

Проект по формированию здорового образа жизни у детей младшего – старшего дошкольного возраста совместно с родителями.

Тема: «К здоровью вместе»

Данный проект направлен на установление преемственных связей детского сада и родителей в вопросах здоровьесбережения и на повышение родительской компетентности в данных вопросах

Подготовили:

Воспитатели: 12 группы «Ромашка» Чижикова Н.В.

13 группы «Колокольчик» Трофимова М.В.

Петрова Ю.В.

МБДОУ «Ужурский детский сад №1»

2018-2019 учебный год

Участники проекта: подготовительная группа «Колокольчик», старшая группа «Ромашка» (дети 3-6 лет, воспитатели групп Трофимова М.В., Чижикова Н.В., Петрова Ю.В., родители.)

Актуальность. Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Данный проект направлен на установление преемственных связей детского сада и родителей в вопросах здоровьесбережения и на повышение родительской компетентности в данных вопросах

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» и типовым положением о дошкольном образовательном учреждении одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является «взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка».

Цель проекта: Формировать представление о здоровом образе жизни и его важности у родителей, педагогов, детей; укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта; познакомить всех участников проекта с принципами ЗОЖ.

Задачи:

Оздоровительная

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;
2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.
3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
4. Удовлетворение потребности детей в движении.

Образовательная

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.
4. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).
5. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.
6. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

Воспитательная

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
3. Воспитывать положительные черты характера.
4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой.
5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.
6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Продолжительность проекта: краткосрочный с (1 ноября по 16 декабря)

Этапы реализации проекта:

Подготовительный:

Определение проблемного поля, формирование концепции по оздоровительной деятельности. Разработка проекта по направлению "здоровье". Планирование работы с детьми, родителями и педагогами.

Практический

1 этап – Взаимодействие с родителями (беседы, консультации на тему ЗОЖ, оформление уголка здоровья для детей).

2 этап – Совместно с родителями пополнить предметно-пространственную среду в уголке «Физическое развитие»

3 этап – Анализ деятельности.

Аналитический

Обобщение и систематизация опыта. Портфолио проекта.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня физической готовности.
2. Осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Улучшение соматических показателей здоровья
3. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Педагогическая, психологическая помощь.
2. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.
3. Личностный и профессиональный рост.

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе.
2. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
3. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т. д.).
4. Подборка методической литературы.

Формы реализации:

- Занятия по познавательной деятельности.
- Беседы с детьми и родителями.
- Игровая деятельность.
- Выполнение работ по изобразительной деятельности.
- Организация тематических центров по проекту.
- Оформление тематического фотоальбома по ЗОЖ.

Данный проект захватывает образовательные области:

- Образовательная область НОД
- Совместное оформление уголка здоровья.

Ежедневная профилактическая гимнастика:

- плоскостопия;
- дыхательная;
- улучшения осанки;
- гимнастика пробуждения .

• «Социализация»

Беседа «Режим дня», «Чтоб здоровым быть, всегда нужно заниматься», «Уточнение назначения предметов личной гигиены», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу" (Д-игра «Вредные, полезные продукты»)

• «Познание»

«Опытно-экспериментальная деятельность «Необыкновенное рядом», «Для чего нам нужна вода», на примере физических упражнений закрепляется

умение наблюдать природные изменения в природе – Развлечение «Краски осени».

- **«Коммуникация»**

НОД по познавательнo-речевому развитию «В гостях у Айболита». Утренние беседы – «Сестрички-привычки», артикуляционная гимнастика «Чистим зубки», с/р игра «Лесные врачи», заучивание потешек о гигиене.

- **«Чтение художественной литературы»**

Чтение худ. произведений: К. Чуковский «Мойдодыр», А. Кутафин «Вовкина победа».

- **«Музыка»** Муз. игра «Чистая песенка», проигрывание муз. композиции «Утро, уже просыпайся и новому дню улыбайся», музыкальные д/и «Угадай что звучит?», «Повтори за мной».

- «Труд»: п/и «Палочки –моталочки, обнималочки, целовалочки» - Игра-эстафета «Собери шарики» (для мальчиков, «Стирка» (для девочек): совместная игра «Наряди мамочку». Распределение длительных трудовых поручений в уголках группы.

- **«Безопасность»** Беседа-соблюдение оптимального двигательного режима, о его дозировании и пользе

Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)

Пополнение физкультурного уголка совместно с родителями.

