

*Проект в
подготовительной
группе №5
«Я здоровье берегу!»*

Подготовили: воспитатели
МБДОУ «Детский сад №219» г. Барнаул
Шиян Анна Анатольевна
Андросюк Любовь Владимировна



Вид проекта: информационно-творческий.

Тип проекта: познавательно-игровой.

Сроки реализации: краткосрочный
(29 янв. по 2 февр. 2024г.).

Участники проекта: воспитатели, дети
подготовительной группы и их родители.

ПРОБЛЕМА.

Наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работы.

Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и как его сохранить и укрепить. На вопрос воспитателя: - Что нужно делать, чтобы не болеть?

Дети отвечают:

- Надо пить лекарства или таблетки.

Образовательная область здоровье требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Цель: формирование культуры здоровья у детей 6-7 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Дать представление о здоровом образе жизни.
- Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
- Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

- Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
- Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
- Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
- Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
- Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
- Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

Этапы реализации:

1 этап- организационный:

Сбор информации и подготовка литературы по теме проекта, планирование, привлечение родителей к реализации проекта.

2 этап- познавательно-исследовательский:

Проведение тематических занятий, бесед, экспериментов, оздоровительных мероприятий.

3 этап- практический:

Разучивание: дыхательных гимнастик, упражнений, потешек, стихотворений, пальчиковых игр, пословиц, лепка, конструирование, рисование.

4 этап- итоговый:

Презентация проекта.

Охрана и укрепление здоровья является одной из наиболее значимых задач работы в ДОУ. В режиме дня заложены разные виды деятельности, направленные на охрану и укрепление здоровья.



Начинаем наш день мы с утренней гимнастики.

Данный вид деятельности способствует: оздоровлению, укреплению, повышению функционального уровня систем организма, развитию физических навыков.

Прогулки на свежем воздухе.

Прогулка- это одно из основных оздоровительных мероприятий В детском саду, предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей.



Физкультурные занятия



Физкультурные занятия- являются ведущей формой для формирования правильных двигательных умений и навыков, содействуют развитию разносторонних способностей детей, создают условия для двигательной деятельности, подводят к выполнению сложных двигательных действий.

Бассейн



Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде- один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.



ГИМНАСТИКА после сна.

Основная цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.



Динамический час

Динамический час необходим для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности, профилактике плоскостопия, закреплению навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.



Пальчиковая гимнастика



Главная цель пальчиковой гимнастики- переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействуют на умственное развитие ребенка.

Тематические занятия: лепка, рисование, конструирование.



Цель: сформировать у детей представления о летних и зимних видах спорта.

