

A hand is shown holding a vibrant rainbow. Below the rainbow is a serene landscape featuring a calm lake reflecting the sky, a distant shoreline with trees, and a blue sky with white clouds. Two birds are seen flying in the sky above the rainbow. The entire scene is framed by a hand, and the background is a dark space filled with glowing green fiber optic lines and stars.

Проект
**«Я здоровье сберегу –
сам себе я помогу»**



Здоровый образ жизни

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности





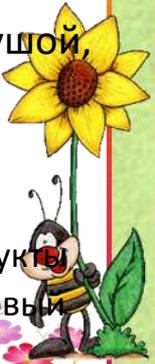
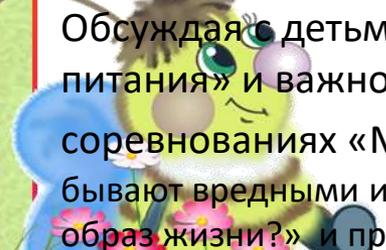
Актуальность проекта.

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его,
Здоровье не купишь, никто не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз. Ж.Жабаев.

Одна из основных задач ФГОС ДО – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

«Здоровье – это вершина, которую должен покорить сам» – так гласит восточная мудрость. Наша задача, как педагогов – научить детей покорять эту вершину.

Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.



Обсуждая с детьми на утреннем «Круге друзей», тему предстоящей недели: «Продукты питания» и важное событие в жизни группы – участие семьи Васениных в спортивных соревнованиях «Мама, папа я - спортивная семья», у детей возник ряд вопросов: «Почему продукты бывают вредными и полезными?», «Зачем вредные продукты продают в магазине?», «Что значит здоровый образ жизни?» и пр.



Тип проекта: долгосрочный.

Срок: 1.04.2023 по 29.02.2024г

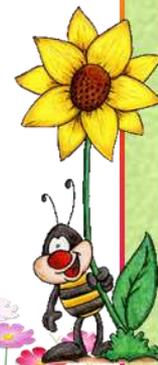
Участники проекта:

- инструктор по ФК,
- воспитатели: Нурсубина Эльза Рифовна
- воспитанники группы № 1
- родители.

Проблема: недостаточная сформированная система работы с семьями воспитанников по проблеме физического воспитания оздоровления детей.

Цель: Привлечь родителей к совместной активности деятельности в вопросах физического воспитания, для формирования основ здорового образа жизни.

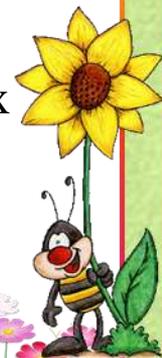
Девиз проекта: «Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».





Задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
- Расширить знание родителей о физических умениях и навыках детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно – оздоровительной работы;
- Воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- Воспитывать положительные черты характера.



Подготовительный этап

-Условия проектной деятельности

-Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа строится по нескольким направлениям:

-Создание условий для физического развития;

-Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

-Ежедневная профилактическая работа

-Утренняя гимнастика

-Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);

-Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»;

-Воздушное контрастное закаливание.

-Беседы:

-«Беседа о здоровье и чистоте» Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций;

- Заповеди ЗОЖ для детей.





Занятия и спортивные праздники с родителями:

- Интегрированное физкультурное занятие НОД с детьми «Юные спортсмены»
- Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»
- Малые олимпийские игры.

Игры:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»;
- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что длиннее»;
- Организация на воздухе подвижные игры « Гуси, гуси – га,га», «Мышеловка», «Ловишки»;
- Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», А. Кутафин «Вовкина победа»



Этапы проекта

1Этап – предварительный:

Модель «трех вопросов»

Важно было установить на момент начало работы, какие знания имеются у детей, что их интересует, где можно им пополнить недостающие сведения. Удачным приемом послужила «Модель трех вопросов»

Что мы знаем?

Чтобы не болеть нужно заниматься спортом.

Каждое утро нужно чистить зубы, делать утреннюю гимнастику.

Нельзя есть чипсы, жвачку, пить газировку, а больше есть фруктов.

Что хотим узнать?

Что значит здоровый образ жизни?

Почему продукты бывают полезные и неполезные?

Что будет, если люди не будут заниматься спортом?

Что сделать, чтобы узнать?

Прочитать в книгах.

Посмотреть в интернете.

Спросить у родителей.

