

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 6 города Кузнецка
(МБДОУ ДС № 6 г. Кузнецка)

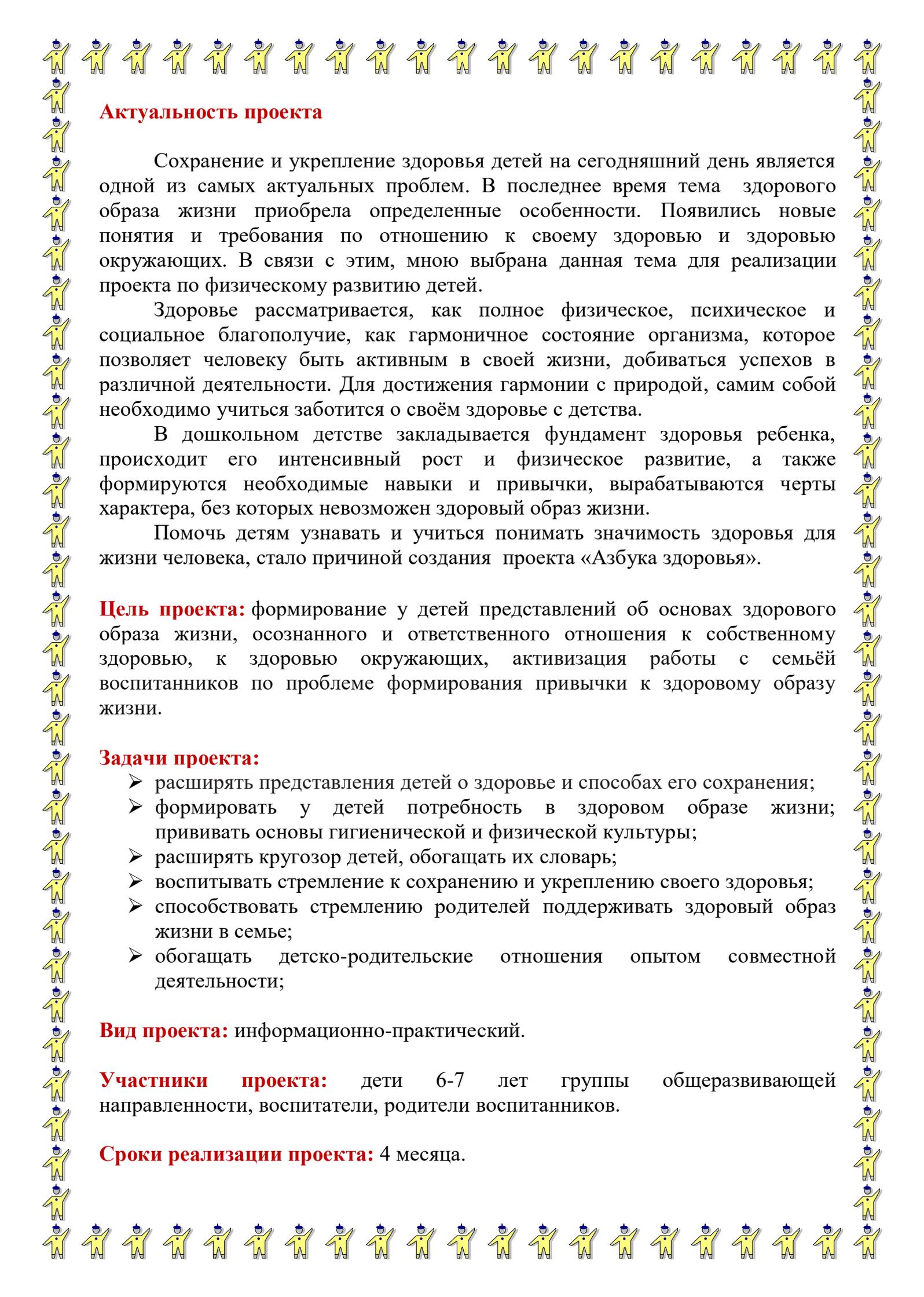
*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье ребёнка –
это важнейший труд воспитателя...»*
В.А.Сухомлинский

