

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №87
Невского района г.Санкт-Петербурга.

Проект «Здоров-Я»



Авторы проекта:
Петрова Е.С.
Косаревская О.А.

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

Тип проекта:

По направлению деятельности участников: познавательный, игровой, творческий.

По составу участников: фронтальный (коллективный)

По продолжительности: долгосрочный (16.09.2020- 15.05.2021г)

Аннотация к проекту: Проблема сохранения и укрепления здоровья детей не теряет своей актуальности, а наоборот, становится более значимой, так как поколение наших детей рождается с ослабленным здоровьем, и эта тенденция только растет. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы- лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Поэтому очень важно особое внимание уделять укреплению здоровья и развитию физических качеств детей дошкольного возраста. Формировать у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Цель проекта: Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

- Формировать у детей представления о значении здорового образа жизни для здоровья человека;
- Формировать у детей представления о составляющих здорового образа жизни; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека;
- Закреплять представления детей о внешнем строении человека; органах чувств и профилактике их заболеваний, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека;
- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки;
- Знакомить с правилами оказания первой помощи;
- Расширять знаний об основах безопасности в разных условиях;
- Воспитывать правильное, бережное отношение к здоровью своему, близких и окружающих;
- Знакомить с литературными произведениями, пословицами, поговорками, связанными с темой проекта;
- Развивать продуктивную деятельность детей и детское творчество;
- Воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Этапы проекта.

1. Подготовительный этап. (Поиск, изучение и обработка информации.)

- изучение представлений детей о здоровье и ЗОЖ;
- предварительная работа с детьми и родителями о важности проблемы;
- организация предметно-развивающей среды
- составление перспективного плана мероприятий
- подбор методической, познавательной литературы;
- подбор детской художественной литературы для чтения, заучивания
- подбор презентаций, мультфильмов для просмотра
- подбор наглядного материала (сюжетных картинок и иллюстраций, плакатов)
- подбор дидактических, настольно-печатных игр
- подбор атрибутов для сюжетно-ролевых, подвижных игр.

2. Основной.

Проведение с детьми занятий по ознакомлению с окружающим миром, бесед по темам проекта:

«Я человек – что я знаю о себе?»

«Образ жизни человека и здоровье»

Проведение подвижных, дидактических, сюжетно-ролевых игр, спортивных развлечений.

Чтение художественной литературы, пословиц, поговорок, стихов о здоровье, гигиене.

Рассматривание сюжетных картинок, иллюстраций, плакатов

Просмотр видеофильмов, мультфильмов, презентаций.

Проведение оздоровительных и закаливающих мероприятий: дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика и др.

Организация выставки специальной и детской литературы, детских работ по изобразительной деятельности, информации для родителей.

3. Заключительный:

Проведение мероприятия «Здоров-Я»

Оформление фотоальбома «Если хочешь быть здоров...»

Ожидаемые результаты реализации Проекта:

Сформировано чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, стремление к совершенствованию своих физических качеств, к укреплению здоровья.

Имеют представления о важности охраны органов чувств;

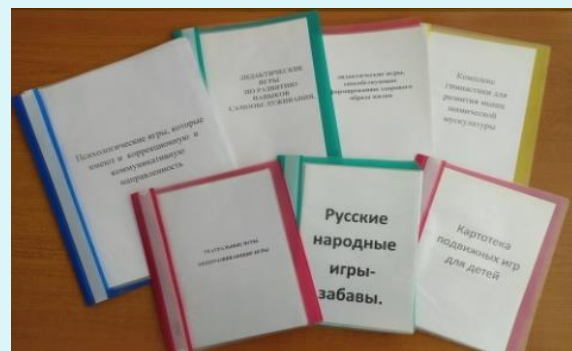
Знают правила безопасного поведения, правила поведения в случае заболевания, в случае травмы;

Знакомы с доступными правилами ухода за больным;

Знают пословицы, поговорки, стихи о здоровье, гигиене.

Реализация проекта

Организовали предметно-развивающую среду, наполнили и обновили физкультурный уголок, оборудовали уголок здорового образа жизни детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме проекта.



1 часть проекта: "Я человек – что я знаю о себе?"

