

# Проект по теме: «В страну здоровья всей семьей»

Средне –старшая группа.

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

1. Тема: «В страну здоровья всей семьей»
2. Проект реализован: воспитателем Чернопуховой И.А.
3. Вид проекта: познавательно-игровой  
по количеству участников: групповой
4. Участники проекта: дети средне-старшей группы, воспитатели группы, родители воспитанников.
5. Срок проекта: краткосрочный – 1 (один) месяц.

## АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

В течении месяца с детьми средней группы проводились тематические беседы о здоровом образе жизни, о том, что такое закаливание, как влияет свежий воздух на хороший аппетит и крепкий сон и т. д.

Во время ознакомления с художественной литературой обращалось внимание ребят на то, как писатели и поэты воспевают здоровый образ жизни. Разучивались народные песенки и прибаутки о здоровье человека.

В образовательной деятельности детям предлагалось поиграть в подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры, затрагивающие вопросы здоровья человека.

В течение реализации проекта проводилась работа по оздоровлению ребят: умывание, хождение босиком по дорожке здоровья, полоскание рта водой комнатной температуры, проведение подвижных игр на свежем воздухе.

Для родителей проводились специальные консультации по формированию здорового образа жизни детей средне-старшего возраста.

## I ЭТАП: РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА

### Цель проекта:

сохранение и укрепление здоровья детей, способствовать формированию сознательного отношения к здоровью, как к главной ценности у всех участников проекта.

### Задачи проекта:

повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

продолжать знакомить детей с правилами гигиены;

способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;

повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;

привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;

мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его;

воспитание нравственного поведения;

внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.;

организация здоровьесберегающей среды для благотворного физического развития детей.

### Предполагаемые результаты проекта:

Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;

Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;

Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

### **План работы над проектом:**

Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.

Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика после сна, пребывание на свежем воздухе, умывание, воздушные ванны, хождение по дорожке здоровья.

Работа с родителями: консультации по темам «Семейные виды спорта», «О соблюдении детского режима», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Игра в жизни ребенка», «Занимайся гимнастикой по утрам».

### **II ЭТАП: ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА**

Поставленные задачи реализуются через применение здоровьесберегающих образовательных технологий, таких как:

Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления;

Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;

Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

### **Тематические беседы с детьми:**

«Как нужно заботиться о своем здоровье».

«Чистота — залог здоровья».

«Полезно – не полезно».

«Личная гигиена».

«О здоровой пище».

Ознакомление с литературой:

К. Чуковский «Доктор Айболит»

Стихотворения о здоровье

А. Барто «Девочка чумазяя»

К. Чуковский «Мойдодыр»

Загадки и пословицы о здоровом образе жизни

### **Игровая деятельность**

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: развивать двигательную активность детей.

«Озорной мяч»

Цель: выполнять подскоки в своем темпе и ритме.

«Воробышки и автомобиль»

Цель: закрепление бега в разных направлениях.

Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи»

Цель: развивать представление детей о вкусной и полезной еде.

«Кошки - мышки»

Цель: бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.

«Быстрые ножки бегут по дорожке»

Цель: бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал.

«Волшебный лес» – комплекс подвижных игр, основанных на подражательных движениях различным животным: медведю, зайцу, лисичке, собачке, кошке и пр.

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

«Развитие движения у детей дошкольного возраста»

Цель: закрепление основных видов движения, воспитывать положительные эмоции, формировать умение правильной осанки.

1

«В стране здоровья»

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

Самостоятельная и совместная художественно-продуктивная деятельность:

Рисование карандашами, фломастерами, мелками.

Игры с водой (при благоприятных температурных условиях) в группе.

Оздоровительные мероприятия: умывание контрастной водой, воздушные ванны, хождение босиком по дорожке здоровья;

Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.

### **Наблюдения, экскурсии:**

Наблюдение за играми других 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.

### **Здоровьесберегающие технологии, технологии 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 после сна – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

физкультурные занятия  
самостоятельная деятельность детей  
подвижные игры  
утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная)  
двигательно-оздоровительные физкультминутки  
физические упражнения после дневного сна  
спортивные праздники  
оздоровительные процедуры и т.д.

### III ЭТАП: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПРОЕКТА

В ходе проведения проекта «В страну здоровья всей семьей» были получены следующие результаты:

У детей средне-старшей группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни. Дети с удовольствием ходят босиком по дорожке здоровья, умывают руки по локоть, играют с водой.

Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.

### Воспитательная ценность проекта:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах.

Познавательная ценность проекта:

У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.

Расширилось представление о оздоровительных мероприятиях

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием нетрадиционных подходов в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану здоровья.



















