

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад №31
город Яровое Алтайский край

Проект
«Быть здоровыми хотим!»



Выполнили:
Капуста И.А., воспитатель
Кононова В.И., воспитатель
Мусатова Е.И., учитель-логопед

2018 год

Актуальность проекта

"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)

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами ДООУ, – воспитание здорового человека. Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Цель проекта: поиск и разработка новых, современных форм сотрудничества воспитателей с родителями, как условие позитивного физического развития ребёнка и формирования родительской компетентности.

Оздоровительные

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.

Образовательные

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
2. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;

3. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);

4. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

2. Воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой;

3. Поощрение двигательного творчества и разнообразную игровую деятельность детей;

Этапы реализации проекта

Подготовительный

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

Практический

I – Эмблема. Гигиена II – Овощи и фрукты («Приключения в стране витаминов») III – Закаливание (точечный массаж). Первая помощь IV – «Движение с радостью» V – Взаимодействие с родителями (консультация).

Аналитический

Анализ деятельности.

Обобщение и систематизация опыта, портфолио проекта.

Участники проекта

дети 5-7 лет, родители,

воспитатели,

учитель-логопед,

музыкальный руководитель.

Ожидаемые результаты

Для детей:

1. Снижение уровня заболеваемости;

2. Повышение уровня физической готовности;

3. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

4. Улучшение соматических показателей здоровья;

6. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;

2. Педагогическая, психологическая помощь;

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;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

Ресурсное обеспечение проекта

1. Физкультурный уголок в группе.
2. Спортивный зал
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т.д.).
5. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

Продолжительность проекта: 1 неделя.

Формы реализации

- Занятия по познавательной деятельности;
- Беседы с детьми и родителями;
- Игровая деятельность;
- Выполнение работ по изобразительной деятельности;
- Организация тематических центров по проекту;
- Оформление фотоотчета на сайте групповой странички «Спортивная жизнь группы».

Принципы реализации проекта

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

- принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

План реализации проекта

Понедельник

Постановка проблемы.

Выдвижение гипотез – путей решения. Планирование деятельности, выбор форм продукта.

Лепка: «Как мы играем зимой».

Тема дня: "Гигиена».

Цели дня: закрепление знаний детей о культуре гигиены, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Конкурс на самый аккуратный стол.

Игра-эстафета «Собери мусор» (для мальчиков):

Игра-эстафета «Помой посуду» (для девочек):

Совместная игра «Мяч по кругу»:

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?».

Вторник

Тема дня: Овощи и фрукты. «Приключения в стране витаминов».

Цели дня: Расширять представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.

Презентация «Любимое блюдо моей семьи».

Дидактические игры: «С какого дерева упало»; «Вершки и корешки»; «Овощи и фрукты»; «Узнай на вкус».

Сюжетно-ролевые игры: «Овощной магазин».

Подвижная игра: «Овощи и фрукты»:

Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колонны.

На противоположной стороне группы находится корзина с муляжами овощей и фруктов.

Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один

предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Беседа: Где живут витамины?

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Федорино горе».

Среда

Тема дня: Закаливание (точечный массаж). Первая помощь.

Цели дня: Знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи, точечным массажем. Расширение представлений о пользе закаливания.

Викторина: «Ситуации»:

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убежал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины. Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы? 2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и порезала руку. Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь? 3. Во дворе жгли листву. Дети находились рядом. Один из них стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила ожоги.

Вопрос: Кто виноват? Как избежать несчастного случая? В чем заключается первая помощь?

Загадки: природе от солнца бывает загар В доме от спички бывает ... (*пожар*).

Платье Машеньке из шелка Сшили нитки и ... (*иголка*)

На кухне в работе очень хорош Блестящий, наточенный, остренький ... (*нож*).

Чтение художественной литературы: «Доктор Айболит».

Сюжетно-ролевая игра: Больница.

Закаливание, точечный массаж:

Четверг.

Тема дня: «Движение с радостью».

Цели дня: Совершенствовать равновесие, гибкость, ловкость. Развивать быстроту, координационные способности.

Утренняя гимнастика.

Физическая культура

Дети делятся на 2 команды. 1-ая команда будет называться – «Сильные», а 2-ая команда – «Ловкие».

Обе команды перед эстафетами произносят спортивный девиз: «Заниматься не ленись, физкультура это жизнь»!

1. Эстафета: «Бег в обручах»:

Первые участники надевают обруч и начинают бежать до кегли, обратно снимают обруч и возвращаются простым бегом, затем бежит 2-ой и т.д. выполнивший задание, встает в конец колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и выполнившая задание правильно.

2. Эстафета: «Прыгуны»:

Команды стоят в колоннах друг за другом. По сигналу первый участник зажимает мяч между колен и начинает прыгать до кегли, обратно возвращается простым бегом и передает эстафету (мяч) 2-му, сам встает в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание правильно и быстро.

Рисование «Наша любимая подвижная игра»

Игра «Мы ходили по площадке только строили загадки».

Цель игры: учить детей быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и терпение.

Развивать быстроту реакции и ловкость.