Проводили беседы, игры по теме: «Познай себя»: «Как мы говорим?», «Наши умные помощники-органы чувств», «Кожа, её строение и значение», «Знакомство с ухом», «Как органы человека помогают друг другу?» и др.



Рассматривали иллюстрации:
«Строение человека»; «Внутренние органы».



“Что такое микробы?”



Составляли рассказы на темы «Для чего у человека... (нос, глаза и т.п.)»

Во время проведения игр–экспериментов дети изучали свой организм, узнавали новые факты. Например, для того чтобы обозначить воздух, вдыхаемый человеком надо дуть через соломинку на воду в стакане. Увиденные пузырьки наглядно показывают, как происходит процесс вдоха-выдоха.



Где спрятался пульс



Вдох-выдох



Если не видишь



Как работает сердце



Неприятно дышать

2 часть проекта: «Образ жизни человека и здоровье»

Продолжили знакомить детей с тем, как на здоровье человека влияют чистота тела, одежды и жилища, полезное питание, сон, отдых, прогулки, проветривание помещения, занятие физической культурой, закаливание, психологический комфорт. По мере ознакомления с этой темой мы составляли пирамиду здорового образа жизни:

- распорядок дня;
- свежий воздух;
- двигательная активность;
- здоровое питание;
- психическое и эмоциональное состояние.



Во время режимных моментов закрепляли у детей КГ навыки. Создавали игровые ситуации "Белые перчатки", "Чистые ладошки скрипят – спасибо говорят», с детьми изготовили дидактические игры «Каждой вещи свое место», «Что сначала, что потом»..



Особое место в нашей работе занимают игры, потому что именно игры способствуют развитию положительных эмоций детей .

Проводили дидактические игры: «Здоровая пища», «Что полезно, а что нет», «Как готовиться ко сну», «Какие предметы нам нужны, чтобы быть чистыми, опрятными», «Найди дорогу к полезным продуктам», «Угадай загадку, покажи отгадку», «Из чего варят кашу и как её сделать вкусной», «Найди отличия», «Составь меню», «Разложи правильно», «Как нужно ухаживать за собой», «Если я делаю так», «Выбери блюдо», «Откуда берутся болезни», «Правильно питаемся, здоровья набираемся», «Кто живет в молочной стране».



Для формирования знаний в области чувств и эмоций, обеспечение психологического здоровья проводили беседы :

« Настроение и здоровье» (знакомили детей с чувствами и настроениями человека, показывали, как они отражаются на его лице (*страх, усталость, обида, радость, испуг, смех*))

«Секреты общения» (Рассказываем о человеческих качествах: аккуратность, общительность, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, талант, сила).

Учили понимать ребенка его состояние. Для этого просили рассказывать нам о том, что они чувствуют в те или иные моменты, о состоянии своего здоровья. Учили понимать состояние человека через его изображения (фото, рисунок, пантомима)

Организовывали игровые ситуации «Совет по телефону»(В ходе разговора предлагали детям выяснить, здоров ли человек, какое у него настроение или спросить, что надо делать, чтобы не заболеть и т.д) «Телевизор дома» (Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач) «Маленький учитель».

Использовали дидактические, настольно-печатные игры.



Для формирования представлений о том, что полезно и вредно для здоровья проводили игры, направленные на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей:

«Опасно-неопасно», «Правила гигиены», «Отгадай загадку по картинке» (Картинки с изображением опасных предметов. Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и показывают соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы?) «Городок здоровья» (Детям предлагают рассмотреть план улиц «городка здоровья»: «В этом городке все жители хотят быть сильными, быстрыми, ловкими, здоровыми. Для этого здесь много полезных вещей: турник, шведская лестница, площадка для катания на велосипеде и самокате, озеро, огород и др. Ребёнок должен назвать изображённый предмет, способствующий здоровому образу жизни, показать его и рассказать, как можно к нему пройти.) «Назови лишний предмет» (Ребёнку предъявляют 4 картинки, на которых изображены предметы, способствующие укреплению здоровья, или вредящие ему, затем предлагают назвать «лишний» предмет.) и др.

Проводили беседы, досуги, организовывали игровые ситуации, содержание которых было направлено на обучение правильному и безопасному поведению в природной среде, на формирование основ экологической культуры личности.



Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволило активизировать выбор детьми решений, способствующих ЗОЖ.



