

Проект на тему:
«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!!!»



Назарова Екатерина Игоревна,
воспитатель МАДОУ
«ЦРР – детский сад №58»

Тема проекта: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!!!»

Вид проекта: информационный, долгосрочный, развивающий.

Области проекта: здоровье и физическая культура.

Актуальность: В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей. Основная цель – снижение заболеваемости. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения ребенком всеми умениями и навыками, которые ему прививаются дома, в детском саду и которые ему необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо сформировать у ребенка разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольника. Она зависит от организации его физического развития, от уровня подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма. Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах; вызывает затруднения в овладении ручными операциями (письмо, рисование, сказывается на выражении мимики и пантомимики, на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения).

Цель проекта:

- Повышение теоретических знаний и практических навыков ребенка по формированию собственного здоровья;
- Формирование интегрированных связей между двигательной, интеллектуальной, коммуникативной способностями;
- Создание здоровьесберегающей среды, снижение частоты заболеваний в зимний и весенний период;

Достижение поставленных целей возможно, если решить следующие **задачи:**

- Познакомить ребенка с основными факторами, влияющими на здоровье;
- Создать условия для сохранения и укрепления здоровья;
- Формировать понимание у ребенка необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
- Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;

Принципы проекта

— **принцип разностороннего развития личности**

активизация мыслительной деятельности, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения.

— **принцип гуманизации**

физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений ребенка.

— **принцип индивидуальности**

обеспечение здорового образа жизни ребенка с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки.

— **принцип цикличности и систематичности**

постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности.

— **принцип оздоровительный**

обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и

Формы работы с детьми:

— гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;

— утренняя гимнастика, гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе), самомассаж, зарядка для глаз;

— занятия по физической культуре в доме и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками);

— оздоровительный бег, босохождение;

— бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);

— закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, солнечные ванны);

— чесночно-луковая ингаляция;

— массаж;

— рациональное питание;

— беседы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»;

— рассматривание иллюстраций, фотографий о спорте;

— заучивание пословиц, поговорок о здоровье;

— чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», С.Михалков «Прививка», «Про девочку, которая плохо кушала», «Про мимозу», «Припп», «У меня опять 36,5», Г.Остер «Петька-микроб» и др.;

Ожидаемые результаты:

- осознание ребенком необходимости ведения здорового образа жизни;
- овладение навыками самооздоровления;
- повышение ответственности за свое здоровье.
- снижение заболеваемости, повышение двигательной активности и физической подготовленности;
- формирование элементарных представлений о пользе занятий физической культурой, освоение культурно-гигиенических навыков.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1 этап – подготовительный

Исходя из проблемы, проводится анкетирование родителей, обсуждение целей и задач проекта с родителями, создание благоприятных условий, необходимых для реализации проекта.

2 этап – основной

- Оформление родительского уголка, размещение статей, консультации, рекомендации по теме проекта в течение года.
- Пополнение физкультурного уголка нестандартным оборудованием и другими атрибутами.
- Пополнение материальной базы – оформление картотек, приобретение методической литературы по теме.

3 этап – заключительный

- Провести диагностику, сделать сравнительный анализ. Обработка и оформление материалов проекта
- Оформить отчет по реализации проекта (положительные стороны, отрицательные стороны, причины)

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
- Прогулки
- Закаливание:
- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Обучение полоскание полости рта
- Частичное умывание
- Рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
- Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня должны уделяться проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду, поэтому необходимо соблюдать –

Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения

Рациональную неперегревающую одежду детей

Соблюдение режима прогулок во все времена года

Проведение утренней гимнастики в проветренном помещении

1. Беседы с детьми.

а) «Как я буду заботиться о своем здоровье»

б) «Чистота и здоровье»

в) «Кто спортом занимается?»

г) «Как я буду закаляться»

д) «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

2. Познавательная литература.

Чтение

- 1 К. Чуковский «Доктор Айболит» Стихотворения о здоровье
- 2 А. Барто «Девочка чумазая» Потешки
- 3 З. Александрова «Купание» К. Чуковский «Мойдодыр»
- 4 Г. Зайцев «Дружи с водой» Загадки, пословицы

3. Интегрированные занятия.

Сентябрь

1. «Вымоем куклу Таню»

Цель: закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни

2. «Дружим с водой»

Цель: познакомить со смысловым значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение интереса к оздоровлению детского организма.

Вода - залог чистоты и здоровья.

- 1 Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: развивать двигательную активность детей.

- 2 «Озорной мяч»

Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

- 3 «Воробышки и автомобиль»

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

«Веселись детвора» Оздоровительные досуги

1. «Я здоровым быть хочу!» (воспитатели группы) – сентябрь.

