

A decorative border of small yellow stars surrounds the entire page.

«В здоровом теле – здоровый дух»

Проект по здоровье сберегающим технологиям в старшей группе

Шмелёва Марина Владимировна,

воспитатель

Березовский, 2022

Актуальность проекта и проблемы

В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка. Исследования последних лет констатируют ухудшение здоровья населения России. Увеличивается смертность, падает рождаемость.

Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения.

Согласно данным ВОЗ соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

1. Условия и образ жизни, питание — 50 %
2. Генетика и наследственность — 20 %
3. Внешняя среда, природные условия — 20 %
4. Здравоохранение — 10 %

Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. На здоровье также влияют:

- питание
- качество окружающей среды
- тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)

Из этих данных ВОЗ, очевидно, что первостепенная роль в сохранении, формировании и укреплении здоровья все же принадлежит самому человеку.

Но все же современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, здоровью своего организма. В настоящее время, укрепление здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Ухудшение здоровья детей обусловлено многими причинами: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; рост объема познавательной информации и умственной нагрузки; снижение двигательной активности и др.

Вследствие этого наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их развития.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью – главная задача не только ДОУ, но и современного образования.

Важную роль в укреплении и сохранении здоровья имеет здоровый образ жизни, основанный на: достаточной двигательной активности, смене видов деятельности, соблюдении режима дня, правильном и рациональном питании, первичных знаниях о своем организме и способах его укрепления.

Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к информации, к воздействиям окружающих, поэтому целесообразно использовать

здоровьесберегающие технологии для обучения основам здорового образа жизни.

Здоровые привычки формируются с раннего детства, поэтому необходимо проводить просветительскую работу по основам здорового образа жизни с родителями и близким окружением.

Рациональным способом решения данной проблемы станет организация проекта по здоровьесберегающим технологиям «В здоровом теле – здоровый дух».

Проект направлен на обучение и развитию основ здорового образа жизни, поддержку формирования полезных привычек, установок на здоровый образ жизни, понимания самоценности здоровья и способах его сохранения.

Аннотация проекта

Проблема: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости». Так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьет тревогу. Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Цель: формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в, преобладающем самостоятельном, процессе сознания.

Задачи:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физической культуры;
- создать условия для накопления материала и оформления полученной детьми информации;
- привлечь родителей к решению поставленных задач;

Вид проекта: групповой.

Тип проекта: Информационно – практико-ориентированный.

Сроки реализации: 2020-2021 учебный год.

Участники проекта: воспитатель, дети старшей группы, родители.

Ожидаемый результат: в результате реализации проекта предполагается, что у детей сформируются основы к здоровому образу жизни, снизится заболеваемость.

Этапы реализации проекта

Этапы	Задачи	Деятельность педагога	Деятельность детей
Подготовительный	<p>Ознакомить участников с целями и задачами предстоящего проекта. Составить план основного этапа проекта. Подготовить соответствующий материал для реализации проекта, согласно перспективным планам.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Сбор детской и педагогической литературы, картин, дисков, презентаций, слайдов, дидактических игр по теме. 2.Сбор материала к оформлению ширмы из серии «Здоровый образ жизни». 3.Подготовка материала и оборудования для естественно — научных наблюдений и экспериментов по ознакомлению с человеком. 4.Подборка бесед познавательного цикла о здоровье человека, почему необходимо соблюдать ЗОЖ., «Витамины». 5.Сбор материала для Газеты валеологического содержания «В здоровом теле – здоровый дух». 5.Разработка вопросов по анкетированию родителей «Здоровье вашего ребёнка». 6.Подборка материала для разработки рекомендаций для родителей «Как сохранить здоровье детей?», «Витамины на столе», «Гимнастика для глаз», «Закаливание», «Значение спортивных игр в жизни ребенка». 7.Работа с партнёрами: запланировать приглашение медсестры в группу для бесед с детьми о закаливающих процедурах, грибах и микробах. 	<p>Просмотр презентаций о здоровье. Рассматривание иллюстраций в книгах и журналах о здоровье. Рисование на тему «Я здоровье берегу»</p>
основной	Согласно перспективным планам		
заключительный	<p>Выявить имеются ли знания у детей о здоровом образе жизни, витаминах и продуктах их содержащих, о закаливании и физкультурных упражнениях, о микробах и болезнях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Интегрированная непосредственно – образовательная деятельность. 2. тестирование детей «Я и мое здоровье». 	