Сюжетно-ролевых игры «Больница», «Семья», «Магазин овощей и фруктов», «Аптека» помогали формировать у детей поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки одежды и постельного белья, продуктов питания, лекарств, витаминов, прививок.

Через ситуативное общение: «Как помочь больному в детском саду», «Письмо больному другу», «Путешествие в страну здоровья», составление описательных рассказов о режиме дня, об организме человека проходило закрепление полученных знаний.



Зчасть проекта: ««В здоровом теле- здоровый дух»»

Чтобы сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом мы ежедневно проводили утреннюю гимнастику, что способствует поднятию мышечного тонуса и создаёт хорошее настроение, дыхательную гимнастику, пальчиковые игры. Проводили закаливающие процедуры, такие как: сон без маек, ходьба босиком (в том числе и по «дорожке здоровья»), умывание прохладной водой, соблюдение режима прогулок, гигиена одежды детей в соответствии с температурным режимом способствуют укреплению здоровья. Большую роль в развитии двигательной активности играет проведение спортивных, музыкальных праздников и физкультурных развлечений.



Физкультурный уголок в группе мы постарались разнообразить такими атрибутами, которые стимулируют детей на самостоятельную деятельность, а также помогают в индивидуальной работе по развитию движений.

Настольные игры знакомят детей с различными видами спорта, дают представления о технике безопасности при выполнении основных движений. По карточкам-схемам дети учатся выполнять различные упражнения. Проводили беседы с детьми: «Спорт и безопасность», «Здоровый образ жизни», «Любимый вид спорта моей семьи» и др.



Проводили подвижные игры на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Учим некоторым видам спорта.





Для обогащения и закрепления содержания области «Здоровья» использовали художественные произведения В. Крестова «Тепличное создание», Э. Мошковской «Дедушка и мальчик», К. Чуковского «Мойдодыр», Г. Остер «Вредные привычки», Шоргина Т.А. «Волшебный морж», «Спаси Веронику», «Зарядка и Простуда», «Денис и медвежонок Денни», «Зачем соблюдать режим», «Под душем», «Утренняя песенка» А.Барто «Девочка Чумазная» и др.



Читали и объясняли пословицы, поговорки, загадки о здоровье, спорте, продуктах.

Смотрели мультфильмы, презентации.

Проводили занятия по изобразительной деятельности.



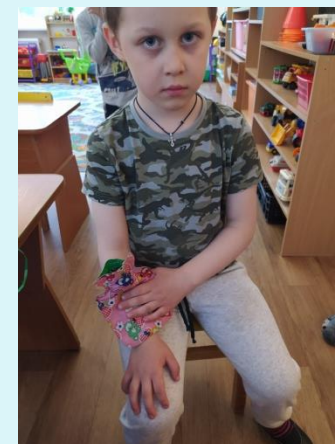
Для формирования представления детей об оказании первой медицинской помощи, если человек заболел или травмировался (какие действия надо предпринять и кому сообщить) познакомили детей с содержимым аптечки для первой медицинской помощи: перекись водорода, зелёнка, йод, бактерицидный пластырь, бинт, вата и другое. Проводили беседы с детьми о правилах безопасного поведения с лекарствами из домашней аптечки (нельзя трогать, пробовать лекарства на вкус, аптечку в руки берет только взрослый). Проводили дид. игры: «Знакомство с аптечкой», «Окажи помощь», «Расскажи, что для чего нужно». Обыгрывали ситуации «Мальчик поранил палец» и т.п.. В помощь предлагали таблицы с алгоритмом действий. Познакомили с некоторыми лекарственными растениями. Подготовили презентацию, на прогулке искали и рассматривали лекарственные растения на участке.



Это медуница



Игра постановка
"Вызов скорой помощи".



Практическое упражнение
«Оказание первой помощи»



А вот и подорожник



Рассматривали плакат, иллюстрации оказания первой медицинской помощи. Алгоритм действий.

Полученные детьми знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Большое влияние на формирование основ здорового образа жизни оказывает не только специально организованные занятия, педагогические ситуации, различные игры, но и окружающая внешняя среда. Самое убедительное объяснение теряет свою воспитательную ценность, если взрослый делает отступления от правил.



МЫ ЗА ЗОЖ