

Проект

Забота о себе и своем организме

Подготовили :

Воспитатели:

Абдрахманова ЮЯ

Тема проекта: «Соблюдение двигательного режима»

Возраст детей: 5-6 лет (старшая группа)

Срок реализации: 2 недели.

Цель: формировать основу культуры здоровья.

Задачи:

- ✚ Формировать начальные представления о здоровом образе жизни и потребности в нем.
- ✚ Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- ✚ Воспитывать и закреплять культурно – гигиенические навыки.
- ✚ Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.
- ✚ Расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни: занятие спортом и сон (отдых).
- ✚ Формировать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом.

Актуальность:

В дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представление о здоровом образе жизни, в частности о важности сна и необходимости заниматься спортом.

Ожидаемый результат:

- ✚ Дети имеют начальное представление о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- ✚ Знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдение режима дня.
- ✚ Дети имеют представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- ✚ Умеют следить за своим внешним видом, правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Итоговое мероприятие:

Спортивное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух», создание макета «Семицветик»

Участники проекта:

Дети 5-6 лет, родители, воспитатели.

Ресурсное обеспечение проекта:

- ❖ физкультурный уголок в группе;
- ❖ презентация о спорте;
- ❖ спортивный участок на территории ДОУ;
- ❖ физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
- ❖ Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарий спортивных развлечений);
- ❖ Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

Формы реализации:

- ✚ Занятия по познавательной деятельности;
- ✚ Беседы с детьми и родителями;
- ✚ Игровая деятельность;
- ✚ Выполнение работ по изобразительной деятельности;
- ✚ Оформление фотоальбома и выставки наших впечатлений.

Этапы реализации проекта:

◆ **Подготовительный этап.**

1. Выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности.

Задачи: Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы: изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг.

2. Работа с детьми: предварительные беседы, подбор иллюстраций, книг, видео- и аудиозаписей, настольно печатных и дидактических игр по теме проекта.

Задачи:

-изучить и выявить проблемы в представлениях детей о способах охраны здоровья, необходимости соблюдения режима дня, значение спорта в жизни человека;

-спланировать деятельность во время проекта;

-подобрать материалы для работы над проектом.

3.Работа с родителями: ознакомление с темой проекта,

консультирование родителей по теме проекта, обсуждение и выбор формы реализации проекта, привлечение родителей к обогащению предметно – развивающей среды в группе.

Задачи:

-развивать педагогическую инициативу родителей;

-повышать компетентность родителей в сфере здоровья;

-развивать интерес к жизни детей в детском саду;

-привлечь родителей к совместному созданию макета «Семицветик».

◆ **Основной этап.**

Основные направления работы с детьми:

1. Комплексная диагностика культуры здоровья детей;

2. Разработать и внедрить физкультурно-оздоровительную работу и образовательную деятельность:

❖ занятия по физической культуре (традиционные, тренировочные, занятия-соревнования, интегрированные, спортивные праздники).

❖ система закаливающих процедур: закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», прогулки, соблюдение режима дня, утренняя гимнастика, физкультминутки;

❖ Оздоровительные технологии (точечный массаж, гимнастики: пальчиковая, пробуждения, дыхательная.)

3.Консультативно- информационная работа: индивидуальные устные консультации, папки передвижки, уголок здоровья.

4.Цикл бесед о здоровье, человеке и его поступках, привычках, правильном питании.

Модель реализации проекта:

- ❖ Беседы: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «От простой воды и мыла, у микробов тают силы», «Береги здоровье смолоду!»
- ❖ Конспекты занятий: «Спорт – это здоровье», «В здоровом теле – здоровый дух», «Путешествие в страну здоровья».
- ❖ Физкультурное занятие: «Туристический поход»
- ❖ Познавательное чтение: «Разговор о правильном питании», «Букварь здоровья», сочинение сказки «Витамины с грядки»; сказка «В стране Болючке».
- ❖ Занимательные игры: «Игры с прищепками», «Игры со скрепками», «Игры со счётными палочками», «Пальчиковые игры», «Пазлы» (моторика);
- ❖ Выставка детских рисунков, аппликаций : «Дети и спорт»;
- ❖ Дидактические игры: «Пирамида здоровья», «Вредно – полезно»;
- ❖ Коллаж: «Полезные продукты»;
- ❖ Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»

Участие родителей в проекте:

- ❖ Анкета для родителей «Физкультура и семейное воспитание».
- ❖ Консультации для родителей: папки передвижки.
- ❖ Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей.
- ❖ Здоровый образ жизни детей.
- ❖ Здоровье – ценность для каждого человека.
- ❖ Каким видом спорта можно заниматься зимой?
- ❖ «Мне надо много двигаться»
- ❖ Формирование здорового образа жизни у дошкольников.
- ❖ Физическое воспитание ребёнка. *10 советов родителям.*
- ❖ «Движение - основа здоровья».

Изготовление буклетов:

- ❖ 1.наступили холода.
- ❖ Физкультура или спорт; как сделать правильный выбор.
- ❖ Компьютер: добрый друг ребёнка или монстр?
- ❖ Составление вместе с детьми сказок по соблюдению правил гигиены: «Путешествие мыльных пузырей», «Сказка про зубную щётку» с рисунками;
- ❖ Подбор информации в книгах по теме проекта, поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты»;

◆ Заключительный этап.

- ❖ Выставка детских рисунков «Мой любимый вид спорта»;
- ❖ Беседы с детьми «Что нового мы узнали?», «Для чего нужен спорт?»;
- ❖ Благодарности детям и родителям за участие в организации фотовыставки, выставки рисунков и участие в проекте;
- ❖ Выявить уровень знаний родителей о физической, оздоровительной работе в ДОУ с детьми;
- ❖ Спортивный праздник «В здоровом теле - здоровый дух»
- ❖ Презентация с результатами проектной деятельности.

Список используемой литературы:

- 1.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозайка – Синтез, 2010.
- 2.Удальцова Е.И. Дидактические игры в воспитании и обучении дошкольников. -Минск. Народная асвета,1976.
- 3.Шинкарчук. С.А. Правила безопасности дома и на улице. – Спб.: Литера, 2008.
- 4.Харченко.Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. –М.: Мозайка – Синтез, 2007.-64с.
- 5.Желобкович.Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. -М.: Издательство «Скрипторий2003», 2010.-216с.

6. Дидактические игры-занятия в ДОУ (старший возраст). Выпуск 2; Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ/ Авт.-сост. Е.Н. Панова. - Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. - 96 с
7. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010 г.
8. Федорцева М.Б. Здоровьеберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие. - Новокузнецк, Образование и здоровье, 2009.
9. Физическое воспитание детей дошкольного возраста./ Ю,Ф,Луури. – М.: Просвещение, 1991.
10. Интернет ресурсы.