Проект



Проект реализован воспитателем
Ильичевой Мариной Юрьевной

2020 год



Актуальность проекта

Сохранение и укрепление здоровья детей на сегодняшний день является одной из самых актуальных проблем. В последнее время тема здорового образа жизни приобрела определенные особенности. Появились новые понятия и требования по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих. В связи с этим, мною выбрана данная тема для реализации проекта по физическому развитию 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, самим собой необходимо учиться заботиться о своём здоровье с детства.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и физическое развитие, а также формируются необходимые навыки и привычки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость здоровья для жизни человека, стало причиной создания проекта «Азбука здоровья».

Цель проекта: формирование у детей представлений об основах здорового образа жизни, осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью, к здоровью окружающих, активизация работы с семьёй воспитанников по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

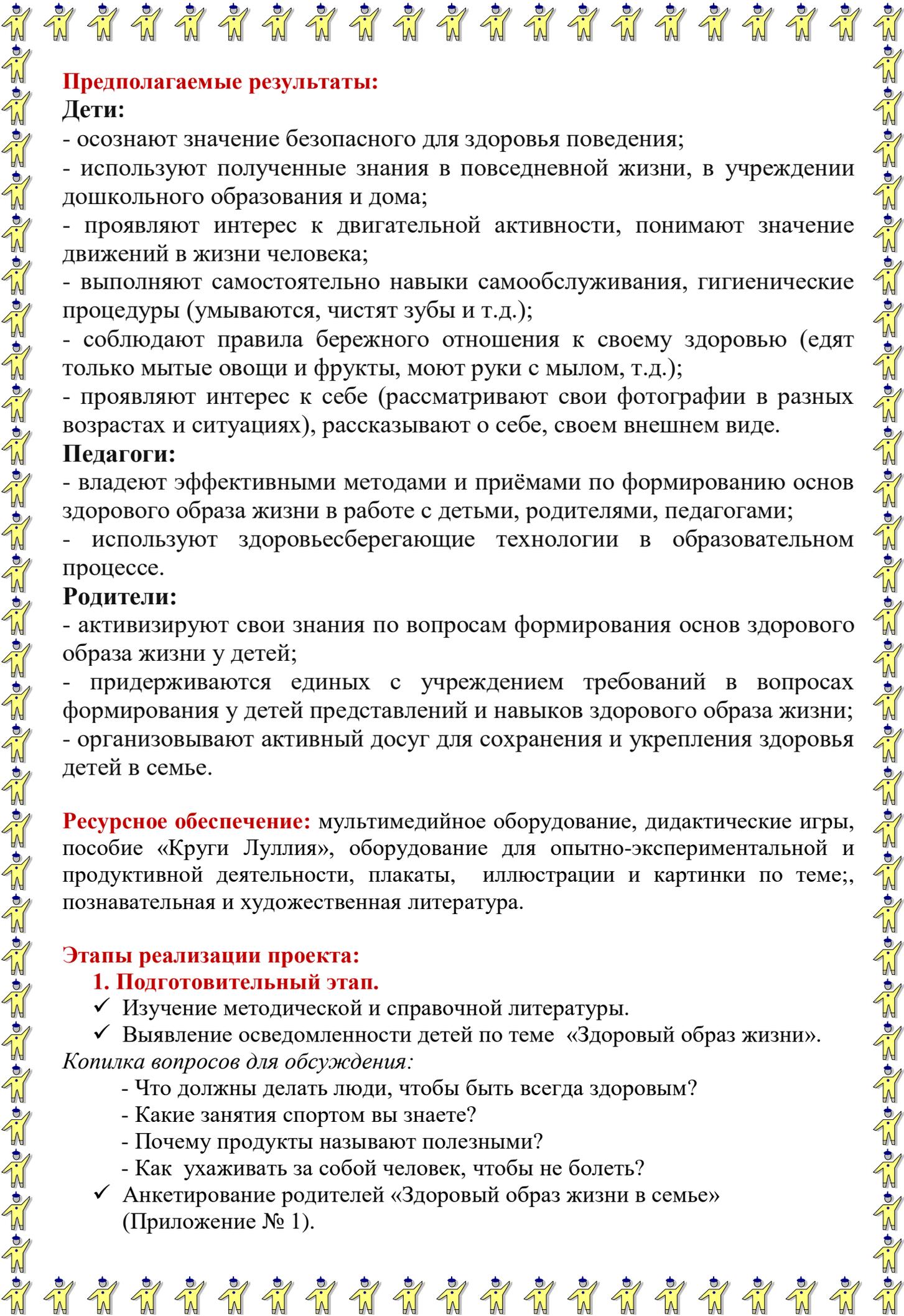
Задачи проекта:

