

«Мы здоровью скажем – ДА!»

Проект: «Неделя здоровья».



Паспорт проекта

Творческое название проекта	«Мы здоровью скажем - да!»
База внедрения	КУ ХМАО-Югра «Урайский специализированный Дом ребенка»
Автор проекта	Самусева Т.В инструктор по физкультуре Урайского специализированного дома ребенка» Романова Е.А воспитатель группы №1, Савина Н.А воспитатель группы №7
Участники проекта	Воспитатели, дети Дома ребенка группа №1, №7, №8, инструктор по физической культуре, родители
Тип проекта	Практико - ориентированный, игровой.
Основное направление	Интеграция всех образовательных областей (согласно ФГОС ДО). Приоритетная образовательная область «Здоровье» и «Физическая культура»
Сроки и этапы реализации проекта	Краткосрочный (3 недели) Подготовительный этап (08.04.2019 - 12.04.2019г.) Практический этап (15.04. 2019 - 19.04.2019г.) Заключительный этап (22.04 - 26.04.2019г.)
Цель	Создание психолого-педагогических условий для развития у детей активного и устойчивого интереса к сохранению и укреплению своего здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.
Задачи	Образовательные: - систематизировать и расширять знания детей о здоровье человека и способах его укрепления; - совершенствовать уже имеющиеся навыки сохранения здоровья; - расширять знания и навыки по гигиенической культуре; - закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания; - расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека. Развивающие: - повышать двигательную активность, функциональные возможности организма; - развивать у детей потребность в выполнении специальных профилактических мероприятий в повседневной жизни; Оздоровительные: - способствовать закаливанию детского организма, формированию положительных привычек; - вызывать желание заботиться о своём организме, беречь своё здоровье; - закреплять приемы самомассажа;

	-способствовать выработке правильной осанки, профилактика стопных нарушений Воспитательные: -воспитать у детей волевые качества, заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих - сплочение детей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
Объект исследования:	Оздоровительные и профилактические мероприятия в Доме ребенка
Проектная идея	Пропагандировать здоровый образ жизни.
Принципы реализации проекта	- систематичность и последовательность занятий; - вариативность содержания и форм проведения занятий; - адекватность требований и нагрузок, предъявляемых к ребенку в процессе занятий - постепенность и систематичность в освоении и формировании знаний, умений, навыков; - индивидуализация, переход к следующему этапу только после освоения предыдущего материала; - занимательность, формирование желания выполнять предъявленные требования; сотрудничество, создание в ходе занятия атмосферы доброжелательности, эмоциональной раскрепощённости.
Ресурсное обеспечение	Информационные ресурсы: Методическая, энциклопедическая, художественная литература, ресурсы Интернет, использование ИКТ в образовательной деятельности, печатная продукция, альбомы.
Формы реализации проекта	Познавательные беседы о здоровье Рассматривание книг «Зимние и летние виды спорта». Интегрированные физкультурные занятия по здоровью. Физкультурные занятия. Игры: разной подвижности, дидактические, сюжетно-ролевые, настольные и т.д. Просмотр презентации «Спортивные игры». Изготовление спортивных игрушек совместно с родителями. Во все формы организации включены игры и игровое взаимодействие.
Предполагаемые результаты	В результате реализации проекта планируется: • Знать несложные приёмы самооздоровления; • Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт); • Повышение речевой активности, активизация словаря; • Использование детьми подвижных и спортивных игр самостоятельной деятельности.

Итоговые мероприятия реализации проекта	Изготовление спортивных игрушек и использование их в игровой деятельности. Спортивно - познавательное развлечение «Карлсон в гостях у ребят!», кукольное представление «Айболит лечит зверей». Размещение фотоматериала на стенде ДООУ «Вот как мы живем» по реализации проекта «Мы здоровью скажем - Да!».
---	---

Актуальность реализации проекта.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение.

Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

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

Воспитание ценностного отношения к здоровью - одна из важнейших задач дошкольной ступени образования. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет основные задачи дошкольного образования:

- Пункт 1.6, подпункт 6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.
- Пункт 1.6, подпункт 9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей
- Пункт 2.6. Содержание основной образовательной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности
физическое развитие - становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.)

