



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 231»

ПРОЕКТ на тему:
«Я здоровым быть хочу!»

Авторы: Огородникова Ю.Д.,
Серова Е.А.

Актуальность.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый 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. 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.



Тип проекта:
краткосрочный, информационно-творческий, социальный.

Длительность проекта: краткосрочный.

Участники проекта: педагоги, дети и их родители.

Планируемый результат: Для детей:

Расширение у детей представления о здоровье и способах его сохранения;

Увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме проекта;

Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;

Для родителей:

Повышение заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка

Освоение родителями физических упражнений, для формирования практических умений в области физического воспитания своего ребенка.



Цель проекта: создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

Расширение знаний детей о здоровье как о главной ценности жизни, продуктах здорового и нездорового питания.

Формирование знаний об организме человека, о влиянии движений на функционирование органов и систем;

Формирование потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддерживание интереса к занятиям спортом;

Привлечение родителей, социум к активному участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей;

Воспитание у детей самоуважения, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;



ЭТАПЫ ПРОЕКТА

I Этап - предварительный:

Модель "трёх" вопросов"

Важно было установить на момент начала работы, какие знания имеются у детей, что их интересует, где можно им пополнить недостающие сведения. Удачным приёмом послужила "Модель трёх вопросов".

1-Что мы знаем? (Чтобы не болеть, нужно заниматься спортом.

Каждое утро надо чистить зубы, делать утреннюю гимнастику.

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

2-Что хотим узнать?(Что значит здоровый образ жизни?

Почему продукты бывают полезные и неполезные?

Что будет, если люди не будут заниматься спортом?)

3-Что сделать, чтобы узнать?(Прочитать в книгах. Посмотреть в интернете.

Спросить у родителей. Пригласить рассказать о спорте инструктора по физической культуре Клепикову Инну Николаевну. Подбор художественной литературы для чтения, презентации, конспектов НОД, бесед, консультаций для родителей.

II Этап «Практический»

Цикл занятий и бесед:

- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»
- «Уроки правильного питания»
- «Полезные вещества – что это?»



Пальчиковые игры: «Фруктовая ладошка»,

- «Ягоды»,
- «Овощи».



Инсценировка стихотворения : «Хозяйка пошла на базар»

Д/игры: «Где найти витамины?», «Овощи в погреб», «Фрукты, ягоды в компот, джем», «Съедобное-неъедобное»



Опыты и эксперименты: «Угадай на вкус»



Может ли грязь на руках повлиять на наше здоровье?»

Пословицы и поговорки о чистоте, порядке, здоровье.

Рисовали полезные продукты



Лепка : «Овощи, фрукты - полезные продукты».



«Овощи, фрукты - полезные продукты». «Магазин»



НОД с применение здоровьесберегающих технологий
«Правильная осанка», «Изучи себя», «Физкультурные занятия».
Презентация: «Я мое тело», «Если хочешь быть здоровым...»



Волонтеры обучали ребят
правильно чистить зубы



Важность осанки теперь не вызывает вопросов!!



Вывод:

Полученные детьми знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и его сохранения . Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Мы надеемся, что выбранный путь – здоровый образ жизни - и станет той самой лучшей семейной традицией, которую они возьмут во взрослую жизнь. Ведь каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