Пригласить рассказать о спорте инструктора по физической культуре.

Информация для родителей о предстоящем проекте, привлечение их к участию в проекте.

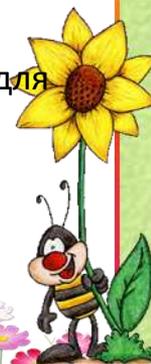
Разработка плана мероприятий по теме проекта совместно с инструктором по физической культуре.

Подбор художественной литературы для чтения, презентации, конспектов НОД, бесед, консультаций для родителей.

Подбор наглядно – информационного материала для просмотра.

Подбор сюжетных картинок, фотографий, иллюстраций и музыкальных произведений.

Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.



2 этап «Практический»

План реализации проекта

1 неделя

Тема: «Неделя вкусной и здоровой пищи».

Цикл занятий и бесед:

«Польза овощей и фруктов»,

«Витамины и здоровье»,

«Уроки правильного питания»,

«Полезные вещества - что это?»

НОД «Вкусная здоровая пища»

Презентация вредные и полезные продукты».

Рассматривание иллюстраций по теме «Витамины».

Опыты и эксперименты: «Угадай на вкус»

Пальчиковые игры: «Фруктовая ладошка», « Ягоды», «Овощи».

Чтение художественной литературы: «Горшок каши» Б. Гримм, «Яблоко» В. Сутеев, «Слава хлебу!» С.

Погореловский. «Пословицы и поговорки о еде».

Сюжетно ролевые игры: «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин».

Экскурсия на пищеблок детского сада

изготовление книжек-малышек: «Загадки о продуктах»

Лепка из соленого теста: «Овощи, фрукты – полезные продукты».

Длигры: «Где найти витамины?», «Овощи в погреб», «Фрукты, ягоды в компот, джем», «Съедобное – несъедобное»





Работа с родителями:

- индивидуальные беседы о физических умениях и навыках

каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми

-Советы родителям «Одежда детей»

- Консультация «Физическое воспитание в семье»

- Картотека «Подвижные игры»

- Родительское собрание «Здоровый образ жизни»

Работа по совместной деятельности родителей и детей:

Совместное развлечение с детьми и родителями

«Постарайся угадать, чем листочек может стать».





Предполагаемый результат:

Снижение уровня заболеваемости;

Повышение уровня физической готовности;

Сформированность осознанной потребности в ведении ЗОЖ;

Заинтересованность родителей в изготовлении спортивного инвентаря из бросового материала



Здоровое питание – это одна из основ здорового образа жизни





Двигательная активность



Занимайся физкультурой



Игры на свежем воздухе



Прогулки на свежем воздухе



Участие в акции «В детский сад на велосипеде»



Вот педали я кручу
И вперед стрелой лечу
Ух блещут, вращаясь
спицы,
Руль на солнце
серебрится,
На песке оставил след-
Быстрый мой
велосипед!



Малые олимпийские игры



Сон- важное условие для здоровья,
бодрости и высокой работоспособности
человека.



Закаливание



Личная гигиена



Участие в ежегодной городской акции «Кросс нации»



Я бегом наслаждаюсь
Бегу, бегу, бегу!
Земли едва касаюсь
Как будто я лечу!
Свободные движенья,
Мне дышится легко!
В отличном настроенье
Бегу я далеко.
И наполняет силой
Меня волшебный бег.
Какой же я счастливый
Бегущий человек!

Участие в ежегодной городской акции «Лыжня России»



ГТО под силу дошколятам





ЭТО Я, ЭТО Я, ЭТО ВСЕ МОИ ДРУЗЬЯ!

- Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
- Кто не хочет быть здоровым, добрым, стройным и веселым?
- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
- Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?
- Ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет?
- Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
- Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?
- Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?
- Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку?
- Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?



Пословицы

- Чистота – залог здоровья.
- здоровье в порядке спасибо зарядке.
- если хочешь быть здоров – закаляйся.

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Кто аккуратен, тот людям приятен.
- Чистота – лучшая красота.





Используемая литература:

Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» издательство «Учитель» Волгоград 2007 год.

Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» Москва 2007 год.

Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. «Растим здоровое будущее» Киров 2004 год.

Картушина М.Ю. «Быть здоровым хотим» ООО «ТЦ Сфера» Москва 2004 год.

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» издательство Мозаика-Синтез. Москва 2009 год.

