Планирование работы по проекту «Быть здоровым — Здорово!»

Педагогический проект по здоровьесберегающим технологиям «Быть здоровым — Здорово!»

**Участники проекта:** воспитанники группы, родители воспитанников, воспитатели группы, старшая медицинская сестра, учитель-логопед.

**Возраст:** дети старшего дошкольного возраста 5-6 лет

**Тип проекта:** долгосрочный, групповой, практико – ориентированный.

**Форма проведения:** дневная (в рамках организации педагогического процесса на занятиях непосредственно образовательной деятельности и в повседневной жизни с учетом принципов частичной интеграции)

**Цель проекта:**

сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьясбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и здоровью окружающих.

**Задачи:**

- укрепление здоровья детей;

- повышение активности функций организма и общей работоспособности;

- обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени

пребывания в детском саду;

- овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, способах

укрепления собственного здоровья.

**Актуальность:**

Семья и детский сад - это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности. В свое время В. А. Сухомлинский сказал: «Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении. В силу этих причин проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности.

Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. Многие ученые отмечают, что в основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды.

Фундамент здоровья и формирования тела закладывается в дошкольном возрасте.

Забота о здоровье детей дошкольного возраста складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на активизацию и совершенствование физических возможностей воспитанников. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

**Ожидаемые результаты**

• Повысится количество детей, самостоятельно использующих имеющиеся представления о здоровом образе жизни в повседневной жизни на 40%;

• Повысится количество родителей, принимающих активное участие в мероприятиях ДОУ по вопросам здорового образа жизни на 60%;

• Повысится педагогическая компетентность родителей о факторах здорового образа жизни до 95%.

**Основные пути реализации данного проекта:**

• Формирование личности воспитанника с учетом особенностей физического, психического развития, индивидуальных возможностей;

• Выявление интересов и наклонностей детей;

• Распространение передового опыта.

**Принципы реализации проекта**.

1. **Доступность:**

учет возрастных особенностей детей;

адаптированность материала к возрасту.

2. **Систематичность и последовательность:**

постепенная подача материала от простого к сложному;

частое повторение усвоенных правил и норм.

3. **Наглядность:**

учет особенностей мышления.

4. **Динамичность:**

интеграция проекта в разные виды деятельности.

5. **Дифференциация:**

создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

**Этапы работы над проектом:**

Первый этап - подготовительный

- обоснование актуальности темы, мотивация её выбора;

- формулирование задач и цели проекта;

- подбор методической. справочной, энциклопедической и художественной литературы по тематике проекта;

- подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта.

Второй этап – основной

- анализ собранной информации, выделение главной мысли;

- организация работы над проектом;

- реализация проекта.

Третий этап – заключительный

- написание работы;

- оформление презентации;

- защита проекта.

**Схема реализации проекта:**

**Сентябрь**: «Личная гигиена»

Продолжать оздоровительную работу с детьми, начатую в летний период

Вести пропаганду среди родителей о здоровом образе жизни.

1. Консультация для родителей «Здоровая семья – здоровый малыш».

2. Фотовыставка «Лето. Ах, лето!»

3. Дидактическая игра "Умею - не умею" (по типу "Съедобное не съедобное").

4. Непосредственно образовательная деятельность "Из чего я сделан?" (познание).

5. Художественно эстетическая деятельность: рисование «Из чего сделан Я?»

6. Подвижные игры на свежем воздухе.

7. Чтение художественной литературы: К. И. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая».

8. Беседа с врачом о болезнях грязных рук и мерах профилактики.

9. Экскурсия в прачечную детского сада.

**Октябрь**: «Закаливание детского организма»

Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни, навыки гигиены и профилактики заболеваний.

1. Беседа с родителями: «Если хочешь быть здоров…»

2. Подвижные, динамические игры.

3. Профилактическая гимнастика (дыхательная, корригирующая, на предупреждение плоскостопия, осанки, зрения).

4. Игры с водой, ежедневные прогулки.

5. Закаливающая гимнастика после дневного сна.

6. Тематическое занятие «Страна волшебная – здоровье!»

7. Беседа с врачом о болезнях кожи, мерах профилактики.

8. Оформление стенгазеты: «В здоровом теле – здоровый дух!»

**Ноябрь** «Врачи – наши помощники»

Изготовить картотеку дидактических иллюстрированных пособий для родителей с целью их просвещения в вопросах физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

1. Папка-передвижка «Виды гимнастик в детском саду и нашей группе».

2. Семинар-практикум для родителей «Пальцами играем – речь развиваем».

3. Использование картотеки пальчиковых, дыхательных игр на занятиях с детьми, в режимных моментах.

4. Экскурсия в медицинский кабинет

5. Игра-занятие «Айболит в гостях у детей»

6. Беседа с детьми «О здоровой пище».

7. Дидактические игры: «Отгадай на вкус»; «Чудесный мешочек»

8. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Айболит», Ю. Тувим «Овощи», загадки о фруктах и овощах.

9. Сюжетно-ролевая игра "Больница", «Поликлиника».

