и здоровье»,
- «Уроки правильного питания»
- «Полезные вещества – что это?»
- «Вкусная здоровая пища»

Презентация «Вредные и полезные продукты».

Рассматривание иллюстраций по теме «Витамины»,

Опыты и эксперименты: «Угадай на вкус» (5-6 фруктов, овощей, «Что за кока-кола?».

Пальчиковые игры: «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи».

Чтение художественной литературы: «Горшок каши» Б.Гримм, «Яблоко» В. Сутеев, «Слава хлебу!» С. Погореловский. Пословицы и поговорки о еде.

Сюжетно-ролевые игры: «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин».

Изготовление книжек-малышек: «Загадки о продуктах»

Лепка: «Овощи, фрукты - полезные продукты».

Д/игры: «Где найти витамины?», «Овощи в погреб», «Съедобное-несъедобное»

Консультация для родителей: «Здоровое питание - здоровый ребенок»

2 неделя Тема: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»

Цикл занятий и бесед:

- «Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке»,
- «Я и моё здоровье»,
- «Здоровое тело»
- «Правильная осанка»,
- «Изучи себя»

Презентация: «Я и мое тело»

Чтение литературных произведений и научно-популярной литературы. (энциклопедия для детей «Почемучка»). С. Михалков «Прививка», пословицы, загадки.

Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевым играм: «Больница», «Аптека».

Д/игры: «Правильные картинки (как беречь своё сердце)», «Видим, слышим, ощущаем», «Если ты заболел», «Живое — неживое»

Составление кроссворда «Физкульт-ура!»

Рассказ о различных видах гимнастик (пальчиковой, дыхательной, гимнастики для глаз, су-джок терапии)

Изготовление из пластиковых бутылок спортивного инвентаря (гантелей, пр.) в уголок ФИЗО. П/игры с изготовленными атрибутами.

Консультация «Пальчиковая гимнастика. Ее роль в формировании техники письма».

3 неделя Тема: «Мама, папа, я - спортивная семья!»

Цикл занятий и бесед:

- «Откуда берутся болезни»
- «Что такое ЗОЖ?»
- «Для чего нужна зарядка»,
- «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Презентациия: «Виды спорта»

Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье;

Рисование «Дети делают зарядку», «Спорт».

Чтение художественной литературы: Т. А. Шорыгина сказка «Зарядка и простуда», «Волшебный Морж», «Спаси Веронику», «Денис и медвежонок Денни», стихи, загадки.

Д/игры: «Конструирование тела» - дети составляли тело с помощью отдельных деталей, называют их; «Что у нас внутри?»

Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук.

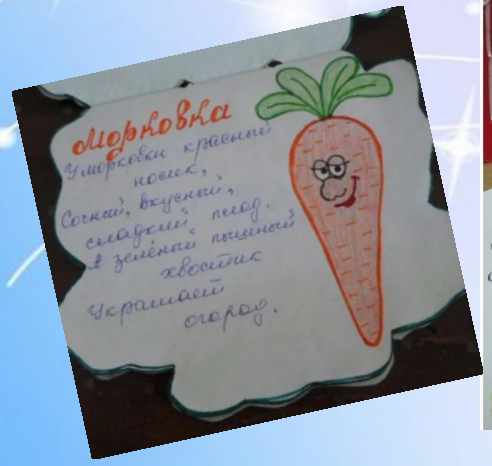
П/игры: «Быстро возьми, быстро положи»; «Лягушки и цапли»; «Кого назвали - тот и ловит», «Забрось мяч в корзину», «Передай мяч», «Прыгай с мячом».

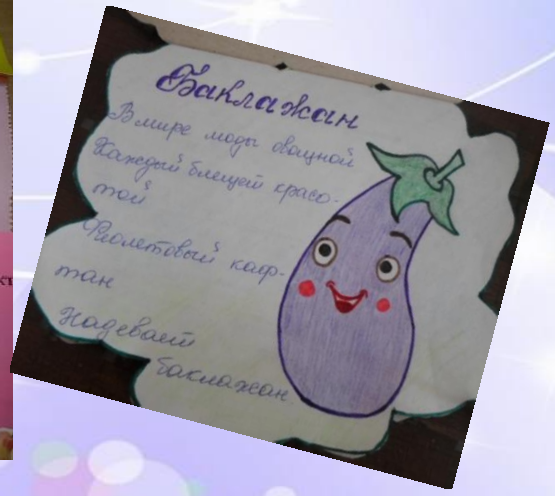
Взаимодействие с родителями: Составление коллажей «Мы за здоровый образ жизни!»

III Этап «Заключительный»

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. 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.

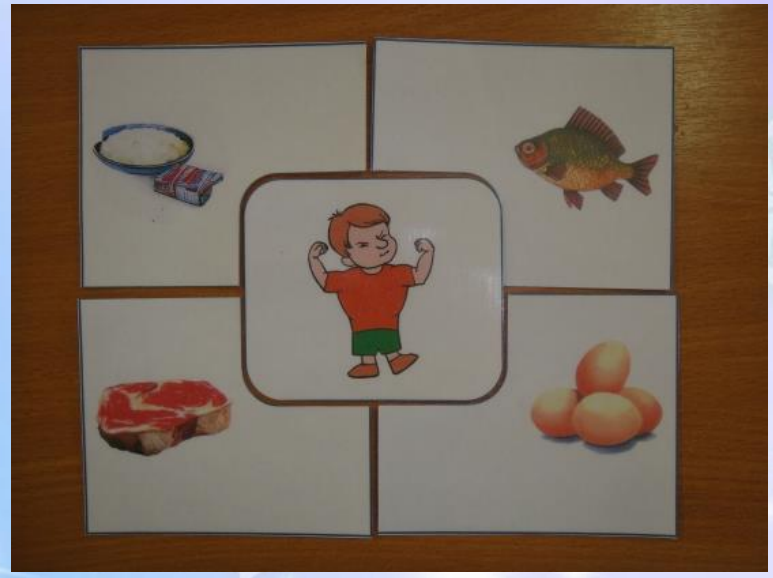
Лепка «Овощи и фрукты – полезные продукты»