-Моделирование сюжетно-ролевых игр «Аптека», «Гараж для больницы».

-Дидактические игры «Сбей кегли», «Загони мяч в ворота», «Солнце, воздух и вода».

-игры в физкультурно-оздоровительном уголке;

-работа в центре «Книжки» рассматривание книг о закаливании.

- Взаимодействие с родителями:

-Консультация: «Тревожные дети», «Геперактивные дети», «Красивая осанка-залог здоровья», «Семья – здоровый образ жизни».

-Индивидуальные беседы о физических качествах и умений, навыков каждого ребенка, о значении совместной двигательной деятельности с детьми.

-Картотека «подвижных и пальчиковых игр».

"Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы". В. А. Сухомлинский.

Только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать значительные результаты. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

В течение шести недель для наших детей были организованы:

1. Беседа «Что такое здоровье? »
2. Беседа: «Где прячется здоровье». (учить осознано подходить к своему здоровью, значимость питания для здоровья. Воспитывать у детей желание

заботится о своем здоровье и заботится о нем. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность и сформировать представление о зависимости здоровья от двигательной активности.)

3. Занятие «В гостях у Айболита».

4. Чтение литературы К. И. Чуковский «Мойдодыр» и т. д.

5. Занятие «Режим дня» («С утра до вечера») (познакомить детей с распорядком дня, показать важность соблюдения режима, воспитывать желание соблюдать режим)

2 этап. Совместное с родителями оформление уголка здоровья

3 этап. Аналитический

Формирование здорового образа жизни дошкольников

В группах мы начали с перестройки образовательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС ДО, гарантируя охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, направленную на формирование здорового образа жизни дошкольников.

Работали над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, искали новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников. Нами подобрана фонотека релаксационных мелодий, изготовлены предметы для выполнения упражнений для утренней гимнастики (ленты, султанчики, платочки), дыхательных упражнений: «Загони шарик в ворота», «Смешарики», создана картотека гимнастик пробуждения на все возрастные группы, динамических пауз.

В группе соблюдаем температурный режим, аэрацию воздуха через проветривание, согласно СанПиН 2.4.1.3049-13.

Следим за правильной организацией прогулок, занятостью детей, активизацией их двигательных способностей и соблюдением длительности прогулки.

Ведем работу с родителями по соблюдению сезонной одежды воспитанников и облегченной одежды в детском саду (внутри учреждения), оснащению уголка здоровья, Постоянно обновляем информационные уголки для родителей .

Уделяем внимание закаливающим мероприятиям: мытье прохладной водой рук по локоть, босохождение, ходьба в контрастных температурах.

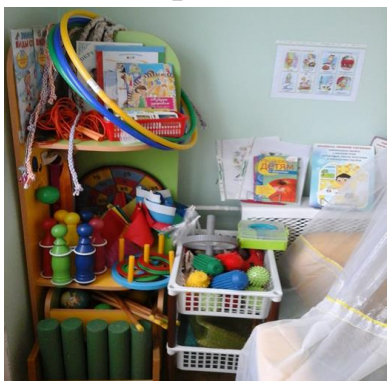
Организуем в группе «День здоровья»: 4 пятница месяца

Планируем «Неделю здоровья» (2 раза в год - в январе и июле). Три раза в неделю проводятся занятия физической культурой, в том числе один раз в неделю (в соответствии с погодными условиями) занятия физкультурой проводятся на свежем воздухе.

В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – в группах проводится профилактика вирусных инфекций фитонцидами. Применяются народные средства (ношение кулонов с чесноком, зеленый лук с «огорода на подоконнике»).

Фотоотчет:

Уголок здоровья Гимнастика с султанчиками Мамы с нами и шарами



Палочки- «моталочки»:- разовьют моторику рук и поднимут настроение, а умение набрать, как можно больше воздушных шариков и устроить из них праздничный салют, покажет навыки ловкости и находчивости.





Гимнастики с предметами и без предметов, в постели и на ковре дают заряд бодрости и укрепляют здоровье. Бодрящее умывание предотвратит от заболеваний, релаксационные упражнения под музыку успокоят, а дыхательные упражнения разовьют умение правильно дышать. А в комплексе они помогут сохранить и укрепить здоровье каждого ребенка.