

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 16»
городского округа Краснотурьинск

«Если хочешь быть здоров...»

проект образовательной деятельности с
воспитанниками пятого года жизни

период: с 21 по 31 марта



Воспитатель
Новикова Н.А.
Инструктор по ФК
Шакарова Е.В.

2022 г.

Образовательные области: «Физическая культура», «Здоровье», «Познание»

Тип проекта: Практико-ориентированный.

Формы организации деятельности: Игровые; практические; наглядные; словесные.

Срок реализации - период: с 14 по 31 марта.

Участники - дети пятого года жизни и семьи воспитанников, педагоги, инструктор по ФК, специалисты.

ЦЕЛЬ: Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

ЗАДАЧИ:

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
- Знакомить с видами спорта.
- Организация предметно-пространственной среды в группе.
- Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой и желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать навыков безопасного поведения в подвижных играх.

Актуальность

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что это период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Необходимо создавать у детей положительную мотивацию к выполнению основных режимных моментов, принятие и осознание их детьми; формирование и совершенствование основных гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Список литературы:

- Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» // Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — 6 – е изд., доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. — с. 368.
- Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников – М.: Мозаика - Синтез, 2015.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа (4-5 лет) – М.: Мозаика - Синтез, 2015
- Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет) – М.: Мозаика - Синтез, 2014г.
- Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет, М, Мозаика – Синтез, 2010
- Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. - МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва, 2014.
- К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва, 2014.
- Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду: планирование, конспекты занятий, методические рекомендации. Средняя группа. – М.: «КАРАПУЗ-ДИДАКТИКА», 2007г.
- В.В. Гербова. Приобщение детей к художественной литературе - МОЗАИКА – СИНТЕЗ, Москва, 2010г.
- О.В. Дыбина. Ознакомление с предметным и социальным окружением. Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Этапы проекта:

I. Организационный этап:

- выбор форм работы,
- составление перспективного плана,
- определение необходимого материала (презентации, дидактические пособия, литература, игры, атрибуты и т.д.) картотека подвижных игр,
- пополнение центра здоровья атрибутами: обручи, мячи, кегли, мешочки, массажные коврики и др.

II. Основной этап: (составлен перспективный план)

Разделы программы	Виды детской деятельности
Физическое развитие	Физкультурные занятия, утренняя зарядка, закаливание, подвижные, спортивные игры, физические упражнения, профилактические мероприятия при плоскостопии и нарушении осанки, физкультурные занятия (в помещении); подвижные, спортивные игры, физические упражнения, физкультурные занятия (на улице); физкультурный досуг ««Сильные, ловкие, смелые»».
Познавательное развитие	Презентация «Все виды спорта хороши – выбирай на вкус!!!», (классификация виды спорта, спортивное оборудование (шашки, мяч, ракетка, клюшка, гиря, гантели и т.д.). Презентация – беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»
Художественно-эстетическое развитие	«На зарядку» М.Старок; Упражнения «Марш» муз. И.Арсеева; Упражнение с флажками «На зарядку» Муз. В.Золотарева Упражнение обручами «Обручи» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова; Упражнение с мячами «Мячи» сл. З.Петровой, муз. Ю.Чичкова; Рисование: «Спортивный инвентарь». Конструирование: «Спортивные площадки».
Речевое развитие	Беседа «Разговор о правильном питании»; «Составление описательного рассказа о видах спорта»; Рассматривание картины: «На прогулке», «Мы занимаемся спортом», «Мы умываемся». Занятия: «Витамины и здоровый организм», «Виды спорта», «Режим дня», «Спорт»
Социально-коммуникативное развитие	Приобщение к элементарным общепринятым нормам правилам взаимоотношений со сверстниками, развитие игровой деятельности в сюжетных играх: «Больница», «Аптека», «Магазин», «Семья», «Парикмахерская» и т.д. Формирование представлений о труде взрослых (учитель физкультуры, тренер в спортивной школе, о спортсменах);

	самообслуживание (во всех видах деятельности, в режимных моментах); создание соответствующей предметно-развивающей среды.
Взаимодействие с родителями	Консультации: «Значение режима в воспитании детей», «Больше внимания осанке детей», «Воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» Беседы «Уход за телом ребенка», «Какую обувь носить?».

III этап - заключительный

Итоговое мероприятие «Сильные, ловкие, смелые!» (приложение 1)

Презентация проекта «Если хочешь быть здоров...

Конспект развлечения

«Сильные, ловкие, смелые!»

Цель: Физическое развитие ребенка и формирование его эмоциональной сферы.

Задачи:

Оздоровительные:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

Образовательные:

- Формировать у детей представления о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах, подвижных играх;
- Развивать выдержку, настойчивость, смелость, решительность, организованность.

Воспитательные:

- развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
- формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Методические приемы:

Словесные:

беседа по вопросам воспитателя,
отгадывание загадок,

Практические:

игры-эстафеты.

Пособия и инвентарь.

Спортивный материал для подвижных игр.

Ход развлечения:

Дети находят на столе конверт.

Воспитатель: «Дети, к нам пришло письмо! Давайте его прочтем!

«Дорогие ребята! Комитет по физической культуре и спорту приглашает Вас принять участие в спортивных играх».

- Какое интересное мероприятие? Давайте примем участие в нем. Вы согласны? Ответы детей.

-Что же нам нужно сделать? Ответы детей.

-Правильно! Не надо бояться трудностей. Быть ловкими, смелыми, умелыми, быстрыми, выносливыми. Ответы детей.

-А кто такой спортсмен? Ответы детей.

-Да, спортсмен-это человек, который укрепляет свой организм, ведёт здоровый образ жизни и достигает высоких результатов в каком-либо виде спорта.

