

ПРОЕКТ
«Дорога к доброму здоровью»

Инструктор по физической культуре Давницкая Л.В.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого.

В. Сухомлинский

Направление реализации проекта: физкультурно – оздоровительное развитие участников проекта.

Характеристика проекта:

По форме – социально – значимый.

По классу – монопроект.

Продолжительность проекта: Долгосрочный.

Организаторы проекта: старший воспитатель И.Г. Положай, инструктор по физической культуре Давницкая Л.В.

Участники: дети старшей группы, родители воспитанников, педагоги.

Цель проекта: формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи проекта:

Для детей:

1. Дать простейшие представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.
3. Расширять знания о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения; о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.
4. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
5. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Для родителей:

1. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей, способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены.

Для педагогов:

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни.
2. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.
3. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Ожидаемый результат: Сформируются знания основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Проблема проекта: дети не имеют достаточных знаний о правилах личной гигиены, профилактике, сохранению и укреплению собственного здоровья. Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и того, как его сохранить и укрепить. После проведенного опроса среди родителей стало понятно, что многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни; у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия.

Проектная идея: Вовлечение родителей и детей в реализацию проекта и повышения знаний о здоровье и его укреплении.

Актуальность проекта: Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это

важнейший период, когда формируется человеческая личность. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования.

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. И формирование этого ценностного качества личности возможно только при условии его целенаправленного формирования, как в детском саду, так и в семье.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Одна из задач воспитательно-образовательного процесса – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Этапы реализации проекта

I ЭТАП – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ:

1. Составление плана основного этапа проекта.
2. Подбор материалов по теме проекта.
3. Беседа с родителями о целях и задачах проекта, привлечение их к сотрудничеству.
4. Подбор литературы: познавательной, художественной для взрослых и детей.
5. Подбор наглядно - дидактических пособий, демонстрационного материала.

II ЭТАП – ПРАКТИЧЕСКИЙ **ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

№ п/п.	Мероприятие	Дата	Формы работы
Формы работы с детьми:			
1.	Чтение художественной литературы: отгадывание загадок об органах чувств человека; знакомство с пословицами о здоровье; чтение сказки «Почему кот моется», рассказа К. Ушинского «Лекарство»; стихотворений К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумакая»; сказки А. Чернышовой «Сказка про котенка, который не любил умываться».	Ноябрь	Чтение художественной литературы, отгадывание загадок знакомство с пословицами
2.	Рисование: «Я люблю спорт», «Разноцветные витаминки», «Любимые фрукты и овощи», «Дети делают зарядку», «Микробы» раскрашивание изображения микроба в соответствии с цветовыми точками.	Ноябрь	Экспериментальная деятельность и рисование.
3.	«Сложи человека из геометрических фигур», «Стадион». Беседы: «Как нам измеряли рост», «О здоровой пище», «Как беречь зубы», «Как беречь кожу», «О роли ушей в жизни	Ноябрь	Конструирование, беседы

	человека», «Здоровый нос», «Как заботиться о глазах», «Что мы должны делать, когда кашляем и чихаем», «Как покупают лекарства», «Витамины – наши друзья», «Здоровые зубы - залог здоровья», «Чистота и здоровье живут рядом», «Спорт - залог здоровья».		
4.	«Дорога к доброму здоровью»	Ноябрь	Фото-выставка
5.	«Айболит встречает ребят», «Покажем кукле Кате как мы умеем умываться и вытирать руки полотенцем », «Покажем кукле Кате как делаем гимнастику после дневного сна».	Декабрь	Дидактические упражнения.
6.	Изготовление массажных дорожек из бросового материала-камушек, крышек и т.д. для занятий в спортивном уголке.	Декабрь	Творческая деятельность.
7.	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», «Осанка здорового человека», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Сохрани своё здоровье сам».	Декабрь	Совместная деятельность, изготовление памяток и буклетов.
8.	«Если хочешь быть здоров», «Полезное питание», «Спорт и здоровье».	Декабрь	Подготовка и просмотр презентаций.
9.	«Полезные и вредные продукты».	Январь	Оформление стенгазеты, проведение ярмарки.
10.	«Что нужно делать, чтобы быть здоровым?».	Январь	Развлечение – Викторина.
11.	«На прививку становись», «Поликлиника», «Аптека», «Семья» (сюжет: лечение больного ребенка), «Шофер» (на «Скорой помощи»), «Магазин» (по продаже физкультурного оборудования), «Айболит и воробей». Мини – инсценировка «Встреча с Мойдодыром».	Январь	Сюжетно – ролевые игры.
12.	«Веселая зарядка!».	Январь	Выставка детских работ и рисунков, изготовление пригласительных билетов.
13.	«Здоровый дошкольник»	январь	Спортивный праздник

Формы работы с педагогами: Создание картотеки дидактических игр по теме «Здоровье человека».

Оснащение предметно-развивающей среды: Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, имеется в группе спортивный уголок, где расположен необходимый спортивный инвентарь, а также пособия, изготовленные своими руками.

Совместно с детьми и родителями в группе создан уголок здоровья под названием «Айболит», для формирования основ здорового образа жизни и проявления у детей интереса к своему здоровью. Здесь собран разнообразный материал по здоровьесбережению, книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы тела.

III ЭТАП – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

(подведение итогов)

Реализовывая данный проект, мы пришли к выводу, что полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его. В поведении детей стала прослеживаться направленность на здоровый образ жизни; сформировались элементарные знания о способах укрепления и сохранения здоровья, снизилась заболеваемость в группе. У родителей появилась мотивация к укреплению здоровья, и они стали более осознанно относиться к здоровому образу жизни. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни. В ходе проекта дети старшей группы подготовили и провели для детей средней группы неделю здоровья, в ходе которой выполняли совместную зарядку «Будь всегда здоров», играли в подвижные игры «Я здоровье берегу сам себе я помогу».

Сделали памятки и буклеты по «Здоровому образу жизни» и подарили эти буклеты детям среднего дошкольного возраста.

Подготовили и провели Ярмарку по «Здоровому питанию» для детей младшего и среднего дошкольного возраста, где представляли продукты здорового питания и также показывали продукты, которые не приносят пользу здоровью.

Была организована фото-галерея «Дорога к доброму здоровью» для детей ДОУ.

Изготовлены пригласительные билеты на спортивный праздник «Здоровый дошкольник» для детей средних групп.