Ход игры: дети стоят в кругу, взрослый сзади незаметно для других детей касается одного ребенка, тем самым назначая его ловишкой. После окончания слов ребенок как можно быстрее выпрыгивает в обруч и старается затем осалить ребенка.

Правила: не показывать своим видом, что тебя назначили ловишкой и дожидаться окончания слов. Осаленный ребенок не должен вырываться.

Игра на восстановление дыхания: «По-турецки мы сидели».

Пятница

Тема дня: Консультация для родителей на тему "Здоровье дошкольников"

Цель: создание ситуации, позволяющей каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

Задачи:

– ознакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников; – ознакомить родителей с результатами развития физических возможностей дошкольников на занятиях физической культуры.

Дискуссия с родителями.

Вопросы:

– Развитие умения переносить знания, полученные на занятиях физической культуры в повседневную жизнь.

Профилактика сутулости ребёнка.

– Что должна сделать семья для решения данной проблемы?

Воспитатель: Что нужно знать родителям о физиологии дошкольника?

Полезные советы на каждый день.

– Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка. – Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье. – Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью. – Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю. – Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему. – Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские. – Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах. – Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья. – Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так. – Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

Список литературы:

1. Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья» Детство Перес, 2004 г.
2. Маханева М.Д. «С физкультурой дружить - здоровым быть», Москва 2009
3. Рунова М.А «Двигательная активность ребенка в детском сад», «Мозаика-Синтез», 2002г.
4. Интернет-ресурсы.

Приложение

Подвижная игра: «Вершки и корешки»

Цель: закрепить знания о овощах, умение детей классифицировать овощи по (принципу): что у них съедобно - корень или плоды на стебле)

Ход игры: уточняется с детьми что они будут называть вершками, а что корешками.. Взрослый называет какойнибудь овощ, а дети быстро отвечают что в нем съедобно вершки или корешки. Обратит внимание, что в некоторых овощах могут быть съедобные и то и другое. (Лук, например).

Дидактическая игра «Съедобное — несъедобное».

Цель игры: закрепить знания о фруктах, овощах, развивать быстроту реакции и ловкость, сообразительность.

Ход игры: играть в эту игру можно в разных погодных условиях. Станьте с ребенком на некотором расстоянии друг от друга. Бросайте ребенку мяч и называйте любой предмет. Если он съедобный – ребенок должен поймать мяч, если несъедобный – отбить.

Подвижная игра: «Овощи и фрукты»

Цель: закрепить знания о овощах и фруктах, действовать быстро, соблюдая правила игры.

Ход игры. Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колонны. На противоположной стороне группы находится корзина с муляжами овощей и фруктов.

Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Эстафета: «Бег в обручах»

Цель: учить детей действовать согласованно в команде, передвигаться быстро в необычных условиях. Развивать скорость и сообразительность.

Ход эстафеты. Первые участники надевают обруч и начинают бежать до кегли, обратно снимают обруч и возвращаются простым бегом, затем бежит 2-ой и т.д. Выполнивший задание, встает в конец колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и выполнившая задание правильно.

Эстафета: «Прыгуны»

Цель: развивать мышцы ног, скоростно- силовые качества детей.

Ход эстафеты. Команды стоят в колоннах друг за другом. По сигналу первый участник зажимает мяч между колен и начинает прыгать до кегли, обратно возвращается простым бегом и передает эстафету (мяч) 2-му, сам встает в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание правильно и быстро.

Рисование эмблемы

Цель: пополнить знания детей о мяче, как помощнике ребят в оздоровлении организма – через упражнения и игры разной подвижности. Нарисовать мяч как эмблему наших занятий. Закрепить знания о работе с кистью и красками.

Загадка:

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет! (мяч)

Командная игра «Уборщики мусора»

Цель : учить детей действовать слаженно в команде, выполняя правила и стараться внести свой вклад в победу команды.

Ход игры: дети (две команды) убирают полянку от мусора, соблюдая правила. Дети болельщики считают, за сколько секунд поляна будет очищена от мусора. Дети меняются - другая команда выполняет те же действия. Побеждает та команда, которая за меньшее время и соблюдая правила выполнит задание.

Правила - начинать по сигналу, переносить по одному предмету.

Подвижная игра «Вымой посуду»

Цель: воспитывать аккуратность, умение быстро передвигаться в необычных условиях , прививать навыки самообслуживания.

Ход игры: дети по двое , по сигналу начинают аккуратно ставить посуду на поднос, завязывают фартук и переносят посуду в воображаемую посудомоечную машину. Действовать нужно аккуратно, но быстро . Побеждает самый быстрый и аккуратный «посудомойщик».

Игра «Мы ходили по площадке только строили загадки».

Цель игры: учить детей быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и терпение.

Развивать быстроту реакции и ловкость.

Ход игры: дети стоят в кругу, взрослый сзади незаметно для других детей касается одного ребенка, тем самым назначая его ловишкой. После окончания слов ребенок как можно быстрее выпрыгивает в обруч и старается затем осалить ребенка.

Правила не показывать своим видом, что тебя назначили ловишкой и дожидаться окончания слов. Осаленный ребенок не должен вырываться.