

Проект «Азбука здоровья»

Сроки реализации: краткосрочный (март - апрель 2024)

Вид проекта: познавательно – игровой

Автор проекта: Шугурова О.И. воспитатель группы.

Участники проекта: дети младшего дошкольного возраста с 3 до 4 лет, педагоги группы, учитель физкультуры, родители

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна давать ощутимые результаты. Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня: биологическое; социальное; психическое.

Исследованиями ученых установлено, что здоровье человека лишь отчасти, на 7-8 процентов зависит от успехов здравоохранения и больше чем на 50 процентов зависит от нашего образа жизни. Чтобы быть здоровыми и полноценно жить, необходимо овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в детском саду. Нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей немного, их практически нет. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, число здоровых дошкольников за пару десятилетий уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10 процентов от числа детей, поступающих в школу. Не следует также забывать, что именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Детей, начиная с раннего дошкольного возраста необходимо приучать соблюдать элементарные культурно-гигиенические навыки, учить правильно питаться, формировать привычку заботиться о своем здоровье.

Поэтому одним из важнейших направлений в работе педагогов по улучшению состояния здоровья детей является формирование ценностных установок к своему здоровью, заботы и потребности в здоровом образе жизни.

По мнению Н. А. Ноткиной, М. М. Антроповой и С. В. Поповой, в понятие «здоровый образ жизни» входит воспитание у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, закаливанию, соблюдению гигиенических норм, отказ от вредных привычек, выработка потребности получения положительных эмоций. В связи с этим мною был разработан проект «Если хочешь быть здоров!». Главное направление проекта - научить ребенка быть здоровым, воспитывать у него потребность в здоровом образе жизни.

Актуальность проекта: охрана здоровья детей - это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Проблема сохранения здоровья детей занимает значительное место в жизни общества, становится приоритетной национальной проблемой. Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье дошкольников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Поэтому состояние здоровья детей становится главной темой в дошкольном образовании. Чтобы дети осознанно понимали значимость сохранения своего здоровья, возникла необходимость создания проекта.

Цель проекта:

начальное формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи проекта:

-для детей:

- 1) укреплять и охранять здоровье детей;
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

-для педагогов:

- 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- 2) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

- 1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- 2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- 3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Образ конечного результата	Критерии оценки
Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.	- Активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности. - Анкетирование родителей. - Отзывы родителей.
Создана здоровье-сберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.	- дорожки здоровья; - картотека опытов «Мое тело»; - картотека дидактических игр.
У детей сформированы первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.	- Диагностика детей; - Наблюдения за детьми.

Планирование работы:

Этап работы	Виды деятельности
1 Этап: Организационный	Групповая консультация для родителей детей о целях и задачах внедряемого проекта; Дидактическое и методическое оснащение проекта;
2 Этап: Практический	Мероприятия по реализации проекта с детьми; Привлечение специалистов к работе по реализации проекта; Мероприятия с родителями;
3 Этап: Заключительный	Анализ полученных результатов; мероприятие для родителей по результатам проведенной работы; Рекомендации родителям;

«Я - человек»: формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах защиты о себе; показать модели социального поведения.

«Я осваиваю гигиену и этикет»: рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

«Я расту здоровым»: формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, правильного питания, двигательной активности.

вид деятельности	совместная деятельность педагога с детьми	работа с родителями
Ежедневная профилактическая работа	- Проф. Гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.) - гимнастика пробуждения, массажные дорожки.	
Беседы Занятие Игры	«Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!» Познавательное мероприятие «В стране здоровья». - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека»; - подвижные: «У медведя во бору», «Мышеловка» и т.д.; - дидактические: «Лото» и т.д.	Консультация «Физическое оборудование своими руками».
Беседы Занятие Игры	«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» - чтение худ. Литературы К. Чуковский «Федорино горе»; - дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка» и т.д.; - подвижные: «Мышеловка» и т.д.	Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пищи, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
Беседы Занятие Игры	«Беседа о здоровье, о чистоте» Спортивное развлечение «Неболейка». Подвижные: «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору».	Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье».
Беседы Занятие Игры	Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье; Чтение худ. Литературы: С. Михалков «Трезор»; - подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка» и т.д.; - сюжетно-ролевые: «Больница», «Аптека».	Картотека «Физминутка», «Пальчиковые игры», «Подвижные игры».
Занятие Игры	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье; - дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?» и т.д. - подвижные: «У медведя во бору», «По желанию детей».	Выставка массажных дорожек (их важность и значимость в развитии ребенка).
Итоговое мероприятие	День открытых дверей для родителей «Тропа здоровья» «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!»; Фотовыставка «Азбука здоровья».	Участие родителей

Результаты проекта:

-для детей:

- 1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).

-для родителей:

- 1) родители с желанием приняли участие в спортивном мероприятии
- 2) выразили желание приобрести массажные дорожки для группы и дома;
- 3) приняли участие в оформлении фотогазеты «Азбука здоровья».

-для педагогов:

- 1) установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
- 2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

Перспективы развития проекта:

Расширение проекта, добавления новых тем, форм работы.

Презентация проекта для родителей.

Физминутка

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.
 Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротик, крылышки -
 Ручки, ножки, животик.
 Божьи коровки поверните направо головки,
 Божьи коровки поверните налево головки,
 Ножками притопните, крылышками хлопните
 Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

«Беседа о здоровье и чистоте».

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.