- расширять представления детей о здоровье и способах его сохранения;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; прививать основы гигиенической и физической культуры;
- расширять кругозор детей, обогащать их словарь;
- воспитывать стремление к сохранению и укреплению своего здоровья;
- способствовать стремлению родителей поддерживать здоровый образ жизни в семье;
- обогащать детско-родительские отношения опытом совместной деятельности;

Вид проекта: информационно-практический.

Участники проекта: дети 6-7 лет группы общеразвивающей направленности, воспитатели, родители воспитанников.

Сроки реализации проекта: 4 месяца.



Предполагаемые результаты:

Дети:

- осознают значение безопасного для здоровья поведения;
- используют полученные знания в повседневной жизни, в учреждении дошкольного образования и дома;
- проявляют интерес к двигательной активности, понимают значение движений в жизни человека;
- выполняют самостоятельно навыки самообслуживания, гигиенические процедуры (умываются, чистят зубы и т.д.);
- соблюдают правила бережного отношения к своему здоровью (едят только мытые овощи и фрукты, моют руки с мылом, т.д.);
- проявляют интерес к себе (рассматривают свои фотографии в разных возрастах и ситуациях), рассказывают о себе, своем внешнем виде.

Педагоги:

- владеют эффективными методами и приёмами по формированию основ здорового образа жизни в работе с детьми, родителями, педагогами;
- используют здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.

Родители:

- активизируют свои знания по вопросам формирования основ здорового образа жизни у детей;
- придерживаются единых с учреждением требований в вопросах формирования у детей представлений и навыков здорового образа жизни;
- организуют активный досуг для сохранения и укрепления здоровья детей в семье.

Ресурсное обеспечение: мультимедийное оборудование, дидактические игры, пособие «Круги Луллия», оборудование для опытно-экспериментальной и продуктивной деятельности, плакаты, иллюстрации и картинки по теме, познавательная и художественная литература.

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап.

- ✓ Изучение методической и справочной литературы.
- ✓ Выявление осведомленности детей по теме «Здоровый образ жизни».

Копилка вопросов для обсуждения:

- Что должны делать люди, чтобы быть всегда здоровым?
- Какие занятия спортом вы знаете?
- Почему продукты называют полезными?
- Как ухаживать за собой человек, чтобы не болеть?
- ✓ Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в семье» (Приложение № 1).

- ✓ Разработка плана проектных мероприятий.
 - ✓ Подготовка оборудования, иллюстративного и дидактического материала по теме.
- 2. Основной этап.**
- ✓ Реализация плана проектных мероприятий.
- 3. Заключительный этап.**
- ✓ Фотоотчет о реализации проекта.
 - ✓ Информирование о реализации проекта через сайт детского сада.

