

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИСТЫНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК» АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – СТАРОЖИЛОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ
РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ.

Утверждено

заведующий детским

садом «Колобок»

_____ О.В. Войтешонок

Проект

«О здоровье всерьез»

для средней группы.

Срок реализации проекта: сентябрь 2015 год – февраль 2016 год.

Участники: дети, родители, воспитатели.

Проект составлен и реализован воспитателем Фурсаевой Н.В.

2015 -2016 учебный год.

Проблема: нежелание родителей систематизировать ежедневную двигательную деятельность детей в домашних условиях, как основу формирования здорового образа жизни.

Обоснование проблемы:

- неосведомленность родителей о важности ежедневной двигательной деятельности детей и закаливающих процедур для укрепления здоровья;
- недостаточность знаний у родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;
- невнимание родителей к организации здорового образа жизни в семье.

Цель: мотивировать родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни и формировать первичные знания о здоровом образе жизни у детей.

Задачи:

1. Дать представление родителям о пользе ежедневной двигательной активности и закаливания для укрепления здоровья детей.
2. Познакомить детей с простейшими видами закаливающих процедур.
3. Дать детям представление о пользе физических упражнений.
4. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
5. Способствовать созданию активной позиции родителей для укрепления физического здоровья детей.
6. Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих людей.
7. Мотивировать родителей на создание основ ведения здорового образа жизни в семье.

Девиз проекта:

«Сбережешь здоровье в детстве – будешь здоровым всю жизнь».

Работа с детьми:

1. Ежедневная профилактическая работа:
 - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и зрения);
 - гимнастика пробуждения, «дорожка здоровья»;
 - воздушное контрастное закаливание.
2. Беседы:
 - «приключение Витаминки»;
 - «помоги себе сам»;
 - «чтоб здоровым быть всегда – нужно заниматься»;
 - «если ты заболел».
3. Занятия:
 - «Зимние забавы»;
4. Игры:
 - сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», «Медсанбат»;
 - игровые упражнения: «Чистые ручки», «Чистые сапожки», «Учимся пользоваться носовым платком»;
 - спортивные упражнения различной направленности;
 - дидактические игры;
 - подвижные игры на воздухе и в помещении: «Делай как я», «Пятнашки», «Мыши и кот», «Бегите ко мне», «Жмурки», «Брось в цель», «Ловкий оленевод», «С кочки на кочку»;
 - рассматривание иллюстраций и фотографий демонстрирующие здоровый образ жизни;
 - заучивание пословиц и поговорок;
 - чтение художественной литературы;
 - выставка рисунков посвященных «Зимним забавам».

Работа с родителями:

1. Индивидуальные беседы.
2. Оформление карточек по:
 - дыхательной гимнастике;
 - пальчиковой гимнастике.
3. Оформление памяток для родителей:
 - закаливание;
 - народные средства в лечении и профилактике заболеваний;
 - здоровье и физкультура.
4. Анкетирование: «О здоровье всерьез» и «Будь здоров».
5. Консультации:
 - «Путь к здоровью начинается в семье»;
 - «Витамины в детском питании»;
 - «Ребенок за компьютером».
6. Родительское собрание «О здоровье всерьез».

Совместная деятельность родителей и детей:

- спортивный праздник «Папа может...»;
- участие в общесадовском празднике «Масленица».

Предполагаемые результаты.

Дети

- сформированы элементарные знания о составляющих компонентах системы здорового образа жизни;
- сформированы культурно-гигиенические навыки;
- имеют представления о необходимости движения.

Родители:

- приняли активное участие в спортивном празднике посвященном дню Защитника Отечества;
- имеют знания о системе здорового образа жизни;
- имеют умения по организации двигательной деятельности в домашних условиях;
- осознали необходимость оздоровления детей посредством двигательной деятельности и закаливания.

Воспитатели:

- познакомились со здоровьесберегающими технологиями;
- сформировали наглядный материал и оборудование для ознакомления родителей и детей с основами ЗОЖ.

Реализация проекта проходила в три этапа.

Подготовительный этап.

- изучение методической литературы по формированию основ здорового образа жизни;
- проведение анкетирования родителей по теме «О здоровье всерьез!», «Путь к здоровью начинается в семье»;
- подготовка методического материала: наглядного, практического, литературного;
- проведение родительского собрания на тему «О здоровье всерьез!»;
- изготовление необходимого оборудования и атрибутов;

- подбор картотек по дыхательной, пальчиковой гимнастике, гимнастике пробуждения, музыкальных произведений для релаксации.

Основной этап:

- создание игровых ситуаций: «Помоги другу», «Смотрю в тебя как в зеркало...»;
- проведение сюжетно-ролевых игр: «Больница», «На прием к доктору», «Салон красоты», «Магазин», «Кукла заболела» и др.;
- дидактические игры: «Съедобное – несъедобное», «Дерево здоровья», «Загадки», «Где живет витаминка?», «Собери картинку»;
- беседа на тему: «Наши зубы», «Микробы и вирусы» и ситуативные беседы;
- проведение утренних гимнастик, гимнастик пробуждения с закаливающими мероприятиями;
- прослушивание перед сном произведений П.И. Чайковского, А.-В. Моцарта, Ф. Вивальди и др., мелодий из отечественных мультфильмов на расслабление;
- чтение произведений по программе «От рождения до школы» под редакцией Е.Н. Вераксы по теме проекта;
- рассматривание сюжетных картинок о здоровом образе жизни;
- проведение художественно-изобразительной деятельности и конструирования на темы о ЗОЖ;
- использование в режимных моментах физкультминуток, пальчиковых и дыхательных гимнастик;
- использование комплексов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- проведение подвижных игр игровых упражнений;

- проведение спортивного праздника совместно с родителями.

Родителям:

- консультации: «Путь к здоровью начинается в семье», «Витамины в детском питании», «Основы закаливания», «Режим дня основа крепкого здоровья», «Ребенок за компьютером»;
- сообщение на родительском собрании и анализ проведенного анкетирования;
- привлечение родителей к проведению спортивного праздника;
- ознакомление с памятками о ЗОЖ (в раздевалке группы).

Заключительный этап:

- проведение спортивного праздника «Папа может...», посвященного празднованию Дня Защитника Отечества совместно с родителями;
- участие детей и родителей группы в общесадовском мероприятии «Масленица».