

## Проект «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Я ХОЧУ!»

*Автор проекта: Макеева Светлана Владимировна.*

**Вид проекта:** групповой, долгосрочный, оздоровительный.

**Место проведения:** Красноярский край г. Железногорск, МБДОУ №70 «Дюймовочка».

**Сроки проведения:** 2017 – 2018гг.

**Возраст детей:** 5 – 7 лет

**Цель проекта:** Способствовать формированию у детей познавательного интереса к своему организму, потребности в здоровом образе жизни, субъектной позиции по отношению к собственному здоровью.

### **Задачи:**

1. Ознакомление детей с некоторыми особенностями своего организма; с назначением некоторых органов.

2. Усвоение системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.

3. Развитие умений обосновывать и соблюдать правила личной и общественной гигиены в повседневной жизни детей.

4. Развитие умений, с помощью взрослого, устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, настроением, самочувствием.

5. Практическое приобщение детей к доступным формам гуманного и культурного поведения.

6. Развитие любознательности, познавательных интересов, творческих способностей, умений сравнивать и обобщать.

7. Воспитание привычки у детей в здоровом образе жизни: необходимость частого пребывания на свежем воздухе, полноценного питания, соблюдения режима дня.

### **Актуальность**

В современном обществе предъявляются новые, все более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку – к уровню его развития. Большинству людей нет необходимости доказывать, что успешный ребенок – это в первую очередь здоровый ребенок. Здоровый ребенок – счастье родителей. Забота о здоровье ребенка и взрослого стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

### **Педагогическое обоснование**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Основой являются еженедельная физкультурная, музыкальная, интегрированная деятельность, совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

### **Психологическое обоснование**

Кризис человечности, захвативший все слои населения является следствием, за которым стоит причина - дефицит духовности общества и человека. Поэтому так важно с ранних лет ориентировать ребенка на познание самого себя, своего мировосприятия, отношения к самому себе, окружающим людям, к природе, к культуре общества.

По словам академика Д.С. Лихачева: «Мы не выживем физически, если погибнем духовно». И здесь на первое место выдвигается потеря внутренних духовных ценностей человеческой жизни. Однако восприятие Человека в человеке возможно только в том случае, если осознана необходимость этого и возникает стремление собственное несовершенство

преобразить (трансформировать) в нечто более совершенное, как физическое, так и психическое.

Если педагог стремится к усовершенствованию себя, то, подражая ему, к этому будет стремиться и ребенок. И это обосновано психологическим развитием: до семи лет ребенок живет на примере и подражании взрослому человеку. В процессе такой совместной работы происходит ломка старых стереотипов, расширяется способность восприятия нового, развивается и углубляется мышление, пробуждаются забытые связи с окружающим миром, происходит осознанная ориентация на самоусовершенствование, а значит и на нравственный идеал.

Без выработки нравственного стереотипа, способности ощущать себя в связи со всем сущим в природе, без принятия ответственности за каждое свое слово, поступок, мысль, никогда не будет преодолен кризис человечности в обществе, не сохранится Человек в человеке, тем более, не вызреет Человек в ребенке, если еще в детстве убита или искалечена его душа, если она больна...

Единая, непрерывная нить соединяет все между собой: человека с человеком, человека с явлением природы или с предметом искусства. Все равно между собой, все едино. И приобретение подобного мировосприятия большой труд и для взрослого, и я ребенка. Но единственно возможный путь для этого достижения - направить все усилия педагога по линии развития сердца. Требуется сделать определенный материал для перехода к взрослой здоровой жизни (педагог-психолог МБДОУ №70 «Дюймовочка» Яковлева Л.И.).

**Валеология** - наука о том, как сберечь здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть творцом собственной судьбы и судьбы своей страны.

Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый из нас, если выберет раз и навсегда здоровый образ жизни. Это одно из основных условий укрепления физического, психического, духовного и социального здоровья.

Здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные и спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой.

