

Проект “Здоровый образ жизни”.

Тип проекта: краткосрочный, познавательно-игровой.

Участники проекта: дети с 2 до 5 лет, родители, воспитатели.

Сроки проведения: с 10 февраля по 27 марта 2020 года.

Цель проекта: формирование у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем, сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- формировать представление детей о здоровом образе жизни и здоровом питании;
- обогащать знания детей о витаминах, полезных свойствах продуктов;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Содержание проекта:

1 этап: подготовительный

- Сбор информации: подборка иллюстраций, набор игр и упражнений, знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

2 этап: практический - реализация проекта

- перспективное планирование;
- проведение цикла тематических мероприятий;
- организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

3 этап: заключительный:

- подведение итогов.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- двигательные-оздоровительные физкультминутки;
- игровой стретчинг (по А.Г. Назаровой).

Профилактическая гимнастика (*дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения*).

- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».
- Воздушное контрастное закаливание.

Здоровьесберегающие технологии (по Н.К. Смирнову), формы сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя

элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).

Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (*в любое удобное время*).

Гимнастика для глаз – в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика пробуждения – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия, 10-15 мин.

Перспективное планирование

Беседы: «Где живёт витаминка?», «Полезная и вредная еда».

Задачи: Знакомить детей с витаминами и их источниками, а также с полезными и вредными продуктами питания.

Тестоластика “Фрукты и овощи”.

Задачи: Закрепление знаний о овощах и фруктах. Развитие мелкой моторики.

Пальчиковая игра “Компот”

Задачи: Развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Чтение художественной литературы Ю. Тувим «Овощи»

Задачи: Формировать представление о овощах.

Чтение потешек «Дружим с водой».

Задачи: Формировать культурно - гигиенические навыки детей через художественное произведение.

Экспериментальная деятельность “Вода”

Задачи: Познакомить детей со свойствами воды.

Подвижная игра “Найди себе пару”.

Задачи: Учить детей бегать легко, энергично отталкиваясь носком. Развивать способность ориентироваться в пространстве.

Чтение художественной литературы К. Чуковский «Доктор Айболит»

Задачи: Учить следить за развитием действий, понимать содержание, сопереживать героям.

Игровая ситуация «Кукла Маша испачкалась. Как ей помочь?»

Задачи: Формирование начальных форм здорового образа жизни у детей, учить правильно принимать решения с помощью воспитателя.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Задачи: Развивать двигательную активность детей.

Чтение художественной литературы А. Барто «Девочка чумахая»

Задачи: Формировать представление о культурно-гигиенических навыках. Воспитывать желание следить за своим внешним видом, беречь здоровье.

Семинар-практикум для родителей «Нетрадиционные методы оздоровления детей и здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Задачи: Повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Ознакомить с новыми нетрадиционными методами (формами) оздоровления детей.

Беседа: «Чистота – залог здоровья»

Задачи: Закрепить знания о чистоте тела и окружающей чистоте, порядке и аккуратности. Обратит внимание на то, что порядок и чистота способствуют укреплению здоровья.

Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская»

Задачи: Формирование знаний о труде парикмахера; прививать элементы навыков социального общения; развивать ролевой диалог.

Чтение художественной литературы К. Чуковский «Федорино горе»

Задачи: Познакомить детей с новым произведением, формировать умение понимать содержание, сопереживать героям. Оценить поступки Федоры.

Беседа: «Микробы»

Задачи: Дать детям элементарные представления о микробах и о способах защиты от них.

Конструирование: «Больница»

Задачи: Учить детей различать и называть детали конструктора, формировать умение устанавливать ассоциативные связи, предлагая выполнять поделку по аналогии с другими постройками.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»

Задачи: Закрепление бега в разных направлениях.

Чтение художественной литературы К. Чуковский «Доктор Айболит»

Задачи: Учить следить за развитием действий, понимать содержание, сопереживать героям.

Практическое упражнение «Научим Незнайку расчесываться»

Задачи: Способствовать развитию КГН.

Дидактическая игра «Кому что нужно»

Задачи: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Игровая ситуация “Такие разные носочки”

Задачи: Закреплять умение детей различать и называть основные цвета. Формировать навыки самообслуживания при надевании носков.

Смотр мультфильма Смешарики Азбука здоровья

Задачи: Закрепление знаний о здоровом образе жизни.

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье».

Задачи: Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Изобразительная деятельность “Новое платье для Тани”.

Задачи: Развивать умение проводить прямые и волнистые линии, закреплять навыки работы с краской и кисточкой.

Подвижная игра «Совушка»

Задачи: Учить детей соблюдать правила игры, точно выполнять основные движения, двигаться легко, свободно, упражнять в беге.

Чтение стихов о гигиене, чистоте и чистоплотности.

Задачи: Познакомить с новым жанром “стих”, и закрепить знания.

Беседа: «Правила поведения на прогулке»

Задачи: Учить детей соблюдать правила безопасного поведения на участке детского сада; знать границы своего участка; напомнить об опасностях, которые подстерегают их на участке.

Подвижная игра «Озорной мяч»

Задачи: Выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

Формирование КГН: во время умывания

Задачи: Продолжать формировать умение детей правильно пользоваться мылом, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место.

Игры с мыльными пузырями

Задачи: Прививать интерес к мылу.

Чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр»

Задачи: Учить осознавать тему, содержание; вызвать желание запоминать и выразительно воспроизводить четверостишия; формировать положительное отношение к поэзии; воспитывать умение детей эмоционально откликаться на прочитанное.

Дидактическая игра «Разложи овощи и фрукты в корзинь»

Задачи: Продолжать дифференцировать фрукты и овощи.

Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин»

Задачи: Формирование и дальнейшее развитие связной диалогической речи у детей через сюжетно – ролевую игру «Овощной магазин».

Дидактическая игра «Четвертый лишний»

Задачи: Учить детей классифицировать предметы по определенному признаку.

Беседа: «Откуда берутся болезни»

Задачи: Закрепить представления детей о микробах, болезнях, здоровье; расширять представления детей о способах распространения болезней, о том, что полезно для здоровья и что не очень полезно для здоровья.

Игровая ситуация «Кукла заболела»

Задачи: Формировать качество заботы о близком.

Чтение художественной литературы А. Барто «Мы с Тamarой санитары»

Задачи: Формирование осознанного отношения к здоровью, как ведущей ценности.

Беседа: «Для чего нужна зарядка»

Задачи: Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

Игровой стретчинг «Путешествие цыпляток»

Задачи: Знакомство с новой методикой.

Смотр мультфильма «38 попугаев, Зарядка для хвоста»

Задачи: Привить интерес к утренней зарядке.

Дидактическая игра «Чего не стало»

Задачи: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Чтение художественной литературы С. Михалкова «Не спать»

Задачи: Познакомить детей с новым произведением, показать значимость режима дня.

Спортивное развлечение «В городе Здоровячков»

Задачи: Формировать сознательное отношение к собственному здоровью, воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Оформление стенгазеты «ЗОЖ нашей группы»

Продукт проектной деятельности:

- оформление стенгазеты «*ЗОЖ нашей группы*»;
- оформление папки – передвижки «*ЗОЖ ребенка*»;
- проведение спортивного развлечения «*В городе Здоровячков*»;
- информационный материал в родительском уголке «*Детское здоровье*»;
- получение детьми знаний о ЗОЖ;
- повышение эмоционального, психологического, физического здоровья;
- повышение гигиенической культуры;
- улучшение соматических показателей здоровья;
- отчет на сайте детского сада.