



Тема проекта :

«В здоровом теле – здоровый дух».



Подготовила: воспитатель МКДОУ № 6
Иванова Оксана Васильевна





«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.Сухомлинский





Тема проекта : «В здоровом теле – здоровый дух».

Вид проекта: познавательно - оздоровительный.

Продолжительность проекта – долгосрочный (октябрь – май)

Участниками проекта: воспитанники детского сада, воспитатели, музыкальный руководитель, родители детей.

Актуальность темы.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни. Ухудшение состояния здоровья детей не только медицинская, но и серьёзная педагогическая проблема. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных приоритетных задач детского сада.





Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни

Задачи:

- 1. Обогащать и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.**
- 2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.**
- 3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.**
- 4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.**
- 5. Продолжать формировать у детей понимания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.**
- 6. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.**
- 7. Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.**
- 8. Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.**
- 9. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества.**
- 10. Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию у родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.**



Формы работы:

Формы работы с детьми: ООД по познавательному и физическому развитию, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, театр кукол, просмотр презентаций по теме, беседы, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, физминутки, пальчиковая гимнастика, продуктивная деятельность, *игровая деятельность*: подвижные, сюжетно ролевые, дидактические игры, игровые ситуации, отгадывание загадок.

Формы работы с родителями: консультации для родителей; спортивное мероприятие совместно с родителями; индивидуальные беседы с родителями; анкетирование.

Ожидаемые результаты:

Для детей:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.
2. Приобретение привычки к ЗОЖ.



Формы работы:

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

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей в семье.
2. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.
3. Педагогическая помощь.





Основопологающие документы по проблеме обеспечения здоровья детей

*Закон РФ: «Об образовании в Российской Федерации»,

*СанПиН 2.4.1.3049-13, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ»,

*Указ президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»,

*«Конвенция о правах ребенка» и т.д.





Этапы проекта:

Первый этап. Подготовительный

Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста»

Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Оформление консультаций для родителей по теме проекта.

Разработка проекта по теме : «В здоровом теле – здоровый дух».

Второй этап. Основной

Социально-коммуникативное развитие: Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Вылечим куклу», «Помоги Зайке сберечь здоровье», «Мишка заболел», «Научим куклу мыть руки», «Парикмахерская».

Дидактические игры: «Кому что нужно», «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты».

Познавательное и речевое развитие: Беседы с детьми по темам: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Я человек», «Здоровье и болезнь», «Воздух», «Физкультура и здоровье», «Что такое режим дня и из чего он состоит?», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно закаляться», «Прогулка для здоровья», «Здоровые зубы», «Грязные руки грозят бедой», «Береги зрение с детства», «Чтобы зубы не болели», «Движение вместо лекарств».





Этапы проекта:

Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни»
Чтение произведений К. И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе».
Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая», С. Михалков «Прививка», К. Авдеенко «Дятел-стоматолог», Рубцов «Болезнь не интересно», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Н. Носов «Мишкина каша». Чтение Ю. Тувима «Овощи». Заходер Б. «Гимнастика для головастика», Аким Я. «Мыло»
Благинина Е. «Банька» Зазнобина Л., Ковенько Л. «Моя первая книжка о превращениях в природе», Коростылёв В. Королева «Зубная щётка» Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо?» Рассмотрение иллюстраций о здоровом образе жизни С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять»; «Не спать», «Грипп»; «Про имимозу» Н. Носов «Приключения Незнайки и его друзей»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру» Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры» А. Павлова «Весёлая зарядка» Н. Найдёнова «Наши полотенца» Э.Мошковская «Песенка моих часов» Т. Варламова «Мой день» Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»





Этапы проекта:

презентации о ЗОЖ.

Художественно-эстетическое развитие: *рисование* «Овощи и фрукты, полезные для здоровья», «Зимние забавы», «На яблони поспели яблоки», «Яички простые и золотые», «Дети делают зарядку», «Вкусные и полезные витаминки», «Лук растим-здоровыми быть хотим», «Загадки с грядки», «Дети гуляют зимой на участке», «Дети танцуют на празднике в детском саду»

Аппликация «Витамины в банке», «Витаминная тарелка», «Корзина грибов», «Фруктовая корзина», «Ваза с фруктами, ветками и цветами» (декоративная композиция), «Огурцы и помидоры лежат на тарелке»,
Лепка «Мой веселый звонкий мяч», «Орешки для белочки», «Фрукты для игры в магазин», «Мандарины и апельсины», «Бублики» (баранки), «Большие и маленькие морковки», «Яблоки и ягоды», «Девочка играет в мяч», «Лыжник», «Доктор Айболит и его друзья»

Третий этап. Заключительный этап:

Выставка детских рисунков; музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню здоровья





Принципы педагогики.

❖ **Ведущие принципы:**

- лично-ориентированный подход к каждому ребёнку**
- систематичность**
- последовательность**
- доступность**
- постепенность**
- комплексность.**
- успешность**
- взаимодействия и сотрудничество детей и взрослых**



Модель ежедневной системы работы по физическому воспитанию





Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.

*Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас
боятся,
Пусть они не ходят к
нам.*





Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.





Утренний завтрак

Утренний завтрак – продолжать охранять и укреплять здоровье детей. Формировать привычку к здоровому образу жизни, культуру поведения во время еды: правильно пользоваться столовыми приборами, не крошить хлеб, не разговаривать во время еды. Воспитывать вежливость.





Утренний завтрак

Вот и завтрак подошел,
За обедом не сори,
Сели дети все за стол.
Насорил – так убери.
Чтобы не было беды,
Полдник ты не прозевай,
Вспомним правила еды:
Ротик шире открывай.



Наши ноги не стучат,
Ну а ужин тут как тут,
Наши язычки молчат.