#### **Ожидаемые результаты:**

- оптимальный уровень адаптации детей;
- укрепление здоровья детей;
- формирование мотивации на здоровье и здоровый образ жизни;
- гармонизация психо-эмоциональных состояний детей;
- создание оригинальной активизирующей предметной среды в группе и на участке;
- формирование правильного отношения родителей к развитию своего ребенка;
- укрепление заинтересованности родителей в сотрудничестве с детским садом.

#### **Участники проекта:**

Дети, воспитатели, младший воспитатель, родители, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, инструктор по плаванию, инструктор по лечебной физкультуре, медицинские работники.

#### **Объекты исследования:**

- строение тела человека, первоначальное представление о строении и функциях органов;
- зависимость здоровья от соблюдения гигиенических правил. Система культурно-гигиенических знаний об организме человека;
- польза закаливания;
- «зеленая аптека»;
- правильное питание (полезные продукты, витамины и микроэлементы);
- многообразие видов физических упражнений, виды спорта, разнообразные гимнастики, подвижные игры. Их влияние на укрепление здоровья;
- ОБЖ, первая помощь;

- переутомление и способы его снятия, умение расслабиться, снять эмоциональное и физическое напряжение;
- эмоциональное и психическое здоровье. Воздействие музыки на человеческий организм.

#### **Подготовительный этап:**

1. Подбор методического материала по валеологическому воспитанию.
2. Подбор иллюстраций: картины художников, отражающие нравственный аспект поведения человека, картины, иллюстрирующие здоровый образ жизни.
3. Подбор литературы для детей (сказки, рассказы, стихи, загадки, легенды о героях и богатырях).
4. Подбор различных комплексов гимнастик, упражнений и подвижных игр; подбор физкультминуток.
5. Подбор материалов для родителей, создание брошюры «Советы доктора».
6. Приобретение рабочих тетрадей на каждого ребенка «Я расту» М.Л.Лазарев.

#### **Исследовательский этап:**

Познавательный компонент:

- оздоровительная, интегрированная деятельность;
- двигательная и музыкальная деятельность;
- беседы;
- опыты;
- наблюдения.



#### **1.Мое тело. Особенности и назначение некоторых органов.**

- Как выглядят люди?
- Каково строение тела?
- Зачем человеку скелет?
- Зачем человеку кожа? Первая помощь при повреждении кожи.
- Как работает сердце?
- Чем мы дышим? Чудо-нос. Дыхательная система. Простудные заболевания – как себя уберечь?
- Чтобы глаза видели, а уши слышали.
- Держи осанку.
- Руки и ноги тебе еще пригодятся.
- Крепкие-крепкие зубы. Правила ухода за зубами. Заболевание «кариес».
- Приятного аппетита! Полезная еда. Друзья витамины. «Зеленая аптека».



## **2. Правила гигиены, их значение для здоровья.**

- Дружи с водой! Зачем человек моется?
- А что может случиться с грязнулей?
- Кто такие микробы?
- Что такое закаливание? О пользе закаливания.
- Подружись с расческой.

## **3. Эмоции и психическое здоровье.**

- Что такое настроение? Различные состояния человека.
- Нужно помнить, что нельзя. Вежливость.
- Спокойной ночи! Сон нужен всем! Что надо и чего нельзя делать перед сном.
- Расслабляющие гимнастики. Для чего необходимо уметь расслабляться?
- Давайте жить дружно! Обида и злоба хуже микроба! Будем добрее.
- Музыка и настроение.



## **4. Мир движений – мир здоровья!**

- Движение – это жизнь! Чтобы сильным быть и ловким всем нужна нам тренировка!
- Подвижные игры.
- Гимнастики.
- Упражнения на профилактику плоскостопия, сколиоза и зрения.
- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
- Ритмические танцы.
- Зимние и летние виды спорта.



## 5. ОБЖ

- Безопасность в доме.
- Личная безопасность на улице.
- Пожарная безопасность.
- Безопасность на дорогах.
- Безопасность на воде и на льду.
- Если случилась беда? Оказание первой медицинской помощи.
- Безопасность на природе.