Книжки-малышки «Загадки о продуктах»

Рисование «Делаем зарядку»



Дидактические игры

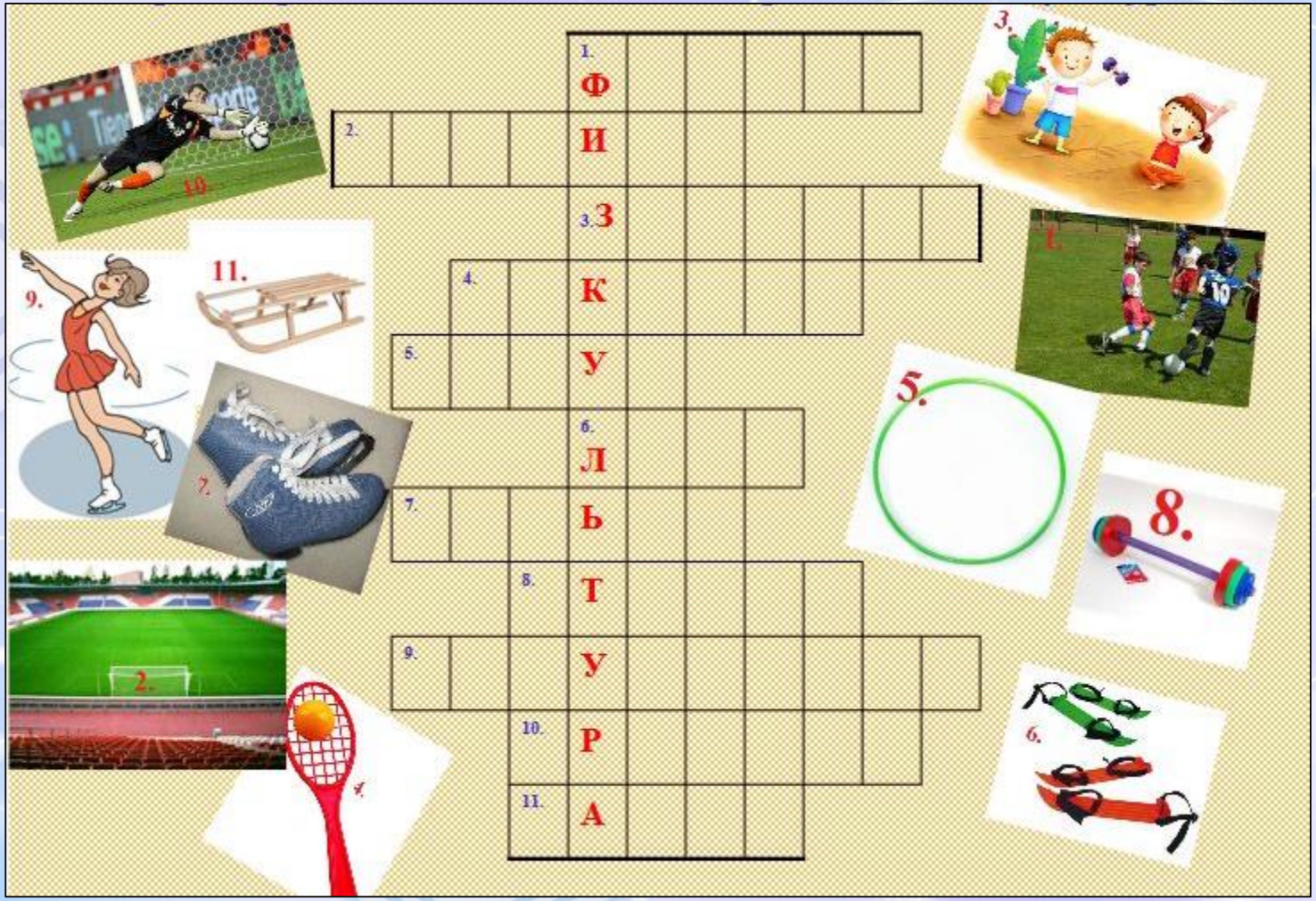
Консультация для родителей

«Здоровое питание - здоровый ребенок»

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА И РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

- ✓ Простые игры с участием пальчиков и ручек - не просто поднимут настроение Вашему малышу, но будут иметь и оздоровительный эффект.
- ✓ Все движения ребенка, а также его речь взаимосвязаны, поэтому любые движения положительно влияют на развитие речи.
- ✓ Есть вывод ученых, что чем лучше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь.
- ✓ В пальчиковых играх развитие речи происходит сразу в двух направлениях:
- ✓ Во-первых, импульсы от рецепторов, которые находятся на ладошках идут к головному мозгу и раздражают ту его часть, которая отвечает за развитие речи. Это можно назвать пассивным развитием речи.

- ✓ Во-вторых, ребенок слышит стихи, песенки, запоминает их и через время сам повторяет отдельные слова, а потом и стих целиком. Если ребенок совсем маленький - он учится распознавать звукосочетания, отдельные слова, а также ритм речи и мелодику языка.



Кроссворд «Физкульт-Ура»

Нетрадиционное спортивное оборудование