

МБДОУ «ЦРР – детский сад «Сказка»

Проект
«Здоровый образ жизни в группе
«Следопыты»
подготовительная группа

Презентацию подготовила
воспитатель 1 квалификационной
категории

Божко Вероника Ростиславовна



Актуальность:

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. К сожалению, неблагоприятная экологическая обстановка, неудовлетворительная организация питания, ограничение возможности для занятий физической культурой и спортом, отсутствие знаний и умений ведения здорового образа жизни, приводят к ухудшению здоровья дошкольников. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Сохранить и укрепить психическое и физическое здоровье детей можно только в тесном сотрудничестве детского сада и семьи.

Важнейшим фактором укрепления здоровья детей является физическое воспитание в семье и в ДОУ. В современном обществе мы наблюдаем недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей, которые ссылаются на недостаток времени, средств, спортивного оборудования.

Участвуя в реализации данного проекта, мы хотим расширить представления родителей, детей и педагогов о здоровом образе жизни, сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность:

Дошкольный возраст – это важный период, когда формируется человеческая личность. Определить, правильно или неправильно ведёт себя человек в тех или иных обстоятельствах очень сложно.

Тем не менее необходимо выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависит их здоровье и безопасность. Эти правила следует разъяснять детям подробно. А затем следить за их выполнением.

Однако, безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Поэтому главной задачей является стимулирование развития у детей самостоятельности и ответственности. Ведь всё чему учат детей, они должны уметь применять в реальной жизни, на практике.

- *Тип:* познавательный - оздоровительный, групповой.
- *Вид:* творческий.
- *Участники:* педагоги, дети, родители.
- *Сроки реализации:* краткосрочный.
- *Продукты проекта:* выставка детских рисунков «Быть здоровыми хотим».



Проблема:



Ребёнок в группе спросил: «Почему мои друзья часто болеют?»

Часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, о формировании привычек здорового образа жизни, относятся к этому, как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе. В результате многие старшие дошкольники плохо бегают, неправильно ходят, не могут залезть на гимнастическую стенку, не умеют ловить и бросать мяч. Серьёзной проблемой в последние годы становится малоподвижность детей. Они сидят не только дома у телевизоров и компьютеров, но и на занятиях в детском саду. Это плохо сказывается на физическом здоровье детей.





Цель: сформировать привычку к здоровому образу жизни; удовлетворить потребность детей в двигательной активности; закрепить знания детей в том, как сохранить и укрепить здоровье.

Задачи проекта:

- *дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.*
- *создать развивающую предметную среду ДОУ, благоприятную среду;*
- *научить элементарным приемам сохранения здоровья*
- *формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.*
- *воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье.*
- *формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление здоровья;*
- *формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.*
- *развивать у детей потребность в активной деятельности.*
- *развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни.*

Ожидаемые результаты по проекту:

Для детей: расширение представлений о здоровом образе жизни. Вовлечение детей в спортивную жизнь детского сада.

Сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (умения соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т. д.)

Активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Дети используют специальные упражнения для укрепления своего организма. Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.



Виды деятельности:

игровая, продуктивная, музыкально-художественная, познавательная, конструктивная деятельность; рассматривание иллюстраций, книг; дидактические игры, беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество и др.

Интеграция по областям:

«Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы».

Создание тематической развивающей среды, постепенно пополняющейся и обогащающейся по мере освоения темы.

Этапы реализации проекта

- 1. Подготовительный*
- 2. Основной*
- 3. Заключительный*



Подготовительный этап:

- 1. Составление плана реализации проекта и изучение методической литературы.*
- 2. Подготовка цикла тематических занятий.*
- 3. Подбор художественной литературы для чтения детям.*
- 4. Подбор дидактического материала.*
- 5. Познакомить педагогов и родителей с проектом.*

Основной этап:

1. Мероприятия для реализации проекта с введением эффективных здоровьесберегающих технологий.
2. И/у «Нарисуй здоровье, болезнь», раскраски.
3. Организация выставки детских рисунков на тему «Быть здоровыми хотим».
4. Печатная консультация для родителей «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»; «Здоровый образ жизни детей».
5. Проведение бесед: «Зачем нужны витамины», «Чтобы зубы не болели», «Осанка человека, что это такое», «Что полезно и вредно для глаз», «Первая помощь при травмах».
6. Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Детский сад», «Дорожное движение».
7. Развивающие игры: «Полезные продукты», «Угадай настроение», «Дети и дорога», «Мы спортсмены», «Опасно-неопасно».

