



Проект «Мы за здоровый образ жизни»



Булдакова Ю.П. воспитатель
Демидова С.А. учитель-логопед

ФГОС дошкольного образования ставит на первое место в системе приоритетных задач - проблему охраны и укрепления физического и психического здоровья детей. По статистическим данным показатели здоровья детей в последние десятилетия значительно снизились. И поэтому все понимают, что необходимо с дошкольного возраста научить ребенка самостоятельно заботиться о своем здоровье. Но все дети разные и именно поэтому необходимо найти индивидуальный подход к каждому ребенку, заинтересовать его, побудить желание заботиться о своем здоровье.

«Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто»

Сократ

Актуальность проекта

Охрана здоровья детей - это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку наша страна, как и любая другая, нуждается в гармонично развитых, активных и здоровых гражданах. Формируя у детей представление о том, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их беречь и укреплять своё здоровье.

Период дошкольного детства - решающий в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Именно в это время происходит активное развитие его органов и формирование функциональных систем организма. Уже сейчас необходимо создать условия для формирования у детей определенной базы знаний о здоровом образе жизни

Паспорт проекта

Авторы проекта: Булдакова Ю. П; Демидова С. А.

Возраст детей, на которых рассчитан проект: 4-5 - ый и 6-7 –ой годы жизни.

Направленность развития детей, в рамках которого проводится работа по проекту: комплексное.

Участники проекта: дети разновозрастной группы, воспитатели группы, учитель - логопед, родители воспитанников, специалисты.

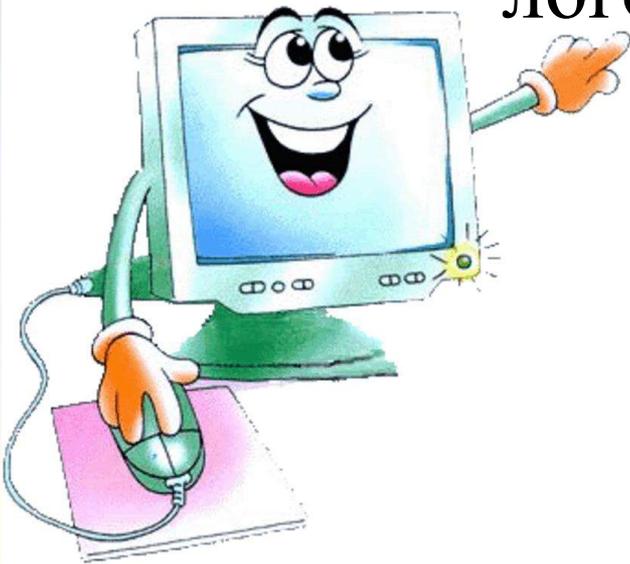
Тип проекта: информационно-практико-ориентированный, групповой.

Форма проведения: занятия, беседы, самостоятельная деятельность детей, работа в творческой мастерской.

Продолжительность: долгосрочный (срок реализации проекта: сентябрь—май).

Цель-результат: Фотовыставка «Со спортом дружить – здоровым быть».

Цель проекта: создание условий для формирования у воспитанников представлений о здоровом образе жизни через совместную деятельность воспитателя и учителя — логопеда в условиях ДО



Задачи проекта:

Для детей:

Обучающие:

- формировать представление о здоровье, здоровом образе жизни;
- сформировать у детей потребность в соблюдении ЗОЖ;
- обобщать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- мотивировать детей на соблюдение режима дня;

Развивающие:

- активизировать и расширять словарный запас детей по данной теме (гигиена, здоровое питание, ЗОЖ, движение, зарядка);
- развивать артикуляционную моторику;
- развивать двигательные навыки, мелкую моторику пальцев рук, посредством пальчиковой гимнастики, с использованием Су-Джок стимуляторов-массажеров;
- развивать диафрагмальное – речевое дыхание;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- **воспитывать** бережное отношение к своему организму и стремление заботиться о своём **здоровье**;
- **воспитывать** умение внимательно **выслушивать** педагога и детей, отвечая на вопросы.