### Действенный и эмоциональный компоненты:

- Сюрпризный момент – знакомство со Здравиком, героем, помогающим разобраться с непростыми вопросами.
- Экскурсии в медицинский кабинет; туристические походы; на выставки, связанные с темой проекта.
- Изобразительная деятельность: «Здравик», «Цвета здоровья», «Настроение болезни», «Мир красоты», «Королевство микробов», «Спортсмены» и т.д.
- Спортивные праздники: «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Осенний марафон», «Юные пожарные», «Мороз не велик, а стоять не велит!», «Мы – будущие защитники», «Форд Боярд», «Велогонки», «В поисках клада» и другие.

### Дидактические игры и игровые программы:

- «Пирамида здоровья»
- «Аскорбинка и ее друзья» (части 1 и 2)
- «Валеология или здоровый малыш (кожа, питание, сон)
- «Валеология или здоровый малыш»(зубы, уши, глаза)
- «Что такое хорошо и что такое плохо?»
- «Наши чувства и эмоции»
- «Как избежать неприятностей» (1,2,3 части)
- «Дорожные знаки»

- «Дорожная азбука»
- «Как правильно себя вести»
- «Если малыш поранился»
- «Прогулки по городу»
- «Береги живое»

#### **Чтение сказок, стихов, рассказов, связанных с темой проекта:**

- «Уроки Мойдодыра»
- «Уроки Айболита»
- «Уроки Этикета»
- «Ядовитые грибы»
- «Правила поведения для воспитанных детей»
- «Самые новые правила для воспитанных детей»
- «Правила поведения для малышей»
- «Забавный этикет»
- «Мое тело»
- «Про правила дорожного движения»
- «Чтобы не было беды».

Стало доброй традицией ежедневное проведение «Утреннего круга» - ритуала с «огоньком», в рамках которого проводятся игры на сближение детей, и обеспечивается положительный эмоциональный настрой на целый день.

#### **Темы общения:**

- Что я знаю о себе? Какой я?
- Подарок Мойдодыра
- Мой день дома
- Кто нас лечит?
- Как я заболел?
- Уход за руками и ногами
- Что я знаю о своем здоровье?
- Как я должен себя беречь?
- Что нужно человеку для жизни?

#### **Уроки вежливости и этикета:**

- Давайте здороваемся
- Мое настроение
- Если заболел друг
- Правила доброты
- Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся
- Давайте говорить друг другу комплименты
- Поищем и найдем волшебные слова
- Правила на всю жизнь

#### **Связь с узкими специалистами**

- Инструкторы по физической культуре:
  - Организация прогулок;
  - Разучивание подвижных игр;
  - Общеразвивающие упражнения (физкультминутки),
  - Закаливающие процедуры (в бассейне);
  - Дыхательная гимнастика с использованием игровых приемов.

#### **Взаимодействие с родителями воспитанников**

- Помощь детям в создании книжки-малышки «Моя копилка здоровья».
- Организация открытых показов, практикумов и спортивных праздников с участием родителей.
  - Тематическое родительское собрание «Двигательный игротренинг для дошкольников» (о физическом воспитании детей дошкольного возраста) и т.п..

### **Круглые столы и консультации для родителей:**

- «Как смягчить протекание адаптации ребенка к детскому саду?»
- «Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи?»
- «Плавание – мощное средство закаливания и физ. воспитания».
- «Вредные привычки у дошкольников».
- «Телевизор и компьютер. Друзья или враги?»
- «Можно, нельзя, надо» (о моральном воспитании детей).
- «Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата в семье» (условия и формы работы).
- «Правила дорожного движения достойны уважения!».

### **Заключительный этап:**

Совместно с музыкальным руководителем проводим непосредственно образовательную деятельность по теме: «Уроки здоровья», где особая роль отводится музыке. Музыка решает особо важную задачу в гармонизации психоэмоционального здоровья дошкольников. Полученные на «Уроках здоровья» знания закрепляем в тетрадях «Я расту», «Я дышу». Сказочные герои помогают ребятам освоить аспекты здорового образа жизни.

### **Результативность.**

В ходе реализации данного проекта дети получили первичные представления о составляющих здорового образа жизни: правильном питании, необходимости соблюдения правил гигиены. Сформированы навыки по правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений. У детей развито осознанное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья, они любят спорт, подвижные игры, деятельность по физическому развитию.