8. Просмотр мультфильма «Мойдодыр»;

9. Продуктивная деятельность: «Нарисуй любимый вид спорта» «Что нужно для здоровья», аппликация с пластилином «Спорт – это сила».

10. Чтение художественной литературы: А. Акулин «Людоеды», В. Бондаренко «Где здоровье медвежье», В. Беспалов «Голубая льдинка», С. Афонькин «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?», В. Голявкина «Про Вовкину тренировку», С. Афонькина «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?»

Подвижные игры: «Быстрее по местам», «Поймай хвостик», «Кто быстрее до флажка».



Заключительный этап:

- 1. Проведение спортивного развлечения «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».*
- 2. Оформление выставки детских рисунков «Быть здоровыми хотим».*
- 3. Оформление результата проекта в виде презентации.*

***Здоровье** – это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.
(Всемирная организация здравоохранения)*



Составляющие здорового образа жизни

Двигательная активность,

Физическая культура и спорт.

Закаливание.

Полноценное питание.

Рациональный режим.

Личная гигиена.

*Благоприятная психологическая
обстановка в семье и в саду.*

Профилактика заболеваний.

Пребывание на свежем воздухе.





*Быть здоровым —
это модно!
Дружно, весело,
задорно
Становитесь на
зарядку.
Организму —
подзарядка!*

*На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре —
Руки выше! Ноги шире!*



*Я здоровье берегу — тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой, с физкультурой я дружу.*





Бодрящая гимнастика

Гимнастика после сна воспитывает привычку здорового образа жизни, самоорганизации. В её комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.





Начинаем разговор о правильном питании.

Представляем уникальный курс образовательный.

Здоровая пища, редкие блюда, очень вкусны и полезны, к тому же.

*Сила и бодрость выходят отсюда, правильно кушать каждому
нужно!*

*Чтоб здоровье раздобыть, не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться, и всё будет получаться.*





*Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными
привычками*



*Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид*



*Чтоб красивой,
стройной быть,
обруч надо мне
крутить,*

*На скакалочке скакать,
в игры разные играть.*



*Дружно мы
играем*

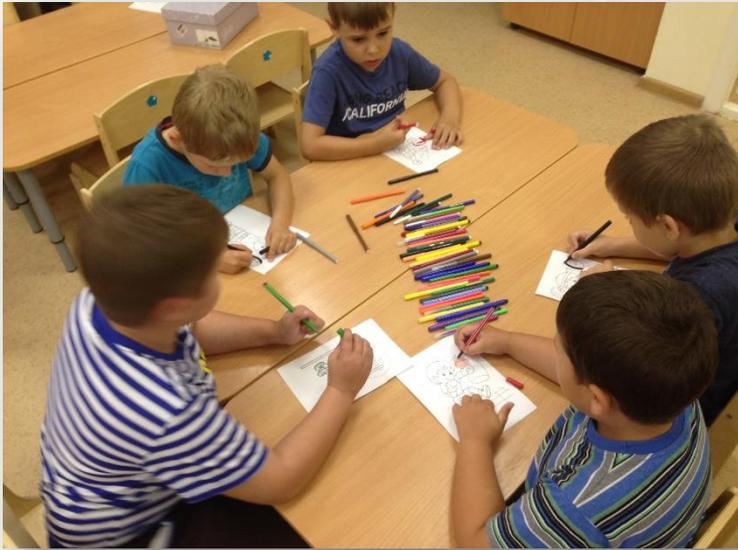


*знания о здоровье и
спорте получаем*



Здоровье в творчестве детей





Закаливание

Методы закаливания

воздушные ванны

босохождение

закаливание
солнцем

сухое обтирание рукавичкой

обширное умывание водой
комнатной температуры



Закаливание повышает устойчивость организма к природным факторам



Солнце

Средства закаливания



Воздух



Вода



Секреты здоровья от детей

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья. Им принадлежит первостепенная роль среди факторов влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей.



Развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»









Основной задачей семьи и педагогов является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получение знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

Спасибо за внимание!

