

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования Плавский район - детский сад п. Молочные Дворы

Проект

«Малыши - крепыши»



Выполнил:
воспитатель
первой квалификационной категории
Гигирева Е.В

2020 г

Содержание

1. Введение.....	3-4
2. Этапы реализации проекта.....	5-7
3. Заключение.....	8-9
4. Список использованной литературы.....	10

Введение

«Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто».

Сократ.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идёт не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма.

Известно, что дошкольный возраст является фундаментом в формировании физического и психического здоровья. Именно в дошкольный период идет интенсивное развитие всех органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и миру. Важно на этом этапе сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Вот поэтому, тема здоровья очень актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности гармонично развитые, активные и здоровые. Формируя у дошкольников представление о том, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их беречь его и укреплять.

Целью данной работы является создание максимально благоприятных условий для формирования первичных представлений о ценностях здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Данная цель осуществляется путем решения следующих **задач**:

Образовательные:

- дать детям понятие о здоровье, здоровом образе жизни;
- формировать у детей культурно – гигиенические навыки;

- способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам ЗОЖ;

Развивающие:

- развивать логическое мышление, память;
- развивать чувство самосохранения.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать желание следить за своим внешним видом.

Этапы реализации проекта

Для достижения поставленной цели были разработаны следующие этапы работы над темой:

I Подготовительный этап.

- Педагогическая диагностика развития представления о здоровом образе жизни у детей младшего дошкольного возраста на I полугодие 2020 уч.г;

- Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни моей семьи».

- Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей».
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья».
3. М. Р. Югова «Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет».
4. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье».

II Организационный этап.

Работа с воспитанниками группы.

Беседы с детьми:

«Что такое здоровье?», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», «Вредная и полезная пища», «Зачем нужно быть чистым», «Таблетки растут на ветке и грядке », «Слышу, вижу, чувствую», «Травма – как ее избежать», «Мойдодыр в гостях у ребят», «Нам микробы не страшны, с чистотою мы дружны».

Игровая деятельность:

Сюжетно – ролевые игры: «Больница», «Скорая помощь», «Детский сад», «Семья», «Аптека»;

Дидактические игры: «Оденем куклу на прогулку», «Моем руки правильно», «Сложи картинку», «Угадай на вкус», «Помоем куклу», «Узнай по запаху», «Узнай на вкус» и др.

Подвижные игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Ловля обезьян», «Кто выше прыгнет» и др.

Физическое развитие:

Физкультминутки, музыкальные минутки, динамические паузы, релаксация, упражнения на развитие дыхания зрительная гимнастика.

Утренняя гимнастика, гимнастика после сна.

Пальчиковая гимнастика.

Массаж и самомассаж (массаж активных точек, ходьба по массажным коврикам, упражнения с массажными мячиками, су – джок и др).

Познавательное развитие:

НОД:

«Вот какой я», «Чистые ручки – здоровые детки», «Пейте, дети, молоко – будете здоровы», «Путешествие за витаминами», «Маша - грязнуля».

Речевое развитие.

Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Н. Рыжкова «Как люди речку обидели»; В.П. Катаев «Грибы»; К.И. Чуковский «Айболит», Г. Остер «Про Петьку – микроба», А. И П. Барто «Девочка - чумазная».

Загадывание и разгадывание загадок по теме.

Художественно – эстетическое развитие:

Рисование «Яблочко наливное», «Морковка – краса», раскраски «Зарядка»;

Лепка: «Баночка с витаминами», «Чемоданчик доктора Айболита», «Микробы на ладошках».

Конструирование: «Спортивная площадка», «Каток».

Экскурсия в медицинский кабинет.

Мультсеансы:

- «Мойдодыр», «Айболит»;

- «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка», «Горький вкус справедливости», «Скажи микробам «Нет!», «Если хочешь быть здоров»;

Работа с родителями воспитанников:

- Консультации: «Для чего нужна зарядка?» «10 правил здорового образа жизни», «Советы доктора Неболейко», «Почему нужно чистить зубы», «Если ребенок боится врачей».
- Конкурс газет для родителей: «Со спортом дружить – здоровым быть».
- Развлечения: «Веселые старты».

Обновление предметно – пространственной развивающей среды:

- Оборудование уголка здоровья.
- Оформление карточек: дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, 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).
- Игра на липучках «Дерево здоровья».

III Заключительный этап.

- Мониторинг развития представления о здоровом образе жизни у детей младшего дошкольного возраста на II полугодие 2021 уч.г.
- Итоговое мероприятие «В стране здоровья».
- Обобщение результатов работы на заседании педагогического совета МБДОУ (в виде отчета-презентации).

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 ДОУ.

Данный проект будет интересен педагогам ДООУ. 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.

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