Перспективный план взаимодействия с детьми

Сроки проведения	Мероприятия
сентябрь	НОД по ознакомлению с окружающим миром (ФЦКМ) «Мое тело».
	Д/и «Веселая гимнастика», «Посмотри и оцени», «Мое настроение».
	Самомассаж после сна (картотека)
	С/р игры: «Поликлиника», «Санаторий»
	1. Чтение Ю.Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла» 2. Рассказ воспитателя «Витамины в овощах» 3. Д/и «Вершки - корешки» 4. Рисование «Заготовим овощи на зиму» 5. Беседа «Вкусно и полезно» 6. Д/игра «Вершки – корешки» 7. Д/игра «Угадай на вкус» 8. Д/игра «Угадай по описанию»
октябрь	П/и «Жмурки», «Попади в цель».
	Зрительная гимнастика для профилактики близорукости (картотека).
	Беседа “Здоровый образ жизни”, «Что такое болезнь?»
	НОД «В гости в медицинский кабинет – антропометрия»
	Развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»
	1. Рассказ воспитателя «Витамины во фруктах» 2. Загадки о фруктах. 3. Лепка «Яблоки из нашего сада» 4. П/игра «Кто больше соберет витаминов в лукошко» 5. Д/и «Сложи картинку» (фрукты) 6. С - р игра «Фруктовый магазин» 7. Составь рассказ «Фрукты» 8. Аппликация «Фрукты » 9. Пальчиковая гимнастика «Апельсин» 10. Коллективная работа на тему «Фрукты»
	Беседа «Гимнастика дома и детском саду», «Сон - лучшее лекарство»
	Д/игра «Спортсмены строятся», «Повтори фигуру»
	Зрительная гимнастика для профилактики близорукости (картотека).
	С/р игры: «Поликлиника», «Аптека»
ноябрь	1. Рассматривание книг и альбомов о спорте. 2. Д/игра с мячом "Виды спорта." 3. Эстафета "Весёлые спортсмены."
	1. Игра «Что лишнее?» 2. П/игра «Кто быстрее соберет фрукты» 3. Д/игра «Угадай на вкус» 4. Д/игра «Дорисуй» 5. Д/игра «Угадай на ощупь». 6. Хоровод "Урожай."
	Беседа «Кто самый меткий», «Сбей кеглю».
	Беседа «Зрение – орган познания окружающего мира», "Зачем нам ноги, руки, голова?" Дать детям общие представления о внутренних органах и частях тела человека.
	НОД «Средства гигиены» Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки.
	НОД «Средства гигиены» Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки.
декабрь	П/и «Кто самый меткий», «Сбей кеглю».
	Беседа «Зрение – орган познания окружающего мира», "Зачем нам ноги, руки, голова?" Дать детям общие представления о внутренних органах и частях тела человека.
	НОД «Средства гигиены» Напомнить детям о средствах личной гигиены, закрепить приобретенные навыки.

	Игры-эксперименты «Полезные продукты». Опытным путем выяснить пользу и вред некоторых продуктов.
	1. Досуг "Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит." 2. Д/игра "Что вредно, что полезно" 3. С/р игра "Больница"
	1. Д/игра "Что вредно, а что полезно для здоровья" 2. Беседа "Значение питания в жизни человека" 3. Д/игра "Витамины, фрукты и полезные продукты" 4. С/р игра "Накормим куклу"
	Микробы – наши враги. 1. С/р игра "Парикмахерская." 2. Д/игра "Наши помощники."-закрепить знания Об инвентаре пом. воспитателя. 3. Хозяйственно- бытовой труд: стирка кукольной одежды и дежурство по столовой. 4. Заучивание отрывка стихотворения В.В. Маяковского "что такое хорошо..."
январь	«Спортландия – спортивные игры и развлечения» Учить детей любить себя и окружающих людей.
	«Чем полезен снег для человека – познавательное занятие с экспериментами». Познакомить с оздоровительными свойствами снега.
	«Я – часть природы» Дать понять детям, что человек - часть природы и о взаимодействии всех природных объектов.
	1. Беседа «Чистота - залог здоровья." 2. Чтение «Доктор Айболит." К. Чуковского. 3. С/р игра «На приеме у врача." 4. Конкурс рисунков на самого страшного микроба.
	Беседа «Значение зрения в жизни человека», «Кто как видит».
февраль	Д/и «Что изменилось?», «Найди отличия», «Пройди по дорожке».
	спортивные праздники и развлечения. Создать условия для отдыха, вызвать желание заниматься спортом.
	Беседа «Зимняя одежда» выявить знания детей о качестве зимних курток, шапок и т.д.
	Рисование «Красавица - зима» помочь детям выразить свои эмоции через рисунки.
	1. Рассказ воспитателя «Микробы» 2. Рисование «Микроб» 3. Д/и «Что любит микроб?» 4. С/Р игра «Всех мы в гости пригласим, пирожками угостим» 5 Загадки о предметах гигиены.
	1. Беседа "Телевизор, компьютер и здоровье» 2. Зрительная гимнастика "Чтобы глазки отдохнули." 3. Д/игра "Чудесный мешочек." Цель: учить детей определять предмет тактильно, по вкусу и запаху. 4. Игра "Кольцеброс." Цель: учить детей метать в вертикальную цель, развивать глазомер.
март	1. Беседа: "Кожа, её строение и значение". 2. Беседа: "Гигиена кожи" 3. Беседа: "Как возникают болезни"
	«Лекарственные растения нашего края» Продолжать знакомство с лекарственными растениями своего края, учить детей делать гербарий.
	«Лечебные деревья»