План проектных мероприятий

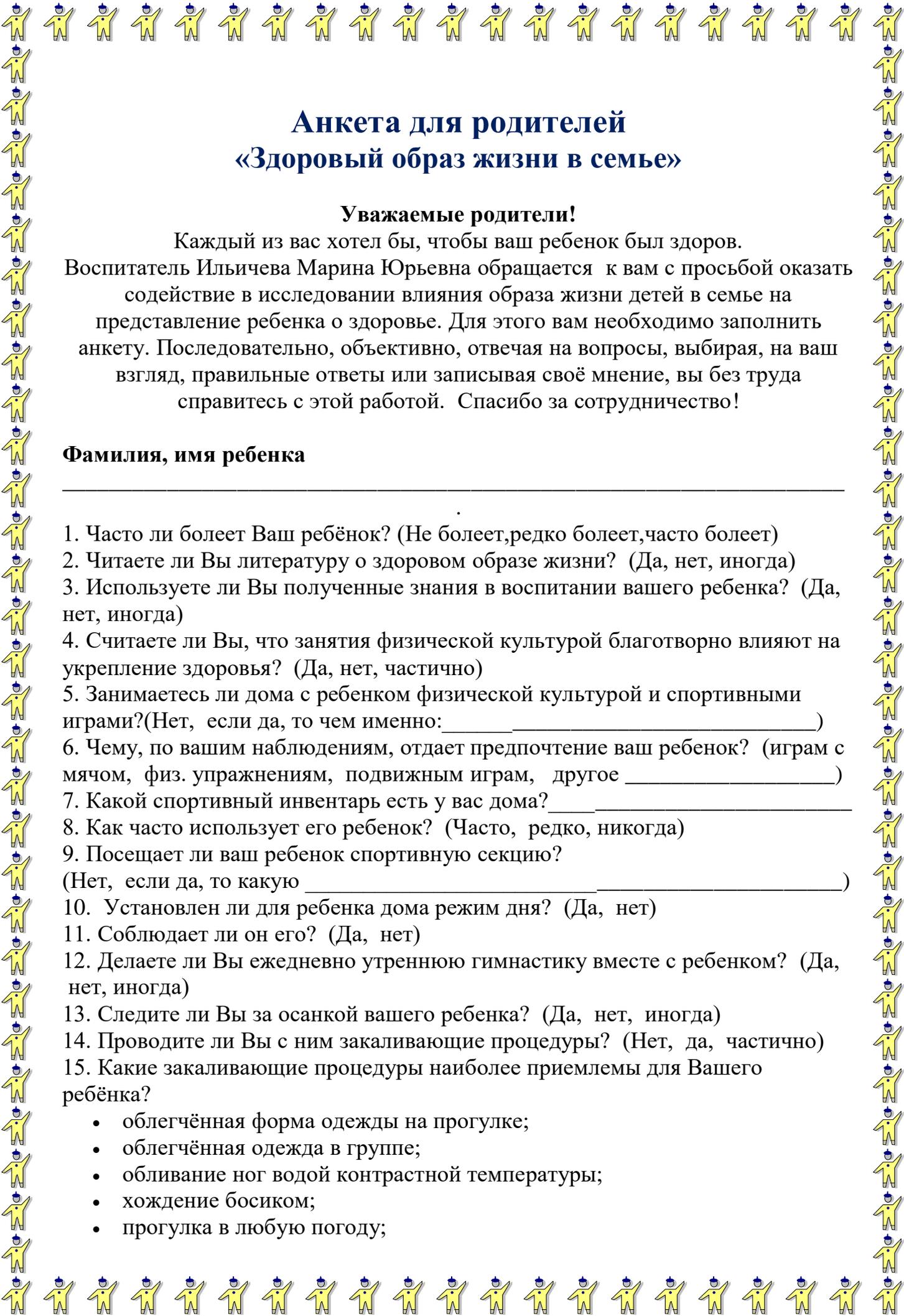
Дата	Формы организации индивидуальной и подгрупповой детской деятельности
Сентябрь. «Месяц правил здоровья»	Беседа с презентацией «Правила здоровья». Разучивание глазодвигательного упражнения «Глаз-путешественник». Дидактическая игра «Знаки здоровья». Исследовательская игра «Чистые руки». Игровая ситуация «Аптека» (о ношении масок, соблюдении дистанции и обработке рук). Чтение: К. Чуковский «Доктор Айболит». Продуктивная деятельность «Маска для куклы». Оформление буклета для родителей «О здоровье для маленьких и больших».
Октябрь. «Месяц спорта»	Обсуждение темы «Спорт - круглый год». Разучивание физкультминутки «Выкидываем усталость». Презентация «Виды спорта». Игра с «Кругами Луллия» «Найди пару» (Цель: соотнесение спортсмена и спортивного инвентаря). Спортивное развлечение «Осенние игры». Отгадывание и заучивание спортивных загадок. Изготовление стенгазеты с использованием рисунков и фотографий детей и родителей «Я и спорт». Рекомендации родителям «Какую спортивную секцию выбрать для ребенка».
Ноябрь. «Месяц	Обсуждение темы «Тайна здоровой пищи». Разучивание релаксирующего упражнения «Сосулька». Викторина «Сказочное меню».