- А спорт-это физические упражнения для развития и укрепления организма.

Какие виды спорта вы знаете? Ответы детей.

Рассматривание иллюстраций по видам спорта.

Баскетбол, футбол, волейбол, плавание, бег, бокс, шахматы, велоспорт. Художественная гимнастика. Фигурное катание, лыжные гонки, хоккей с мячом, хоккей.

-А чем виды спорта различаются? Ответы детей.

-А различаются тем, что зимой проходят зимние виды спорта, а летом – летние.

Разминка.

-Здравствуйте ребята! Я – тренер, я занимаюсь с детьми, чтобы они были смелыми, ловкими, умелыми. И с вами я проведу разминку.

А теперь на месте шаг. Выше ноги! Стой! Раз – два!

Плечи выше поднимаем, а потом их опускаем!

Руки перед грудью ставим, и рывки мы выполняем.

Словно маятник в часах наклоняемся сейчас.

Будем вместе приседать раз-два-три-четыре-пять!

Десять раз подпрыгнуть нужно! Скачем выше, скачем дружно!

Мы колени поднимаем, шаг на месте выполняем.

От души мы потянулись и на место вновь вернулись.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Отгадывание загадок.

Я хочу загадать вам загадки, вы их попробуйте отгадать.

Льётся речка – мы лежим,

Лёд на речке – мы бежим. (Коньки)

Два берёзовых коня по снегам несут меня.

Кони эти рыжи, а зовут их... (Лыжи)

Когда апрель берёт своё и ручейки бегут, звеня,

я прыгаю через неё, а она через меня. (Скакалка)

Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса.

По дороге едут ноги и бегут два колеса.

У загадки есть ответ: это мой... (Велосипед)

С горы – коняшками,

на гору – деревяшками. (Сани)

Игры - эстафеты. Дети делятся на две команды.

«Бег сороконожек» - играющие делятся на две команды. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держатся соответственно правой или левой рукой. По сигналу команды бегут к финишу, все время держась за веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки.

«Снайперы» - расставляются кольцебросы. Дети размещаются за контуром воздушного шарика, у каждого по 3 – 5 колец, которые они по сигналу взрослого одновременно начинают набрасывать на кольцеброс. Игра заканчивается, когда у детей не останется колец. Подсчитываются попадания, выбирается самый меткий игрок.

«Прокати мяч» - две команды выстраиваются в колонны по одному. Первые номера в командах получают по мячу. По сигналу они прокатывают мяч, огибая указатели до флажка, возвращаются, неся мяч в руках. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Итоги занятия.

- Вы все сегодня получили удовольствие и заряд положительной энергии, самое главное, показали, что вы действительно самые сильные, ловкие, смелые и дружные!

***Консультация для родителей средней группы
«Воспитание здорового образа жизни у детей
дошкольного возраста».***



Подготовила воспитатель:

Новикова Н.А.

Инструктор по физической культуре:

Шакарова Е.В.

Дошкольный возраст – наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, когда формирование личности ребёнка происходит наиболее быстро. От того, как проведёт ребёнок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Именно поэтому задача всех работников дошкольного учреждения – обеспечить условия для всестороннего развития ребёнка и подготовки его к систематическому обучению в школе.

Реализация основ здорового жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объём гигиенической грамотности в целом. По тому, как ребёнок относится к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. Развитие навыков здорового образа жизни ребёнка происходит, как правило, целенаправленного воспитания и образования.

В условиях реализации новых педагогических технологий, направленных на демократизацию и гуманизацию общественного дошкольного воспитания, возникает потребность в организации дифференцированных режимов дня, двигательной деятельности и обучения, которые должны сыграть свою положительную роль в развитии детей с разным уровнем здоровья.

Первая составляющая здорового образа жизни – это двигательная активность, физическая культура и спорт. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки призваны компенсировать двигательное голодание. Систематическая двигательная активность способствует укреплению и сохранению здоровья детей, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела.

Вторая составляющая здорового образа жизни – это закаливание. Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Регулярные прогулки на свежем воздухе способствуют оздоровлению и закаливанию организма детей. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов.

Благотворно влияет на детский организм утренняя гимнастика. Особое значение имеет режим дня. Режим – это правильное чередование периодов

работы и отдыха. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни малыша. От этого зависит его здоровье и правильное развитие. Всегда одни и те же часы кормления, сна, бодрствования налаживают деятельность организма ребенка.

Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека. Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования. После того как дети проснулись, проводится гимнастика пробуждения. Это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение. Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, водные процедуры. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо и кровообращения. Самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5 минут (малышам).

Очень большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение приемов ее в течение дня. Доказано, что при правильных промежутках между кормлениями к часу приема пищи создается здоровый аппетит. Установленные часы приема пищи необходимо строго соблюдать. В промежутках между ними дети не должны получать никакой еды. Сладости, фрукты, ягоды следует также давать в определенное время. Пить ребенку надо давать также в определенное время. Для этого в пищу должно включаться такое количество жидкости, которое удовлетворяло бы потребность растущего организма.

При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которое необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать. Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, горшок, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными. В детском саду педагоги должны объяснить, рассказать детям о том, что такое режим дня, зарядка по утрам, здоровая пища, ввести такое понятие как инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

Экологически грамотное поведение благотворно влияет на здоровый образ

жизни. Через экскурсии в лес, прогулки, походы, игры на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье.

В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе деревьев

Здоровому образу жизни способствует благоприятная психологическая обстановка в семье и саду. Основной задачей семьи и педагога в это время является приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведение здорового образа жизни с самого раннего детства

У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей!!!