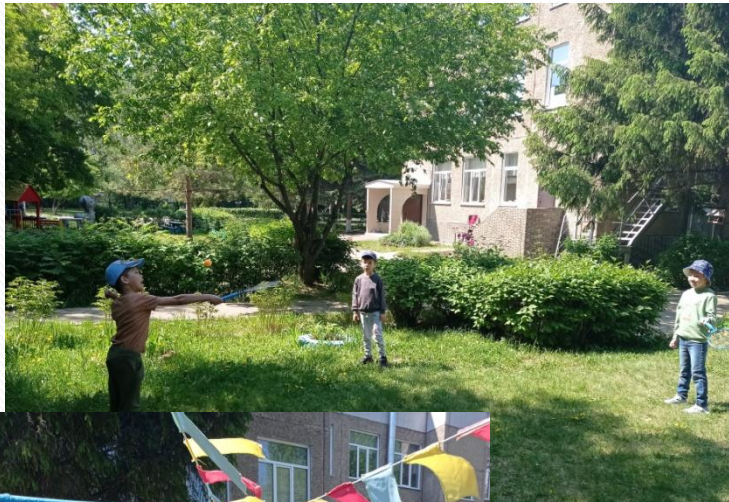


Спортивные праздники, досуги и развлечения

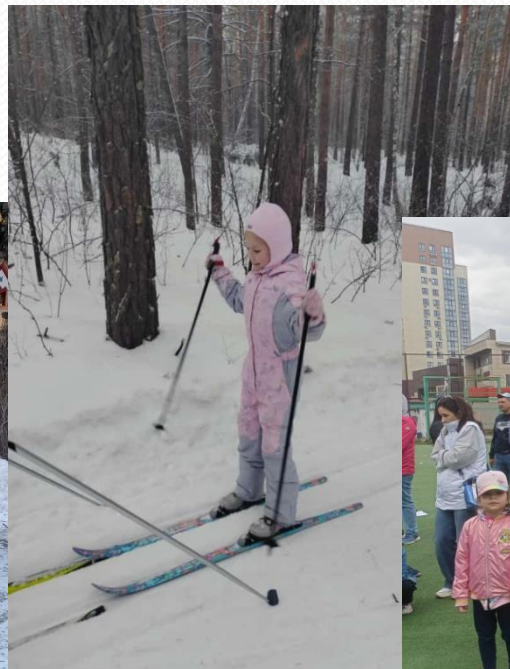
Спортивные праздники, развлечения наполнены веселыми, занимательными упражнениями. Они вызывают у детей интерес к двигательному материалу, дают возможность реализовать свой двигательный опыт, проявить двигательное творчество.



Физкультура на улице и спортивные игры.

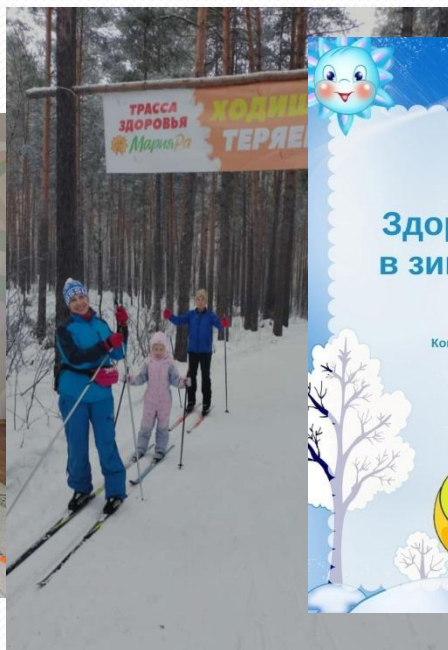


Основная цель таких занятий является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание правильной техники. Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма. Воспитывают положительные морально-волевые черты характера.



Работа с родителями

Участие семьи в образовательном процессе позволяют повысить качество Образования в вопросах здоровья детей. Так как родители лучше знают возможности своего ребенка и заинтересованы в дальнейшем его развитии. Нашей задачей остается помочь родителям в вопросах здоровья сберегающих технологии.



Лук от семи недугов.

Одним из естественных средств в «борьбе» с простудой является лук. Лук приносит пользу здоровью. Самым ценным в нем считаются фитонциды, благодаря которым он сам не болеет и нам не дает. Поэтому лук советуют, есть в сыром виде, чтобы все драгоценные фитонциды сберечь. Еще лук содержит железо, цинк, медь, йод, серу, марганец, селен.



Проведение квест-игры «Будь здоровым, сильным, смелым».



Лэпбук «Здоровье и спорт»

Главная цель лэпбука- формирование представлений о различных видах спорта, Развитие мотивации заниматься физической культурой и спортом. Дети получают понятие здоровья и здоровых продуктов и привычек, приобщаются к здоровому образу жизни. Расширяют знания о видах спорта, научатся их классифицировать. Лэпбук поможет развивать логическое мышление, память и речь.



Занятие в спортивных секциях

Посещая спортивные секции дети тренируются, общаются со сверстниками, тренером, пополняют знания, укрепляют здоровье, развиваются не только физически, но и умственно. Регулярные тренировки, поддержание формы и режима создают стиль жизни ребенка, формируя будущие положительные привычки взрослого человека.



ИТОГ:

Воспитательная ценность: У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

Познавательная ценность: У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

Перспектива: С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через создание и реализацию новых совместных проектов, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**