Для родителей:

- Мотивировать родителей на соблюдение режима дня и правильного питания детей дома.
- Посещение спортивных секций.
- Проведение досуговых мероприятий на свежем воздухе.
- Расширять знания родителей о системе здоровьесберегающих технологий, используемых в коррекционно - развивающей работе.

Для педагогов:

- Взаимодействие со специалистами.
- Организация бесед с психологом.
- Совместные мероприятия с инструктором по физической культуре.

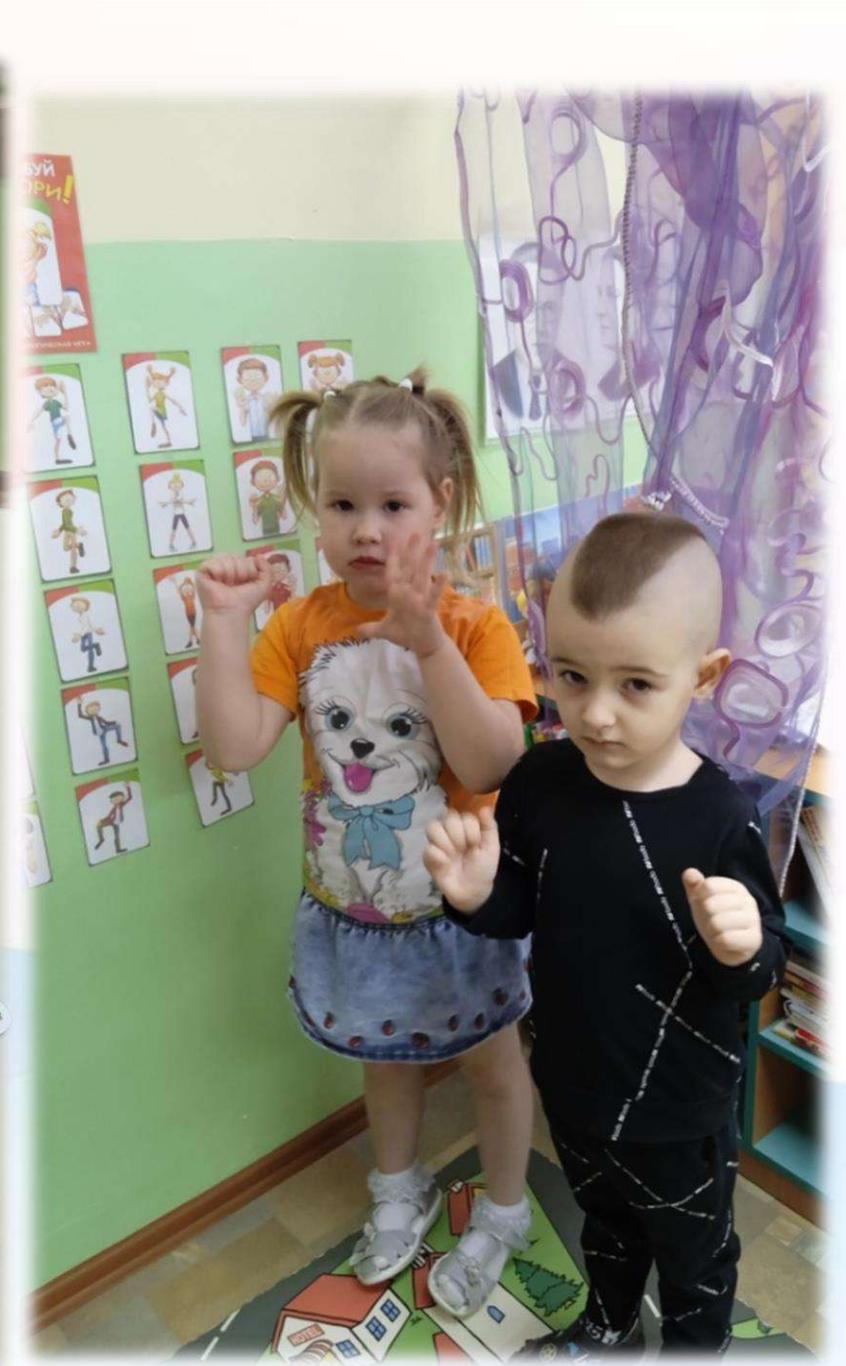
Ожидаемый результат проекта:

- у детей сформируется представление о важности здоровья, способах его сохранения и укрепления;
- у детей возникнет мотивация к сохранению собственного здоровья;
- у детей повысится сопротивляемость к сезонным заболеваниям;
- удастся повысить компетентность родительской общности по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников;
- сформируется система мер по совместному с родителями приобщению детей к ЗОЖ.

Этапы реализации проекта

Этапы проекта	Образовательная область	Задачи
<p style="text-align: center;">I этап подготовительный</p> 		<p>Изучение методической литературы и интернет-ресурсов. Обработка данных на каждого ребенка по мед. картам: данные антропометрии и группы здоровья. Определение системы мероприятий по реализации проекта. Изучение уровня компетентности родителей по проблеме – анкетирование по теме: «Здоровый образ жизни». Планирование работы с детьми, родителями и специалистами. Подготовка РППС к реализации проекта: Оборудование центра ЗОЖ. Оформление картотек (разные виды гимнастики: артикуляционные, пальчиковые, дыхательные, гимнастика для глаз, физминутки), дидактические, подвижные, сюжетно – ролевые игры. Подбор наглядного материала.</p>
<p style="text-align: center;">II этап основной</p>	<p>Познавательное развитие</p>	<p>Беседа «Что такое здоровье?», «Как я буду заботиться о своем здоровье?», «Врачи – наши помощники». Беседа о пользе прогулок для укрепления здоровья. Дидактические игры: «Подбери предметы», «Чего не стало», «Что вредно, а что полезно для зубов», «Подбери нужное», «Умею - не умею», «Угадай, кто позвал?», «Сложи картинку», «Узнай предмет по контуру», «Что сначала, что потом», «Одень куклу по сезону», «Мой день», «Кто больше назовет полезных продуктов питания». ОД «Лекарственные растения». «Мое тело», «Органы – помощники», «Ядовитые грибы и ягоды», «Психологическая безопасность, или Защити себя сам».</p>





Этапы реализации проекта

Этапы проекта		Задачи
	Речевое развитие	<p>ЧХЛ: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», К.И. Чуковский «Айболит».</p> <p>Беседа – рассуждение «Если не заниматься спортом...», «Предметы личной гигиены», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!».</p> <p>Загадки о здоровье. «Отгадай загадку по картинке».</p> <p>Знакомство и разучивание пословиц, поговорок, считалок, речевок, текстов подвижных игр, физ.минуток, пальчиковых гимнастик.</p> <p>Пополнение словаря.</p> <p>Составление описательных рассказов на тему «Я буду здоровым, если...».</p>
	Художественно – эстетическое развитие	<p>Чтение произведений по теме: «Мойдодыр», «Федорино горе».</p> <p>Рисование «В нашем саду растут витамины», «Полезный завтрак», «Мы - спортсмены», «На прогулке с папой».</p> <p>Лепка «Чемоданчик доктора Айболита», «Овощи и фрукты – полезные продукты».</p> <p>Изготовление атрибутов, эмблем для игр и спорта.</p>