	Продолжать знакомство с лечебными свойствами некоторых деревьев
	«Рисование лекарственных растений – составление альбома». Закрепить через практическую деятельность названия лекарственных растений.
	«Волшебный чай»- показать детям пользу чая из трав и плодов.
апрель	Беседа «Каша здоровье наше» формировать у детей представление о каше, как обязательном компоненте меню, дать представление о крупах.
	Объяснить, чем полезен белый и серый хлеб, познакомить со злаками: рожь и пшеница. Закрепить полученные знания о хлебе.
	Рассказ воспитателя «Корова – домашнее животное». Формировать знания детей о домашних животных, которые дают молоко. Познакомить со значением молока для детей, объяснить детям, что молоко укрепляет зубы.
	Чтение сказки «Хаврошечка». Просмотр мультфильма «Как старик корову продавал» Рассматривания картин «Как растет хлеб» Игра-обсуждение "Может ли человек жить без еды." Д/игра «Назови любимую кашу» Ручной труд «Горшочек каши» (апликация крупы на бумагу)
	1. Д/игра "У кого какие зубы." Цель: познакомить с зубами различных животных (грызунов, травоядных, хищников). 2. Чтение рассказов Г.Зайцева "Уроки Мойдодыра". Цель: закрепить правила ухода за зубами. 3. Беседа "На приеме у стоматолога"
	1. Познакомить с частями тела человека. 2. Развивать у детей понимание функции позвоночника, скелета. 3. Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья.
май	1. Беседа " Сердце - наш мотор" 2. Беседа "Для чего нужна кровь" 3. "Зачем мы дышим?"
	1. Чтение стихотворения И.Токмаковой "Где спит рыбка" 2. Гимнастика после сна "Солнце глянуло в кроватку" 3. Д/игра "Как готовиться ко сну" 4. Беседа "Что мне сегодня снилось"
	1. Психогимнастика "Спасём доброту" Цель: учить различать, называть эмоции и адекватно реагировать на них. 2. Этюд "Доброе слово товарищу." Цель: упражнять детей в употреблении добрых слов, развитие чувства коллективизма. 4. Беседа "Все люди разные" 5. Д/игра "Что такое хорошо и что такое плохо" Цель: уточнить представления детей о добрых и злых поступках и их последствиях.
	«Дыхательная гимнастика» Учить детей правильно выполнять дыхательные упражнения.
	Развлечение «Здравствуйте мои друзья». Создание условий для радостного общения детей в летний период каникул. Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих.
	Создание коллективного плаката «В здоровом теле- здоровый дух» научить детей пропагандировать здоровый образ жизни.

Перспективный план взаимодействия с родителями

Сроки проведения	Мероприятия
Сентябрь	<p>Ознакомление с планом мероприятий по реализации проекта в течение года.</p> <p>Оформление папки - передвижки «Витамины незаменимые компоненты в питании».</p> <p>Анкетирование родителей «Здоровье вашего ребёнка»</p>
Октябрь	<p>Рекомендации для родителей «Гимнастика для глаз».</p> <p>Помощь родителям в оформлении картотеки «Зрительная гимнастика для профилактики близорукости».</p> <p>Индивидуальные беседы с родителями: «Спортивная обувь для занятий физкультурой». Объяснить необходимость приобретения спортивной обуви.</p> <p>Тест «Моё отношение к физическому воспитанию».</p>
Ноябрь	<p>Помощь в оформлении и создание своими руками атрибутов в уголок сюжетно – ролевой игры «Больница», «Аптека», «Санаторий».</p> <p>Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей.</p> <p>Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.</p>
Декабрь	<p>Папки – передвижки: «Поговорим о болезнях, о микробах и вирусах»</p> <p>Дать родителям представление об инфекционных болезнях и их возбудителях.</p> <p>Индивидуальные беседы: « Врачи - наши друзья», «Для чего нужны лекарства», «Правила первой помощи».</p> <p>Дать советы как оказывать первую помощь себе и окружающим, понятие о том, что могут применять дети, а чем без взрослых пользоваться нельзя.</p>
Январь	<p>Информирование родителей о том, что температурный режим в группе благоприятно влияет на самочувствие детей.</p> <p>Объединение усилий педагогов и родителей по приобщению детей к ЗОЖ.</p> <p>Конкурс газет валеологического содержания «В здоровом теле – здоровый дух».</p>
Февраль	<p>Операция «Румяные щёчки» (совместное мероприятие на улице).</p> <p>Привить детям и родителям желание к каждодневным прогулкам, совместным играм на свежем воздухе.</p> <p>Консультация «Ребенок и компьютер».</p>
Март	<p>Консультация «Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ».</p> <p>Напомнить традиционные и народные методы профилактики и лечения ОРЗ и ОРВИ.</p>
Апрель	<p>«Сборник полезных рецептов» (памятки, рекомендации на тему зож).</p> <p>Конкурс рисунков «Безопасность при работе с острыми предметами».</p>
Май	<p>Семинар-практикум «Закаливание ребенка дома».</p> <p>Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами закаливания. Познакомить родителей с нетрадиционными методами закаливания.</p>





