

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 13
муниципального образования
город Новороссийск

Проектная деятельность с детьми старшей группы «Быть здоровым-легко!»



Автор: Кравченко Е.В МБДОУ № 13

Актуальность проекта:

Вся жизнедеятельность человека в широком диапазоне физиологического и социального бытия, в конечном счете, определяется уровнем его здоровья. Здоровый организм способен переносить физические и психические нагрузки, не выходя за рамки физиологически допустимых отклонений. Основным признаком здоровья человека является высокая приспособляемость организма к различным внешним воздействиям. Однако большинством людей, здоровье воспринимается как некая постоянная данность и в основном у человека нет чувства ответственности за него даже перед самим собой.

Дошкольный возраст - наилучшее время для формирования основ здорового образа жизни, закладываются навыки и предпосылки для здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Вместе с тем и фундамент здоровья и здорового образа жизни, положительного отношения к спорту закладывается именно в детские годы. Воспитать у дошкольника то самое чувство «творца собственного здоровья» одна из задач дошкольного воспитания и для этого требуются воспитывать в ребенке и огромные волевые усилия и осознание значимости здорового образа жизни, знание большого потенциала средств здорового образа жизни. Что же надо дошкольнику, чтоб впоследствии, в школьные годы, привычка к здоровому образу жизни стала жизненной необходимостью? Важен интерес, интерес к физической культуре и спорту. Тот самый положительно окрашенный эмоциональный процесс, связанный с потребностью узнать что-то новое об объекте, интереса, который и поможет воспитать и вырастить здоровых, гармонично развитых детей с ответственным отношением к своему здоровью.

Цель: формировать основу культуры здоровья.

Задачи

1. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни и потребности в нем.
2. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
3. Воспитывать и закреплять культурно-гигиенические навыки.
4. Расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни: занятие спортом и сон (отдых).
5. Формировать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом.

Ожидаемый результат

1. Дети имеют начальные представления о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

2. Знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Итоговое мероприятие: викторина «В здоровом теле — здоровый дух!» создание макета «Спортивный городок».

Возраст детей: 5—6 лет (старшая группа).

Участники проекта: дети, родители, педагоги, медсестра детского сада.

Проект краткосрочный.

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап (выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности).

Работа с детьми: Предварительные беседы с детьми. Начальный мониторинг. Подбор иллюстраций, книг, видео- и аудиозаписей, настольно-печатных и дидактических игр по теме проекта. Изучить и выявить проблемы в представлениях детей о способах охраны здоровья, необходимости соблюдения режима дня, значении спорта в жизни человека.

Работа с родителями:

1. Ознакомление с темой проекта.
2. Консультирование родителей по теме проекта.
3. Обсуждение с родителями и выбор формы реализации проекта.
4. Привлечение родителей к обогащению предметно-развивающей среды в группе.
5. Привлечь родителей к совместному созданию макета «Спортивный городок».

Формы работы с родителями

Наглядная информация: консультации

Детский фитнес дома

Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой.

«Спорт – это здорово»,

Анкетирование: «Насколько увлечен спортом ваш ребенок?».

Почтовый ящик «Вопрос-ответ».

Копилка идей: «Необычные подвижные игры».

Спортивные семейные праздники

Картотека подвижных игр дома.

План реализации основного этапа проекта

Области развития	Содержание работы
Речевое развитие	1. Знакомство с организмом человека, его потребностями в отдыхе, сне и движении. 2. Знакомство с различными видами спорта (зимними и летними), их особенностями. 3. Знакомство с пятигранником (рисунок на футбольном мяче), цифрой «11» (количество игроков футбольной команды) 4 Беседы «Правильные нагрузки на занятиях физкультурой», 5 «Гигиенические процедуры перед и после сна и их польза для здоровья», 6«Что нужно для здорового сна?», 7 «Лечебная физкультура 8. Русские народные пословицы и поговорки, загадки о спорте, здоровье 9. Речевые игры «Угадай по описанию», «Назови одним словом», «Назови как можно больше предметов», «Дополни предложение». 10. Разгадывание кроссвордов на тему «Спорт» (совместно с воспитателем).
Чтение художественной литературы	1. Г. Акимова «Сказка про дедушку Дрему». 2. Е. Чарушин «Томкины сны». 3. Л. Толстой «Заяц и еж», «Сказки на ночь». 4. Н. Спехова «Добрый сон ежика». 5. М. Чистякова «Спи, малыш». 6. Э. Успенский «Крокодил Гена и его друзья».

Познавательное развитие	Продуктивная деятельность 1. Аппликация «Виды спорта» 2. Лепка «Футбольный мяч». 3. Рисование «Детки на зарядке», «Хоккей», «Футболисты», «Волейболисты», «Пловцы». 4. Конструирование «стадион». 5. Раскраски «Зимние и летние виды спорта».
Художественно-эстетическое развитие	Слушание музыкальных композиций: 1.А. Леньков «Сборник русских народных сказок «Сказки дедушки Дрёмы» (аудиокнига). 2.Музыкотерапия (профилактика утомляемости, снятие раздражения, тревожности, успокаивающая музыка, релаксация и саморегуляция) 3.Слушание колыбельных песен (П. Чайковский). 4.Исполнение колыбельных «Баю-баюшки», «Уж ты, котень-ка...», Р. Паулс «Сон приходит».
Социально-коммуникативное развитие	1. Дидактические игры «Найди десять отличий», «Лабиринт», «Собери картинку», «Подумай. Сосчитай. Расскажи», лото «Валеология», «Летние виды спорта». 2. Пазлы «Летние виды спорта». 3. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Фитнес центр», «Доктор. Оказание первой помощи спортсмену при ушибе». 4. Просмотр видеосюжетов о пользе сна и спорта. 5. Обсуждение ситуаций «Если вы остались дома одни», «Оказание первой помощи при ушибе, растяжении во время занятий спортом», «Правила безопасности на льду», «Правила безопасности в бассейне (на воде)», «Правила дорожного движения на велосипеде», «Оказание первой помощи спасенному изводы». 6. Знакомство с профессией спортсмена и трудом людей, работающих в сфере спорта. 7. Формирование умений поддерживать порядок в спальном комнате, привычки быть опрятным, соблюдать культуру гигиены. 8. Развитие желания помогать друг другу; совершенствование умения одеваться после сна и раздеваться перед сном, не отвлекаясь.

Двигательная активность	1. «Утренняя гимнастика». 2. Игра в футбол, игры с элементами баскетбола (ведение мяча правой рукой, перевод мяча с правой на левую руку). 3. Подвижные игры «Совушка-сова», «День — ночь», «Дрема», «Зайчик, зайчик, который час», «Мячик кверху», «Бездомный заяц», «Попади в цель», «Жмурки». 4. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
--------------------------------	---

Итоговый этап

Итоговые мероприятия: викторина «В здоровом теле — здоровый дух», цель — актуализация знаний и умений детей, полученных ходе реализации проекта. Создание макета «Спортивный городок».

Ожидаемый результат: Эмоционально-положительное отношение к соблюдению здорового образа жизни, через сформированность интереса к различным видам спорта, желания ими заниматься. Расширение двигательного опыта детей через овладение детьми двигательными навыками. Расширение кругозора в вопросах спорта.