Этапы реализации проекта

Этапы проекта		Задачи
 A photograph showing a person in a brown bear costume with a red bow tie standing in a brightly lit room. Several children are gathered around, looking at the bear. The room has colorful decorations on the walls and shelves in the background.	Социально-коммуникативное развитие	<p>Воспитание активной жизненной позиции. Сильный человек – не угроза, а опора для слабого. Управление эмоциями через движение. Правила спортивных игр. Забота о себе – обязанность гражданина. Освоение культурно-гигиенических норм. Развитие умения понимать словесную инструкцию, подчиняться определенным правилам, участвовать в коллективных действиях, общаться.</p> <p>Сюжетно – ролевая игра: «Больница», игровая ситуация «Перелом ноги», «Скорая помощь», игровая ситуация «Происшествие на горке». «Семья», игровая ситуация «У Вари заболел живот».</p> <p>Сценка «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».</p>  A photograph of a young child in a white dress using a wooden climbing frame with a ramp. Another child is visible in the background on a similar structure.
	Физическое развитие	<p>Выполнение утренней гимнастики, закаливающие процедуры, гимнастика пробуждения, физ. минутки, пальчиковая, дыхательная, артикуляционная гимнастики, Су-джок – терапия, комплекса упражнений для профилактики плоскостопия, комплекса зрительных упражнений, кинезиологические упражнения, игровой массаж и самомассаж, подвижные игры: «Иммунитет», «Как говорят части тела», «Найди на ощупь названную часть тела», «Ухо – нос – хлопок», «Замри», «Мы веселые ребята» и др. , прогулка, спортивные игры, праздники, развлечения, соревнования, самостоятельная двигательнo-игровая деятельность.</p>

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Медико-профилактические

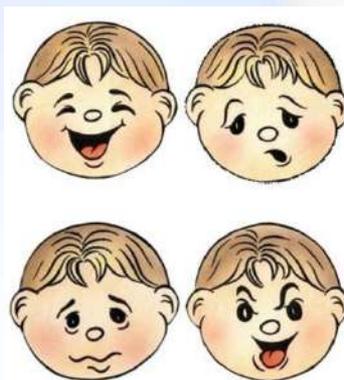
- Организация мониторинга здоровья.
- Организация и контроль питания детей.
- Физическое развитие дошкольников.
- Закаливание. Организация профилактических мероприятий.
- Организация СанПиНов.
- Организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные

- Развитие физических качеств, двигательной активности.
- Становление физической культуры детей.
- Дыхательная гимнастика.
- Самомассаж.
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в коррекционно-развивающей работе

- Артикуляционная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Зрительная гимнастика
- Динамические паузы
- Развитие мелкой моторики
- Самомассаж
- Релаксация
- Логоритмические упражнения
- Мнемотехника
- Психогимнастика
- Биоэнергопластика