Цель: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Познакомить с медицинскими работниками детского сада.

Октябрь

1. Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

2. «Кошки - мышки»

Цель: бегать в определенном направлении не толкая

друг друга, ходить на носках.

3. Подвижная игра «Кошечка»

Цель: развитие навыка ползания, укрепление мышц туловища, рук и ног.

4. «Маленькие ножки бегут по дорожке»

Цель: бегать быстро - медленно, реагировать на сигнал.

5. «Волшебный лес»

Цель: упражнять детей в беге, ходьбе, ползать на четвереньках, сохранять равновесие, прыгать на двух ногах на месте, формировать качество личности.

Ноябрь- Декабрь

1. «Развитие движения у детей раннего возраста» Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.

2. «В стране здоровья»

Цель: формировать сознательное отношение к здоровью, учить заботиться о своем здоровье, вызвать эмоциональный настрой.

3. Самостоятельная и совместная художественно -продуктивная деятельность.

1. Рисование карандашами, фломастерами овощей и фруктов.

2. Аппликация «Овощи и фрукты».

3. Игры с водой на улице и в групповой комнате.

4. Закаливающие мероприятия

5. Прогулки и игры на свежем воздухе, экскурсии.

Приобрели массажные мячи, массажный коврик

6. Экскурсии, наблюдения.

1. наблюдение за играми старших детей на прогулке.

Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать.

2. Экскурсия в спортивный зал сада: беседа с инструктором по физическому воспитанию, знакомство со спортивным инвентарем.

7. Опытническая работа.

«Веселись детвора» Оздоровительные досуги

1. «Машино утро» (воспитатели группы).

Цель: Закреплять культурно-гигиенические навыки: умывание, одевание. Развивать мелкую моторику и умение координировать движения с текстом стихотворений.

Формировать доброжелательное отношение к домашним животным.

Дидактические игры:

«Овощи - фрукты» (разложить отдельно овощи и фрукты).

«Узнай на ощупь», «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу» на развитие тактильно-вкусовых ощущений.

«Что полезно и что вредно для зубов?», «Подбери зубную щетку к стаканчику», «Что лишнее?».

«Что одеть на улицу», «Одень куклу на прогулку».

Сюжетно-ролевые игры:

«Больница» (врач – пациент, врач проверяет шофера перед поездкой).

«Телефонный разговор» (вызов Скорой помощи).

«Кукла заболела» (воспитывать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относиться к больному).

«Магазин» (покупаем продукты, полезные для здоровья).

Подвижные игры:

«Салки простые», «У медведя во бору», «Лохматый пес», «Волк и зайцы», «Ходим кругом».

Психологические игры:

«Мяч по кругу», «Подари улыбку другу», «Минута шалости», «Обзывалки», «Ласковое имя», «Узнай по голосу», «Да – да и нет – нет».

Январь-Февраль – Март

Дидактические игры:

Дидактическая игра «Чистоплотные дети»

Задачи игры. Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении. Ход игры. Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитательница говорит: "Руки". Дети, которых она вызывает, отвечают: "Мыло, щетка, полотенце". Подобным же образом дети реагируют на слова "волосы" (расческа,

ножницы, шампунь, мыло), "купание" (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

Вариант. Воспитательница задает вопрос: "Что нам нужно, когда мы утром встаем?" Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (зубная щетка, зубная паста, мыло, полотенце)

Дидактическая игра «Продолжи предложение»

О каких предметах идет речь? Продолжи определения:

1. Средство для мытья волос – это...
2. Однородная масса для чистки зубов – это...
3. Кусок ткани для вытирания чего-либо – это...
4. Средство для мытья рук и тела – это...

Игра с мячом «Полезные и неполезные продукты»

Если я говорю полезный продукт – то вы ловите мяч и кидаете мне обратно. Если – не полезный, то вы сначала отбиваете его об пол, затем кидаете мне.

Рыба, пирожное, яйца, конфеты, овощи, лимонад, фрукты, чипсы, творог, каша, йогурт.

Угадай на вкус

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

Материал: тарелка с нарезанными овощами, фруктами
Ход игры: воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?».

Дидактическая игра «Узнай и назови овощи»

Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

Ход игры: воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт), а дети должны назвать этот овощ (фрукт).

Карточная викторина «Пожарная безопасность»

Цель: закрепить знания детей о правилах пожарной безопасности. Развивать память, мышление, речь. Воспитывать чувство ответственности. **Ход игры:** воспитатель раскладывает на столе, или кладёт в красиво оформленную коробочку карточки с

вопросами на тему правил поведения во время пожара. Ребёнок, правильно ответивший на вопрос, получает фишку. Выигрывает тот, у кого при окончании игры окажется больше фишек.