Вот – тарелка, вот –

еда,
Не оста



ООД по физическому развитию

Традиционные

Сюжетные

Игровые

Занятия –
тренировки

Занятия –
соревнования

Ходьба на
лыжах





ООД по физической культуре

Цель: формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества, удовлетворять естественную потребность в движении, обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма, через специально организованные оптимальные нагрузки





ООД по физической культуре на воздухе и в помещении.





ФИЗКУЛЬМИНУТКИ

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, РЕЛАКСАЦИЯ - УПРАЖНЕНИЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ. ТУДА ВХОДИТ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА, САМОМАССАЖ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЯ СТРЕССА



Оздоровительная гимнастика после сна





КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ





ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Цель: расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями, развитие креативных возможностей и физических качеств





Прогулки, подвижные игры

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

*Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!...*





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИИ

ООД по окружающему миру «Грибы – съедобные и несъедобные». Цели: Познакомить детей с грибами, растущими в нашей местности. Учить различать съедобные и ядовитые грибы по внешнему виду. Учить быть осторожными с неизвестными объектами (подготовительная группа).



ООД по ФЭМП «Сравнение по высоте». Цель: упражнять в умении сравнивать по высоте предметы, раскладывая их в убывающей и возрастающей последовательности. (средняя группа)



Игра «Разложи овощи и фрукты». Цель: закрепить знания детей о овощах, фруктах. Развивать словесно-логическое мышление, речь



ООД по окружающему миру "Овощи и фрукты - полезные продукты". Цель: расширить и систематизировать представления и знания детей об овощах и фруктах.



Игра "Повтори движение" Цель: учить выполнять движения по показу воспитателя, развивать координацию движения.



Игры с мячом. Цель: развитие общей двигательной активности, моторики рук, координации, ориентировку в пространстве





ООД "Здоровые зубы-сияющая улыбка". Цель: формирование представлений о строении и функции зубов, соблюдение правил гигиены зубов в жизни, закрепление значения ЗОЖ. (младшая группа)



ООД по художественно-эстетическому развитию. Лепка «Грибы – съедобные и несъедобные» Цели: закрепить умение лепить знакомые предметы, используя усвоенные ранее приемы лепки. развивать мелкую моторику рук, воображение, творчество. (подготовительная группа)



ООД по речевому развитию "Оденем куклу". Закрепить порядок одевания одежды, закрепить умение работать по моделям, развивать память, внимание.



Полоскание рта специальным раствором. Медсестра Кимовской стоматологической поликлиники “Дента - Профи” Пучкова О.В.



ООД по познавательному развитию “Человек. Части тела”. Цель: Закрепить знания детей о строении человеческого тела, об основных органах чувств и их значении.





Дидактическая игра "Полезная и вредная еда для наших зубов. Цель: сформировать понятие о том, что здоровье зубов зависит и от пищи, которую мы принимаем.





Сюжетно-ролевые игры. Цель: закрепление знаний детей о профессиях. Развитие умения применять полученные знания в коллективной творческой игре



К.И. Чуковский "Доктор Айболит"

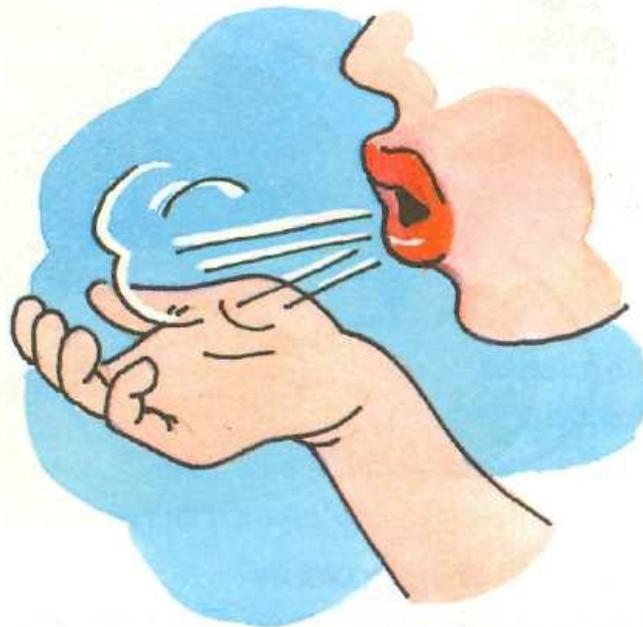




Дыхательная гимнастика

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

*Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре
–
Снова дышим:
Глубже, шире.*



Дыхательная гимнастика





Физкультурные праздники, досуги

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, досуги, дни здоровья, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей.

Во время физкультурных праздников дети принимают участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики.





ООД по познавательному развитию: закреплять знания детей о здоровом питании, о пользе каши в рационе детского питания; учить различать и называть разные виды круп (гречка, рис, пшено). Проинформировать детей; как и из чего, варят каши. как их едят.



ООД по окружающему миру: "Овощи и фрукты - полезные продукты". Цель: расширять и систематизировать представления и знания детей об овощах и фруктах про фрукты





ООД по экологии:" Посадка и наблюдение за луком". Цель: учить детей луковицы лука. Наблюдение за ростом лука в воде и в земле.



ООД по экологии "Посадка и проращивание семян пшеницы и овса, и наблюдение за ними". Цель: учить детей сажать, проращивать семена пшеницы и овса. Наблюдение за их ростом.





Работа с родителями!

- **Беседы**
- **Индивидуальные консультации**
- **Информационные стенды**
- **Родительские собрания**
- **Совместные праздники, конкурсы, соревнования**
- **Дни и недели здоровья**
- **Анкетирование и др.**





Выводы

Физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом сохранению психического, физического, социального здоровья детей.