**Декабрь** «Играем – здоровье укрепляем!»

Удовлетворять потребность детей в двигательной активности;

воспитывать привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

пополнить ФИЗО уголок нетрадиционным оборудованием, дать рекомендации родителям по использованию данного оборудования.

1. Оформление участка снежными постройками: «Зимняя сказка»

2. Изготовление картотеки подвижных игр и использование её в режимных моментах, на занятиях физической культуры.

3. Пополнение физкультурного уголка атрибутами для подвижных игр.

4. Привлечение родителей к изготовлению физкультурного оборудования из бросового материала.

5. Выставка нетрадиционного физкультурного оборудования

6. Игры-забавы, подвижные игры.

7. Игры-тренинги «Давай с тобой подружимся».

8. Физкультурный праздник «Зимние забавы»

9. Фотоколлаж «Игры детей дошкольного возраста»

10. Чтение художественной литературы: Ю. Кушак «Снежная баба», Г. Х. Андерсен

"Снежная королева", русская народная сказка «Снегурочка».

**Январь** «Психологическое здоровье детей»

Обеспечивать благоприятные условия, способствующие предупреждению эмоционального неблагополучия детей.

Снизить уровень возбуждения, снять эмоциональное и мышечное напряжение.

1. Индивидуальные беседы с родителями «Сказкотерапия в установлении положительных эмоций детей».

2. Игры, которые лечат: песочная терапия, игры с водой (использование стола «Песок-вода»).

3. Использование методов нетрадиционного рисования (рисование пальчиками, ладошками).

4. Выставка детских творческих работ.

5. Психогимнастика.

6. Конструирование и лепка из книги Г. Юдина "Главное чудо света".

7. Практические упражнения и простейшее экспериментирование «Пойми себя».

8. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Радость», «Ежики смеются».

9. Родительское собрание «О здоровье всерьёз».

10. Экскурсия "За здоровьем в зимний лес".

**Февраль** «Безопасность»

Познакомить детей с элементарными правилами поведения на улице, в группе, в повседневной жизни.

1. Изготовление макета дороги;

2. Привлечение родителей к изготовлению дидактических пособий на тему «Огонь-друг, огонь-враг»;

3. Консультация для родителей «Источники опасности для детей».

4. Дидактическая игра «О чём говорит светофор»

5. Тематическое занятие «Юные пожарные спешат на помощь»

6. Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобиль».

7. Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Путаница», «01- пароль отважных», Л. Толстой «Пожарные собаки».

8. Беседы с детьми: «Безопасность в нашей группе», «В мире опасных предметов».

**Март** «Спортом заниматься целый день не лень!»

Укреплять здоровье детей в течение дня, используя здоровьесберегающие технологии;

информировать родителей о проводимых оздоровительных мероприятиях в режимных моментах.

1. Консультация для родителей «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

2. День открытых дверей для родителей - участие родителей в утренней гимнастике, на ФИЗО занятии, на прогулке, в гимнастике после сна «Мечты о лете».

3. Мастер-класс для родителей по физкультурно-оздоровительной работе

с использованием здоровьесберегающих технологий «В весеннем лесу».

4. Тематическое занятие «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

5. Физкультминутки.

6. Динамические паузы.

7. Выставка детских работ: «Быть здоровыми хотим!»

**Апрель** «Самомассаж в жизни детей»

Продолжать использовать в работе нетрадиционные формы оздоровления детей: приёмы массажа биологически активных точек; самомассажа тела.

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

1. Изготовить картотеку разнообразных видов игрового массажа.

2. Пополнить физкультурный уголок нестандартным оборудованием из бросового материала, атрибутами для самомассажа.

3. Консультация - практикум для родителей «Обучение приёмам массажа»

4. Использование игр- релаксаций.

5. Массаж биологически активных зон (лица, рук, головы) с использованием художественного слова.

6. Пальчиковая гимнастика.

7. Использование музыкального сопровождения во время самомассажа.

8. Чтение художественной литературы: С. Прокофьев «Румяные щёчки», В. Бондаренко «Язык и уши».

9. Игра-занятие «В стране Лёгких" или "Путешествие воздушных человечков»

**Май**

Выяснить, насколько осознаны полученные представления; опираются ли они на них при решении возникшей проблемы;

Прослеживается ли в поведении детей направленность на здоровый образ жизни;

1. Обобщённые занятия по теме: "Я и моё тело".

2. Дидактические, сюжетно-ролевые игры.

3. Подвижные игры.

4. Обсуждение прочитанных рассказов по темам: "Я и моё тело", "Как сохранить здоровье", "Правила безопасности жизни".

Презентация физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста: «Быть здоровым – здорово!»

**Предполагаемые результаты проекта:**

- повышение уровня физического здоровья детей;

- осознание отношения детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному

фактору успеха на последующих этапах жизни;

- повышение активности функций организма и общей работоспособности;

- психологический комфорт на протяжении всего времени пребывания в детском саду;

- овладение детьми элементарными знаниями о своем организме, способах укрепления

собственного здоровья.