

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ **«В здоровом теле – здоровый дух»**

Автор:
Широкалова Е.С.
инструктор по физической культуре

Паспорт проекта

Тип проекта:

информационно-практико-ориентированный: дети собирают информацию и реализуют её через полную интеграцию областей, физическим и валеологическим развитием.

Основания для разработки проекта:

повышение заболеваемости детей, малоподвижный образ жизни дошкольников.

Участники проекта:

дети старшего дошкольного возраста и их родители, воспитатели.

Обобщение проектной деятельности:

проведение анкетирования родителей; подготовка презентации; проведение выставки детских работ «Самые добрые в мире глаза», открытый показ НОД «Я и мой организм», проведение праздника «В гостях у Бабушки Яги», мониторинг.

Формы взаимодействия педагогов с детьми

Реализация проекта осуществляется в игровой форме, включением детей в различные виды творческой и практической значимости деятельности, в непосредственном контакте с различными объектами социальной среды: беседы, просмотр видеофильмов и мультфильмов, проведение утренней гимнастики, наблюдения, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, НОД (ЗОЖ, валеология, физическая культура), чтение художественной литературы, спортивный праздник, организация выставки работ детей, использование в течение дня нестандартного физического оборудования.

Актуальность проекта

Концепция Федеральных государственных требований предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

На основании вышесказанного было принято решение разработать и реализовать проект «Быть здоровым – здорово!». Проект разработан с целью формирования потребностей у дошкольников в здоровом образе жизни.

Цель проекта:

Использование валеологии, как вида здоровьесберегающих технологий в системе работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через двигательную активность;
- Формирование представления о строении своего тела;
- Создание оптимальных условий для разностороннего развития каждого ребенка.
- Продолжение работы по воспитанию культурно-гигиенических навыков;
- Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

Предполагаемый результат:

Дети:

1. Будет сформирована потребность в здоровом образе жизни
2. Увеличится двигательная активность детей в свободной деятельности и режимных моментах.
3. Сформируется представление о строении своего тела и внутренних органах.

Родители:

1. Проведение совместно с родителями НОД по образовательной области «Физическая культура» с включением здоровьесберегающих технологий.
2. Организация просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.

Педагоги

1. Повысится компетентность ввалеологическом воспитании детей.

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный

- Создание творческой группы
- Разработка плана реализации проекта
- Создание условий для реализации проекта
- Анкетирование родителей и педагогов

2. Основной этап

Тема:	Задачи:	ОД в режимных моментах	Сотрудничество с родителями	НОД по ОО физическая культура
Что я знаю о себе?	-ознакомление со строением организма человека; -воспитывание бережного к нему отношения; -формирование представления о связи двигательной активности и здоровья	<u>Игра: «Как человек воспринимает окружающий мир» (С)</u> <u>Беседа-рассуждение: «Легенда о человеке» (К)</u> <u>Разучивание поговорок: «Почему так говорят» (ЧХЛ)</u> <u>Конкурс рисунков «Нарисуем человека» (ХТ)</u>	Предложить собирать загадки, пословицы, поговорки, истории «Где прячется здоровье?»	Комплекс упражнений под музыку. («Части тела») Игра м/п «Назови и покажи»
Скелет – опора нашего организма	-формирование элементарных знаний об опорно-двигательном аппарате человека (скелете, мышцах); -раскрытие значения и важности занятий физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц; -ознакомление с правильной осанкой; соблюдение правил посадки за столом; -закрепление умения определять эмоциональные состояния по изображенным движениям и передавать эти состояния в рисунке путем дорисовывания; -формирование установок на здоровый образ жизни.	<u>«Рассматривание с детьми макета скелета человека» (С)</u> <u>Беседа–рассуждение: «Сколько у человека костей» (К, П)</u> <u>Игра-рассуждение «Почему игрушечный заяц Степашка не может стоять?» (П, К)</u> <u>Разучивание и обсуждение поговорок «Почему так говорят?» (ЧХЛ, К)</u> <u>Беседа–рассуждение: «Правила для поддержания правильной осанки» (З)</u> <u>Конкурс знатоков «Крепкие кости» (Б)</u> <u>Игра «Можно–нельзя» (К, П, З)</u> <u>Игра «Выбери прилагательное для описания здорового и не здорового человека» (К)</u> <u>Игра «Конструирование тела человека» (С)</u>	Консультация «Осанка»	Комплекс упражнений и игр. «Для красивой осанки» п/и «Гимнастика», п/и «Мы на велосипеде»