<p>здорового питания»</p>	<p>Презентация «Витамины круглый год». Сюжетно-ролевая игра «Магазин». Опытно-экспериментальная деятельность «Полезные и вредные продукты» с продуктами питания (с чипсами и газированной водой). Чтение: Ю.Тувим «Овощи». Создание и оформление детьми и родителями книги о «Вкусной и здоровой пищи».</p>
<p>Декабрь. «Месяц гигиены и закаливания»</p>	<p>Обсуждение темы «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!». Разучивание пальчиковой гимнастики «Мы во двор пошли гулять». Игра-массаж «Мое тело». Дидактическая игра «Что сначала, что потом» (распорядок дня), Игра с элементами ТРИЗ «Назови действие» (гигиенические навыки). Игровая ситуация «Общие и индивидуальные предметы гигиены». Составление рассказа по серии сюжетных картин «Выходной день». Оформление памятки для родителей «Правила гигиены». Итоговое мероприятие в форме интеллектуальной игры «Клуб знатоков здоровья».</p>

Перспективы дальнейшего развития проекта.

Дальнейшую работу по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни и его составляющих можно организовать в форме:

- ✓ квест-игры;
- ✓ физкультурного досуга;
- ✓ театрализованного представления;
- ✓ решения проблемной ситуации;
- ✓ обсуждения пословиц и поговорок.



Анкета для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

Уважаемые родители!

Каждый из вас хотел бы, чтобы ваш ребенок был здоров. Воспитатель Ильичева Марина Юрьевна обращается к вам с просьбой оказать содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представление ребенка о здоровье. Для этого вам необходимо заполнить анкету. Последовательно, объективно, отвечая на вопросы, выбирая, на ваш взгляд, правильные ответы или записывая своё мнение, вы без труда справитесь с этой работой. Спасибо за сотрудничество!

Фамилия, имя ребенка

1. Часто ли болеет Ваш ребёнок? (Не болеет, редко болеет, часто болеет)
2. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда)
3. Используете ли Вы полученные знания в воспитании вашего ребенка? (Да, нет, иногда)
4. Считаете ли Вы, что занятия физической культурой благотворно влияют на укрепление здоровья? (Да, нет, частично)
5. Занимаетесь ли дома с ребенком физической культурой и спортивными играми? (Нет, если да, то чем именно: _____)
6. Чему, по вашим наблюдениям, отдает предпочтение ваш ребенок? (играм с мячом, физ. упражнениям, подвижным играм, другое _____)
7. Какой спортивный инвентарь есть у вас дома? _____
8. Как часто использует его ребенок? (Часто, редко, никогда)
9. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? _____
(Нет, если да, то какую _____)
10. Установлен ли для ребенка дома режим дня? (Да, нет)
11. Соблюдает ли он его? (Да, нет)
12. Делаете ли Вы ежедневно утреннюю гимнастику вместе с ребенком? (Да, нет, иногда)
13. Следите ли Вы за осанкой вашего ребенка? (Да, нет, иногда)
14. Проводите ли Вы с ним закаливающие процедуры? (Нет, да, частично)
15. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?
 - облегчённая форма одежды на прогулке;
 - облегчённая одежда в группе;
 - обливание ног водой контрастной температуры;
 - хождение босиком;
 - прогулка в любую погоду;

- полоскание горла водой комнатной температуры;
- другие

16. Всегда ли одеваете ребенка по погоде? (Да, если нет, то почему

17. Ежедневно ли ваш ребенок чистит зубы? (Да, нет)

18. С удовольствием ли ребенок принимает ванну? (Да, нет)

19. Следит ли ребенок дома за своим внешним видом? (Да, нет, иногда)

20. Считаете ли Вы питание в семье рациональным? (Да, нет, затрудняюсь ответить)

21. Что в питании предпочитает ваш ребенок? _____

22. Ежедневно ли ребенок употребляет овощи, фрукты? (Да, не употребляет, редко)

23. Считаете ли Вы питание ребенка в детском саду рациональным? (Да, отчасти, нет, затрудняюсь ответить)

24. Испытываете ли Вы трудности в воспитании здорового образа жизни детей?