Современные дети хорошо владеют умениями и навыками и требуют от взрослых помощи в определении смысла той деятельности, которую осваивают. Этот смысл и есть отношение к тому, что делают дети. От того, насколько этот смысл станет близок и понятен им, зависит качество и результат деятельности в целом, станет ли деятельность формальной, условной или осмысленной и устойчивой.

Для формирования мотивации к здоровому образу жизни, необходимо эмоционально положительное отношение, интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Неделя здоровья - форма организации образовательной, воспитательной, здоровьесберегающей деятельности, вызывающая эмоциональный

отклик, как у детей, так и у взрослых. Регулярное проведение подобных акций способствует укреплению физического, психического здоровья, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у дошкольников.

План проведения недели здоровья «Мы здоровью скажем – ДА!»

Понедельник «Режим дня»	Вторник «Гигиена»	Среда «Здоровое питание»	Четверг «Мы здоровые и веселые»	Пятница «Мы здоровью скажем – ДА!»
- «Утро радостных встреч» «Дружные ребята» Цель: Обеспечить постепенное вхождение детей в ритм жизни группы, прививать навыки культуры общения, любовь и уважение к детям и взрослым. - Беседа: «Расскажи Зайке зачем нужна зарядка» Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни. Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть. - Утренняя зарядка «Веселая Зарядка» Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма,	- «Утро радостных встреч» «Улыбка» Цель: Обеспечить постепенное вхождение детей в ритм жизни группы, прививать навыки культуры общения, любовь и уважение к детям и взрослым. - Беседа: «Чтобы зубы были здоровыми». Цель: рассказать о значении зубов, закрепить знания о правилах чистки зубов. - Утренняя зарядка «Веселая Зарядка» Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции. - Экскурсия в кабинет медсестры. Цель: продолжать знакомство с профессией медсестры.	- «Утро радостных встреч» «Мой дружок» Цель: Обеспечить постепенное вхождение детей в ритм жизни группы, прививать навыки культуры общения, любовь и уважение к детям и взрослым. - Утренняя зарядка «Веселая Зарядка» Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции. - Массаж волшебных точек ушей «Поиграем с ушками» Цель: стимулировать тактильные ощущения. Дидактические и развивающие игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи». Цель: развивать	- «Утро радостных встреч» «Светит солнце» Цель: Обеспечить постепенное вхождение детей в ритм жизни группы, прививать навыки культуры общения, любовь и уважение к детям и взрослым. - Утренняя зарядка «Веселая Зарядка» Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции. - Сюжетная дыхательная гимнастика «На прогулке» Цель: Тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. - Самомассаж в парах «Спинка». Цель: стимулировать тактильные ощущения.	- «Утро радостных встреч» «Найдем дружочка» Цель: Обеспечить постепенное вхождение детей в ритм жизни группы, прививать навыки культуры общения, любовь и уважение к детям и взрослым. - Утренняя зарядка «Веселая Зарядка» Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции. - Самомассаж «Кошечка». Цель: стимулировать тактильные ощущения. - Сюжетная дыхательная гимнастика «Гусь» Цель: Тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с

заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции. - Дидактическая игра «Одень куклу на прогулку» Цель: Цель: закрепить последовательность одевания. Провести беседу о том, для чего нужна одежда. - Закаливающая дыхательная гимнастика «Пойграем с носиком». Цель: Тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. - Чтение художественной литературы К.И Чуковский «Айболит». Цель:приобщать к здоровому образу жизни. - Бодрящая гимнастика - хождение по массажным дорожкам. Цель: устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться». Предупреждение плоскостопия, формирование	- Дыхательное упражнение: «Часики». Цели: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. -Чтение художественной литературы А. Барто «Девочка чумазая» Цель: приобщать к здоровому образу жизни. - Сюжетно-ролевая игра «Купание куклы». Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни. - Дидактическая игра «Чудесный мешочек» Цель:закрепление знаний о средствах личной гигиены, умение узнавать предметы по их характерным признакам. - Бодрящая гимнастика - хождение по массажным дорожкам. Цель: устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться». Предупреждение	представление детей о вкусной и полезной еде. - Пальчиковая гимнастика: «Фруктовая ладошка». Цель: закреплять названия фруктов. - Чтение художественной литературы И. Демьянов «Про Машу и манную кашу». Цель: Воспитывать у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков. - Бодрящая гимнастика - хождение по массажным дорожкам. Цель: устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться». Предупреждение плоскостопия, формирование правильной осанки. - Экскурсия в Дворец спорта «Олимп». Цель: знакомство с профессией тренер. - Дидактическая игра: «Спортивный инвентарь» Цель: Закреплять знания	- Самомассаж «Неболейка» Цель:стимулировать тактильные ощущения. - Беседа:«Страна волшебная – здоровья». Цель: Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. - Чтение художественной литературыК.И Чуковский «Мойдадыр». Цель:приобщать к здоровому образу жизни. - Дидактическая игра лото «Виды спорта». Закреплять знания детей о разных видах спорта. - Бодрящая гимнастика - хождение по массажным дорожкам. Цель: устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться». Предупреждение плоскостопия, формирование правильной осанки. - Кукольное представление «Айболит лечит зверей». Цель:приобщать к здоровому образу жизни. - ИЗО Аппликация «Чемоданчик Доктора Айболита», аппликация предметов гигиены «Помоги	дыхательными движениями грудной клетки. Беседа: «Если хочешь быть здоров». Цель: Закреплять знания о частях тела. - Чтение художественной литературы Стихи С. Михалкова: «Про девочку, которая плохо кушала», «Прививка» «Как Саша сама себя вылечила», Г. Остер «Петька- Микроб» Цель:приобщать к здоровому образу жизни. -Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача», «Больница». Цель: Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням. - Спортивное развлечения «Карлсон в гостях у ребят». ИЗО Рисование красками «Витамины для Карлсона». - Подвижные игры «Лиса и зайцы», «Прокати и догони», «Медведь и
---	--	--	---	--

правильной осанки. -ИЗО. Рисование «Я дружу со спортом» Раскрашивание спортивного инвентаря. - Подвижные игры с бегом: «Самолеты»; игры с прыжками: «Зайцы и волк»; игры с бросанием и ловлей – «Брось – поймай», на ориентировку «Кто ушел?»». Просмотр мультфильмов про ЗОЖ.	плоскостопия, формирование правильной осанки. - Дидактическая игра «Виды спорта». -ИЗО. Рисование «Лечим зубы». - Подвижные игры «Воробышки и кот», «Догони мяч», «Найди свой цвет». Просмотр мультфильмов про ЗОЖ.	детей о разных видах спорта. - ИЗО Лепка «Витамины для Марины» Цель:Обучение детей лепке витаминов из пластилина. - Подвижные игры «Воробышки и автомобиль», «Сбей кеглю». Просмотр мультфильмов про ЗОЖ.	Кате привести себя в порядок». - Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Воздушный шарик», «Кто дальше бросит». Просмотр мультфильмов про ЗОЖ.	ребята». Просмотр мультфильмов про ЗОЖ.
---	--	--	--	--

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный этап.

- Изучение методической литературы по теме проекта.
- Познакомить родителей с темой и задачами проекта.
- Анкетирование родителей «Укрепление здоровья в семье».
- Размещение в уголке для родителей информации по теме «Советы родителям по физическому воспитанию дошкольников».
- Обогащение развивающей предметно-пространственной среды, в соответствии с темой проекта.
- Подбор аудиозаписей музыкальных произведений для упражнений на релаксацию;
- Подбор подвижных игр, упражнений по темам.
- Разработка занятий по темам.
- Разработка плана Недели здоровья «Мы здоровьем скажем - ДА!»
- Составление картотек: игровой самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения.

2. Основной этап.

Познавательно-исследовательская деятельность.

- Презентации: «Зимние виды спорта», «О пользе овощей и фруктов», «Помощники Айболита».
- Рассматривание альбомов с фотографиями : «Виды спорта», «Спортсмены», «Закаляйся, если хочешь быть здоров !».
- Настольно-печатные игры: «Я - спортсмен», «Одень спортсмена», «Назови вид спорта».
- Собираание пазлов на спортивную тематику.

Музыкально-художественная деятельность.

- Упражнения на релаксацию под классическую музыку.
- Музыкальные физминутки.
- Утренняя гимнастика с использованием музыкального сопровождения «Солнышко», «На зарядку, становись» ит.д.