Артикуляционная гимнастика

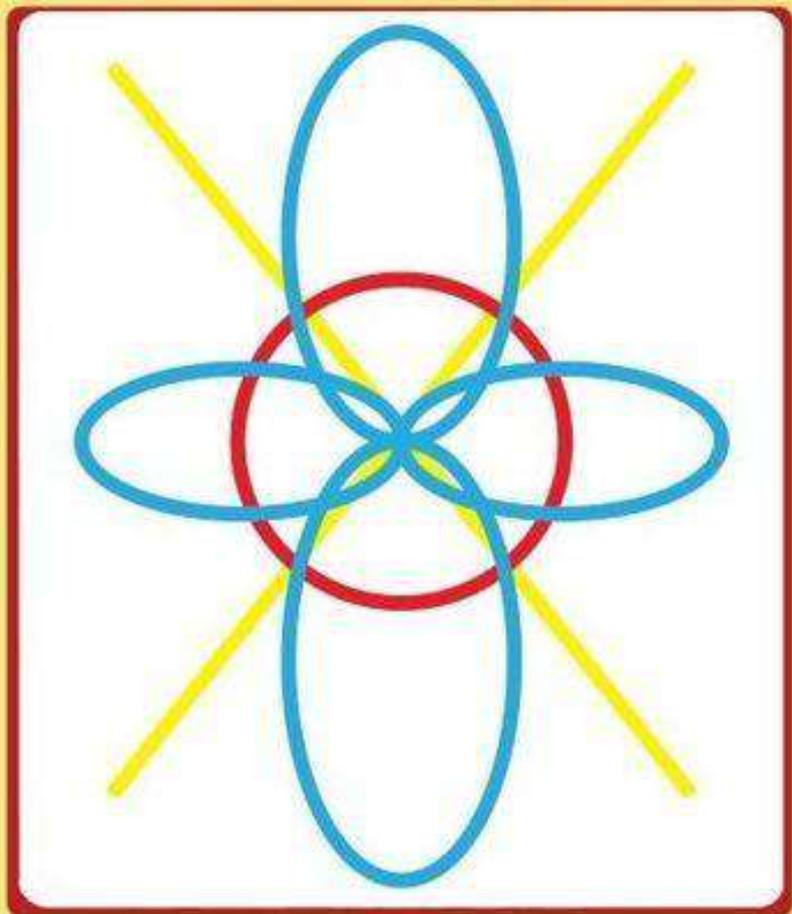
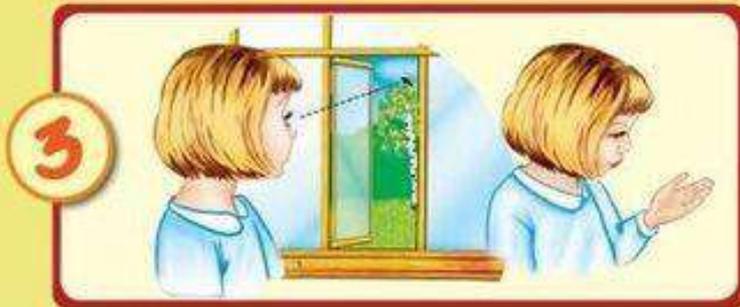
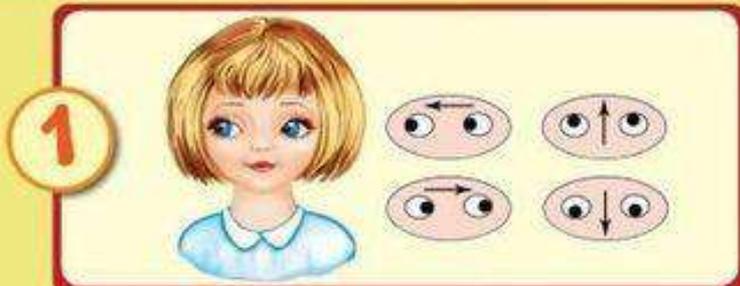


Дыхательная гимнастика



Зрительная гимнастика

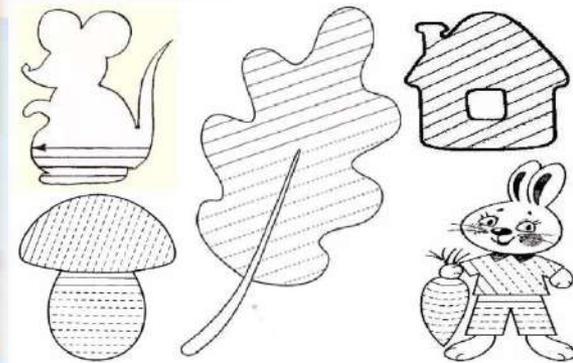
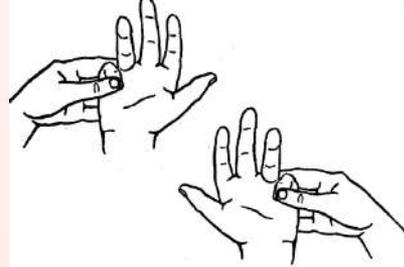
Гимнастика для глаз



Динамическая пауза



Развитие мелкой моторики



Система закаливания и оздоровления



Система закаливания и оздоровления



Питание одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности



Принципы организации питания:

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;
- Правильность расстановки мебели.



Прогулки в любую погоду



Соблюдение правил личной гигиены



Взаимодействие с педагогами



Формы взаимодействия с родителями

Информационные стенды о медицинской профилактической работе с детьми.

Рекламные буклеты.

Анкетирование.

Тематические выставки.

Информационные уголки здоровья.

Консультации, беседы с родителями.

Проведение спортивных праздников, досуговых развлечений с участием родителей.

Родительские собрания.

Дни открытых дверей.

Дни и недели здоровья.



Система мер по совместному с родителями приобщению детей к ЗОЖ.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