(Да, нет, редко)

25. Нужна ли Вам помощь специалистов детского сада? (Нет; если да, то чья и по какому вопросу _____)

26. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?

- соблюдение режима;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- здоровая гигиеническая среда;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- физические занятия;
- закаливающие мероприятия;
- полноценное питание
- другое

27. В каких мероприятиях по воспитанию здорового образа детей в детском саду Вы желаете принять участие?

Ф.И.О родителя _____

Дата _____

Давайте поиграем!

Игра - викторина «Сказочное меню»

Цель: закрепить знания детей о продуктах питания их пользе и вреде.

Содержание.

Дети отвечают на вопросы воспитателя:

Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)

Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (Колобок)

Угощение для больной бабушки Красной Шапочки?? (Пирожки, горшочек
маслица)

Какой овощ тянули в пятером, а в шестером вытащили? (Репка)

Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (Каравай)

Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (Пирожки)

Что ела Маша в избушке трех медведей? (Похлебку)

Все продукты одинаково полезны? (Нет)

Питание человека должно быть разнообразным? (Да)

можно ли есть быстро? (Нет)

Яблоки полезные? (Да)

В день можно съесть по целой шоколадке? (Нет)

Торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? (Нет)

В овощах и фруктах много полезных для здоровья витаминов? (Да)

Чипсы ,кириешки. кока кола вредная еда? (Да)

Исследовательская игра «Чистые ручки»

Цель: формирование у детей культурно-гигиенических навыков.

Материал: мука.

Содержание.

Воспитатель предлагает детям представить, что на руках каждого человека есть микробы, которые мы не можем увидеть. Для демонстрации педагог посыпает детям руки мукой и показывает, как микробы «передаются» от человека к человеку, оседают на предметы общего пользования, игрушки. Ребята самостоятельно делают умозаключения, что для профилактики различных заболеваний, в том числе коронавируса, необходимо соблюдать чистоту рук, тщательно мыть руки мылом.



Дидактическая игра «Знаки здоровья»

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: картинки-знаки «Делать прививку», «Носить маску», «Соблюдать дистанцию», «Обрабатывать руки» и т.д.

Содержание: Воспитатель называет детям правило. Каждый ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила и называет ее. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

Игра-массаж «Мое тело»

Цель: сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам здорового образа жизни, через игровой массаж.

Содержание.

Дети выполняют массажные движения самостоятельно или, повторяя за воспитателем:

Головушка-соловушка (дети гладят голову),

Лобик - бобик (дети выставляют лоб вперед, как бычки),

Носик - абрикосик (дети с закрытыми глазами дотрагиваются до кончика носа),

Щечки- комочки (дети осторожно мнут щеки трут их ладошками),

Губки – голубки (дети вытягивают губы в трубочку),

Зубочки - дубочки (дети тихонько постукивают зубами),

Бородушка - молодушка (дети гладят подбородок),

Реснички - сестрички (дети моргают глазами),

Ушки - непослушки (дети трут пальцами уши),

Шейка - индейка (дети вытягивают шею),

Плечики – кузнечики (дети поднимают и опускают плечики),

Ручки - хватучки (дети обхватывают себя обеими руками),

Пальчики - мальчики (дети шевелят пальцами),

Грудочки - уточки (дети выгибают грудь вперед),

Пузик - арбузик (дети надувают животы),

Спинка - остинка (дети выпрямляют спину, поднимаясь на носки),

Коленки - поленки (дети поочередно сгибают ноги в колене и прижимают к животу),

Ножки - сапожки (дети топают ногами)