Сердце – жизненно важный орган человека	-ознакомление детей с работой сердца: где находится, какие функции выполняет; -развитие логического мышления, умение пользоваться моделями; -развитие умения находить и измерять пульс; -закрепление знаний о здоровом образе жизни; -воспитание чуткости, бережного отношения к родным и друзьям.	<u>Рассматривание иллюстраций с изображением сердца (С, З)</u> <u>Беседа–рассуждение:</u> «Для чего нам нужно сердце?» (П, К, З) <u>Беседа–рассуждение:</u> «Правила для сохранения здорового сердца» (З, К) <u>Аппликация «Моё сердечко» (ХТ)</u> <u>Разучивание и обсуждение пословиц и поговорок «Почему так говорят» (ЧХЛ, К)</u> <u>Проведение опыта «Измерение пульса, находящегося ребенка в спокойном состоянии и ребенка после подвижных игр»(З, П)</u>	Придумывание совместно с детьми рассказов, историй на тему «Сердце - не камень»	Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение с лентой «Тук-тук тук, стучит сердечко»
Зачем нам нужен нос?	-способствование формированию у детей представления о строении и функции носа; -ознакомление детей с важностью обоняния в жизни человека, птиц, животных, рыб; -закрепление представлений о ЗОЖ; -оказание помощи в овладении детьми дыхательной гимнастикой; -воспитание бережного и заботливого отношения к своему организму.	<u>Беседа–рассуждение:</u> «Для чего нам нужен нос?» (К, П, З) <u>Рассматривание своего носа в зеркало (С)</u> <u>Игра «Узнай по запаху?» (С)</u> <u>Разучивание и обсуждение пословиц и поговорок, крылатых выражений «Когда так говорят» (ЧХЛ, К)</u> <u>Чтение сказки «Карлик Нос» (ЧХЛ)</u>	Пополнение коллекции загадок и историй про нос.	П/и «Синхронное плавание», п/и «Клоунский нос» Комплекс упражнений «Носовое дыхание»

Легкие – основа жизни	-формирование представления об органах дыхания человека (легких), дыхательном процессе; -уточнение знаний детей о воздухе, его свойствах и роли в жизни всего живого; -закрепление знаний детей о том, что укрепляет дыхательную систему, и что ей вредит, приемов выполнения дыхательной гимнастики; -развитие сообразительности, самостоятельности, логического мышления, внимания, умения согласовывать свои действия с действиями сверстников; -воспитание осознанного отношения к своему здоровью.	<u>Рассматривание иллюстраций с изображением органов дыхания (С, З)</u> <u>Беседа –рассуждение:</u> «Зачем человек дышит?» (П, К, З) <u>Игра соревнование «Чья дудочка дольше поет?», «Кто быстрее надует шарик (М, З)</u> <u>Д/и «Вредно-полезно» (К,С,П,З)</u>		Открытый показ: «Я и мой организм»
Хочу видеть мир своими глазами	-ознакомление детей со строением глаза, с профессией окулиста; - объяснение детям важности сохранения зрения для человека; -ознакомление детей с техникой безопасности для глаз; -освоение детьми элементов гимнастики для глаз.	<u>Рассматривание иллюстраций с изображением глаза и своих глаз в зеркало (С, З)</u> <u>Беседа –рассуждение:</u> «Для чего нужны глаза?» (П, К, З) <u>Игра «Полезно - вредно» (З, К, П)</u> <u>Игра «Найди себе пару» (С)</u> <u>Закрепление прилагательных:</u> карглазый, сероглазый, зеленоглазый (К) <u>С-р игра «Кабинет окулиста» (С, К)</u> <u>Проведении гимнастики для глаз (З)</u>	Консультация «Хочу видеть мир своими глазами» Конкурс рисунков «Самые добрые в мире глаза»	Разучивание и проведение комплексов гимнастики для глаз

Слух- большая ценность для человека	-ознакомление детей с элементарными представлениями об органах слуха и основных функциях; -уточнение, что уши у всех имеют разную форму, как у человека, так и у животных; -развитие слухового внимания; -ознакомление с правилами ухода за ушами; -обучение детей элементам самомассажа ушной раковины; -воспитание бережного отношения к своему здоровью.	<u>Рассматривание иллюстраций, картинок о строении уха (П, С, З)</u> <u>Беседа-рассуждение «Почему уши такие смешные?» (П, К, З)</u> <u>Д/и «Отгадай, кто позвал» (С), «Какой музыкальный инструмент играет?» (С, М)</u> <u>Проведение самомассажа ушной раковины (З)</u> <u>Составление и обсуждение с детьми правил ухода за ушами (К, П, З)</u>	Сбор коллекции загадок или историй на тему: «Человек- два уха»	Разучивание ритмических движений
Чистота - залог здоровья	-помочь детям в занимательной форме, играх усвоить понятие «Здоровый образ жизни», убедить в необходимости соблюдения личной гигиены; -привитие навыков ЗОЖ, обучение детей умению самостоятельно следить за своим здоровьем; -воспитание умения слушать друг друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за мнения других.	<u>Закрепление у детей самостоятельности умения мытья рук с использованием мыла и полотенца (З, Т)</u> <u>Беседа-рассуждение «Легенда о здоровье» (К, ЧХЛ)</u> <u>Составление совместно с детьми правил гигиены (П, К, З)</u> <u>Рассказывание детям о том, какие продукты помогают защитить организм от вредных веществ (К, П)</u> <u>Разучивание и обсуждение пословиц и поговорок (ЧХЛ)</u>	Сбор коллекции загадок по теме: «Чистота-залог здоровья» Досуг «Путешествие в страну Здоровья»	Проведение НОД

3. Завершающий этап

- Открытый показ НОД ОО «Физическая культура»
- Подведение итогов работы проекта:
 - презентация,
 - фотоматериалы,
 - анкетирование.
- Презентация на педагогическом совете.