Варианты вопросов:

- Назови возможную причину пожара;
- как правильно вызвать пожарных;
- что делать, если во время пожара нет возможности вызвать пожарных, и пути из дома отрезаны пожаром;
- можно ли заниматься тушением огня, не вызвав предварительно пожарных;
- что нужно делать, если в доме запахло газом;
- можно ли прятаться в шкафу или под столом во время пожара;
- можно ли поджигать тополиный пух;
- можно ли во время пожара устраивать сквозняк, открывая одновременно все окна и двери;
- можно ли использовать лифт во время пожара в доме;
- что нужно спасать во время пожара в первую очередь: деньги, документы или себя;
- как правильно покинуть задымлённое помещение;
- можно ли играть спичками и зажигалками и почему

Игра «Раз, два, три, что может быть опасно - покажи»

Задачи: закреплять представления об источниках опасности в доме; развивать сообразительность, внимание; воспитывать чувство товарищества.

Правило: не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.

Материал: макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки).

Ход игры. Воспитатель или ребенок отворачивается и считает до 3—5 (при необходимости до 10), а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами.

Д/и «Мой режим»

Цели и задачи: формировать у детей стремление вести здоровый образ жизни; учить детей составлять правильный режим дня; развивать память, внимание, логику.

Возраст: 5 – 6 лет.

Правила: Ребенку предлагается рассмотреть режим дня в картинках, и определить какие моменты отсутствуют.

Игра «Угадай, что болит?»

(воспитатель с помощью пантомимы показывает, что у него болит, а дети определяют, что болит и называют причину, отчего болит. И наоборот, воспитатель называет причину, дети показывают что болит)

В. – болит голова

Д. – душно, шумно

В. – вы съели много сладостей

Д. – болят зубы

В. – болит палец

Д. – порезалась, упала

В. – грязные руки, невымытые фрукты

Д. – болит живот

В. – болит ухо

Д. – продуло

В. – вы пили холодное молоко

Д. – болит горло

Игра «Неоконченные предложения»

- Я буду здоров, если буду... каждый день делать гимнастику.
- Я буду здоров, если буду... соблюдать правила личной гигиены.
- Я буду здоров, если буду... заниматься физкультурой.
- Я буду здоров, если буду... соблюдать режим дня.
- Я буду здоров, если буду... правильно питаться.

Игра «Опасная ситуация»

Я буду называть опасную ситуацию, а вы будете показывать номер службы спасения которую нужно вызвать в данной ситуации.

1. В доме загорелся утюг .(01)
2. Если ребёнок потерялся на улице. (02)
3. У вас заболела бабушка .(03)
4. В дом пытаются проникнуть грабители. (02)
5. В квартире пахнет газом. (04)

Молодцы! Все эти службы очень заняты у них много работы, и к ним можно обращаться только когда очень необходимо в экстренных случаях.

Игра «Правила гигиены».

Цель: закрепить знание правил личной гигиены.

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

«Сторож».

Цели: закрепление знаний и навыков личной гигиены, развитие скоростных способностей.

Дети договариваются сообща, какие действия они будут изображать (на первом этапе можно распределить роли ведущему). Пройдя к домику сторожа, произносят слова:

- Здравствуйте, сторож!
- Здравствуйте, дети! Где вы были?
- Мы не скажем, а что делали - покажем.

Сторож должен отгадать, что делали дети (умывались, чистили зубы, причесывались, чистили обувь и т.д.). Каждый раз дети придумывают новые действия. Как только сторож угадает, дети убегают, а сторож пытается их догнать.

Игра «Наблюдайка».

Описание человека, приметы как он выглядит. (Безопасность)

Подвижная игра «Микробы»

Принц Апчхи кидает в детей «микробы» (комочки). В кого попадет, тот должен начать чихать и выбыть из игры. Воспитатель, похвалив детей, предлагает им сесть на полянке и отдохнуть

Подвижная игра «Огонь и вода»

Цель: сформировать у детей понятие о том, что огонь нужно быстро тушить водой.

Развивать ловкость, смелость, быстроту реакции, умение бегать, увертываясь от ловящего. Воспитывать уважение, интерес к труду пожарных. Учить выполнять правила игры.

Материал: красные ленточки на группу детей, несколько голубых повязок.

Ход игры.

Одному-двум детям на руку повязываются голубые повязки, и они становятся «водой». Остальным детям дают красные ленточки («огонь»), которые прикрепляются к одежде сзади. По сигналу ведущего (судьи) дети с голубыми повязками должны собрать все красные ленты с убегающих детей, т.е. «потушить огонь».