Игровая деятельность.

- Сюжетно-ролевые игры: ««Больница для зверят», «Игрушки у врача», «Покажем кукле Кате, как мы умеем умываться и вытирать руки полотенцем».
- Подвижные и спортивные игры: «Зайцы и волк», «Брось и поймай», «Воробышки и кот», «Сбей кеглю», «Воробышки и автомобиль», «Найди свой цвет», «Мой веселый звонкий мяч», «Воздушный шарик», «Кто дальше бросит», «Прокати и догони», «Медведь и ребята», «Лиса и зайцы».
- Дидактические игры :«Одень спортсмена», «Чудесный мешочек», «Назови инструменты врача», «Что нужно Айболиту?», «Помоем куклу», «Моем чисто руки и лицо», «Выбери полезные продукты для здоровья», «Подбери предметы личной гигиены», «Оденем куклу на прогулку», «Покажем Мишке, как надо одеваться», «Чтобы зубы были здоровыми».

Двигательная деятельность.

- Занятия по физкультуре с использованием здоровьесберегающих технологий.
- Организация на прогулке подвижных игр.
- Индивидуальная работа с детьми в уголках по ФИЗО и коррекционных уголках.
- Участие детей в спортивных мероприятиях.

Оздоровительная деятельность:

- Оздоровительная гимнастика
- Точечный массаж
- Игровой самомассаж
- Дыхательная гимнастика
- Стопотерапия.
- Физкультурные занятия
- Упражнения для профилактики нарушений осанки
- Гимнастика пробуждения
- Релаксация с речевым сопровождением

Продуктивная деятельность.

- ИЗО по рисованию: «Я дружу со спортом», «Витамины для Карлсона».
- ИЗО по аппликации: «Ваза с фруктами», «Поможем Кате привести себя в порядок», «Чемоданчик Айболита»

- ИЗОпо лепке: «Витамины для Марины».

Работа с родителями:

- консультации по теме «Закаляемся правильно», «Физкультура дома».
- Здоровьесберегающие технологии.

Работа с педагогами

- Рекомендации воспитателями по составлению плана недели здоровья.
- Семинар-практикум «Здоровый педагог»
- Семинар: «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками».
- Организация встреч со стоматологом.
- Электронная презентация «Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками».

Совершенствование предметно – пространственной среды

- Оформление картотек: дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастики мозга, утренней гимнастики и гимнастики пробуждения.
- Подбор иллюстраций и картин, имеющих отношение к здоровью (микробы и вирусы, строение тела человека, полезные и вредные продукты и др).
- Изготовление лепбука ЗОЖ.

3. Заключительный этап.

- Оформление галереи рисунков по теме проекта «Мы здоровью скажем -ДА!» .
- Спортивное развлечение «Карлсон в гостях у ребят»

Заключение

Здоровье человека – жизненно важная ценность. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо научиться управлять своим организмом. Но для того, чтобы управлять организмом, надо, прежде всего, знать его: как он устроен, как работает, что для него полезно, а что вредно, понимать его ценность.

В настоящее время и воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. Очень важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Как это сделать? Как нацелить ребёнка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги? Как научить его следовать определённому режиму дня, заботиться о сне, о питании? Как помочь ему уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей?

Данный проект разработан с целью решения этой проблемы, а именно с целью создания необходимых условий для понимания ценности здоровья и способов его сохранения детьми дошкольного возраста.

Предложенный комплекс мероприятий позволит:

- Сформировать у детей представление о своем здоровье, мерах его сохранения и укрепления.
- Возникновению у детей мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих.
- Повысить сопротивляемость организма детей к заболеваниям.
- Повысить компетентность родителей в вопросах сохранения здоровья своего ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение детей к здоровому образу жизни.

Таким образом, путем реализации проекта осуществляется комплексный подход в формировании культуры ЗОЖ у воспитанников Дома ребенка.

Данный проект будет интересен педагогам Дома ребенка. Ведь долг педагогов и родителей заключается не только в том, чтобы дать качественные знания детям, но и в том, чтобы сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающими миром.

Список использованной литературы.

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010. – 156 с.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. – 132 с.
3. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011. – 124 с.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003. – 89 с.
5. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с.