Наглядный материал:

Картотека подвижных игр. Книжки, раскраски, картинки, иллюстрированный материал. Аппликация «Овощи и фрукты». В уголок физического развития поделки шапочек и макетов для игр (рули, доктора Айболита, зайчика, кошки, собачки). Рисование через трафареты фруктов и овощей.



Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь!!!

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Готовимся к оздоровлению

Не секрет, что зимой дети очень часто болеют, что отрицательно сказывается на иммунитете, приходится укреплять иммунитет ребенка. В весенний период целесообразно начать его укрепление с помощью витаминных комплексов, сборов на основе лекарственных трав и капсул рыбьего жира. Назначение каждого из этих средств нуждается в предварительной педиатрической консультации, поскольку существует риск преувеличить дозу, что может губительно отразиться на детском здоровье. Как правило, витамины назначают детям после первого года жизни, часто болеющим, после длительной интоксикации, антибиотической терапии и т.д. Травяные сборы также очень эффективны для стимуляции иммунитета, особенно сильны иммуномодулирующие комплексы на основе такого лекарственного растения, как эхинацея. Только длительное систематическое применение в течение двух-трех недель гарантирует положительный результат.

Целительный сон

Сон благотворно влияет на организм, даруя отдых, а с ним и оздоровление в домашних условиях. Ученые доказали, что физиологическое укрепление иммунитета во сне происходит на порядок быстрее, чем в период бодрствования. Следовательно, очень важно соблюдать режим сна, рекомендованный ребенку в определенном возрасте. Младенцы до четырехмесячного возраста спят в среднем семь-восемь часов днем и семь-восемь ночью. Далее до достижения восьмимесячного возраста – максимум пять днем и приблизительно девять-десять ночью. С года количество часов дневного сна снижается до четырех, а ночной увеличивается до двенадцати. После двух лет ребенок переходит на одноразовый одно- или двухчасовой дневной и одиннадцатичасовой ночной сон.

Продукты для оздоровления организма ребенка

Весеннее меню обязано удовлетворять возросшие потребности малыша в витаминах и питательных веществах, что даст ребенку энергетический заряд и усилит здоровье. Овощные и фруктовые блюда должны быть в рационе непременно, пусть даже в виде детских консервов. Весной появляются первые свежие овощи, которые надо приобретать только в специально оборудованных магазинах, имеющих все необходимые сертификаты соответствия и качества. К тому же, можно вырастить свою зелень, что даст вам гарантию, что это экологически чистый продукт, который не только не принесет

вреда вашему крохе, но и обеспечит его нужными витаминами и микроэлементами в домашних условиях.

Идеальный весенний рацион ребенка включает:

Мясные продукты

- 50 г в день или через день, причем мясо должно быть разнообразным: говядина, свинина, птица (курица, индейка).

Рыбные блюда

- Рыбные блюда включают в меню минимум один раз в неделю. В рационе малыша лучше использовать преимущественно морскую рыбу, богатую очень полезными омега кислотами.

Белок и желток яйца

- Эти продукты допустимы в рационе ребенка до четырех раз в неделю.

Чтобы удовлетворить растущие энергозатраты ребенка и, следовательно, способствовать оздоровлению организма, питание должно быть по режиму и порционно сбалансировано (порция ребенка не должна быть равна порции взрослого человека).

Результат проекта:

Проект реализовал поставленные задачи. Ребенок получил новые и расширил уже имеющиеся знания, заинтересовался сбережением своего здоровья, повышением физподготовки. Частота заболеваний в данный зимне-весенний период снизилась, по сравнению с предыдущим сезоном.

Выводы:

- У ребенка сформировались практические знания и навыки по формированию здорового образа жизни.
- Ребенок демонстрирует умения использовать подвижные игры в самостоятельной деятельности.
- Снизилась заболеваемость.
- Глубокая личная включенность в проектную деятельность дала толчок творческому саморазвитию, повысила интерес ребенка к саморазвитию.
- Повысилась моя грамотность в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольника.
- Обогатился совместный эмоциональный опыт членов нашей семьи.
- Деятельность данного проекта будет продолжена.

Литература:

Букварь здоровья /Л.В. Баль, В.В. Ветрова, 1995 г

Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие /Э.Я. Степаненкова – М, Академия, 2001 г./

«Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И. Ковалько

Формирование нравственного здоровья дошкольников: занятия, игры, упражнения / Под ред. Л. В. Кузнецовой, М. А. Панфиловой – М: ТС «Сфера», 2002