

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 184 «Искорка»
комбинированного вида»**

Проект «МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Средне-старший возраст

Продолжительность проекта: 2 месяца

Вид проекта: практико-ориентированный

**Воспитатели: Шерстобитова Инна Аркадьевна
(первая кв. категория)**

**Каменева Наталья Александровна
(первая кв. категория)**

2014 год

Актуальность:

С каждым годом возрастает количество детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди дошкольников. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в семье и в обществе – это лишь некоторые факторы, негативно влияющие на здоровье детей. Проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни становится в современном обществе актуальной.

Одна из главных задач дошкольного детства – сохранение и укрепление здоровья воспитанников, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) в соответствии с «ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» от 17.10.2013 г.

В старшем дошкольном возрасте дети должны не только иметь представления о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, об охране и безопасности здоровья, но и уметь применять накопленные знания в совместной и самостоятельной деятельности со взрослыми и сверстниками.

Цель проекта:

1. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
2. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности.
3. Привлечение родителей к формированию у детей навыков ЗОЖ.

Задачи :

Образовательные:

- Формировать у каждого воспитанника представления об основах безопасности жизнедеятельности, о здоровье человека и способах его укрепления, о гигиене здоровья.
- Научить допустимым приемам сохранения здоровья.

Воспитательные:

- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста .
- Формировать у дошкольников потребность заботиться о своем здоровье.
- Добиваться осознанного выполнения детьми правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих

Оздоровительные:

- Развивать у детей потребность в познавательной и двигательной деятельности.
- Развивать потребность в выполнении специальных оздоровительных упражнениях и игр на занятиях и в повседневной жизни.

Предполагаемые результаты

В данном проекте приоритетной образовательной областью является «Физическая развитие» по ФГОС. В реализации проектной деятельности прослеживается интеграция всех образовательных областей: познавательной, социально-коммуникативной, речевой, а также художественно-эстетической.

1. Повышение компетентности в области здоровьесбережения, педагоги внедряют в практику своей деятельности методы поддержания психоэмоционального здоровья.

2. Формирование осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. Положительная динамика в снижении заболеваемости детей. Дети овладеют навыками самооздоровления.

3. Просвещение родителей о системе здоровьесберегающей работы в ДО. Родители и члены семей станут более активно включаться в планирование и организацию мероприятий, направленных на поддержание здоровья.

И в целом, отношения взрослых участников образовательного процесса станут более доверительными, открытыми, поддерживающими. Деятельность по здоровьесбережению в ДО и семье будет основываться на принципе преемственности.

I этап: Выбор темы

Однажды Матвей принёс в группу детскую энциклопедию Р.Ротенберга «Расти здоровыми». Увидев, что дети заинтересовались этой темой мы предложили оставить книгу в группе, а в вечернее время стали её читать и разговаривать о здоровье человека. Дети делились своими впечатлениями о том, как с родителями проводили время с пользой для своего здоровья. Стали возникать споры, что важнее для сохранения здоровья, как сохранить свое здоровье. Мы поняли, что тема сохранения собственного здоровья для детей очень актуальна. Так появилась тема: «Моё здоровье». Мы начали рассматриваем различные вопросы: обязательно ли спать детям днём? Почему лекарство надо принимать по часам? Если не мыть руки, а овощи и фрукты вымыть -заболею или нет? Почему нельзя есть много сладкого? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно ли заниматься спортом? Зачем соблюдать режим дня? Как правильно питаться? Какие продукты наиболее вредны для организма и почему? и т.д. Использовали метод трёх вопросов?

Тема «Моё здоровье» (метод трех вопросов)

Что знаем?	Что хотим узнать?	Как можно найти ответы на свои вопросы?
<ul style="list-style-type: none">➤ Здоровый человек это тот, кто укрепляет свой организм и следит за своим здоровьем.➤ Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать.➤ Еда бывает вкусная и не вкусная, полезная и не полезная➤ Если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть.➤ Вредные микробы убивают здоровье, а «добрые» помогают нам.	<ul style="list-style-type: none">➤ Почему болит живот? Горло?➤ Как двигаются кости?➤ Почему ломаются кости?➤ Как мы говорим?➤ Почему мозг главная часть тела?➤ Как мы дышим?➤ Почему мы не боеем всё время?➤ Как можно защититься от болезней?➤ Какую пользу приносят полезные продукты организму человека?➤ Какая пища бывает самая полезная?➤ Что нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?➤ Как сделать настольную игру?	<ul style="list-style-type: none">➤ Каждый день наблюдать, внимательно смотреть вокруг себя;➤ Спросить у людей, которые работают в д/саду;➤ Спросить у родителей;➤ Прочитать в книгах и в энциклопедии;➤ Подумать;➤ Сходить в на экскурсию в поликлинику, аптеку;

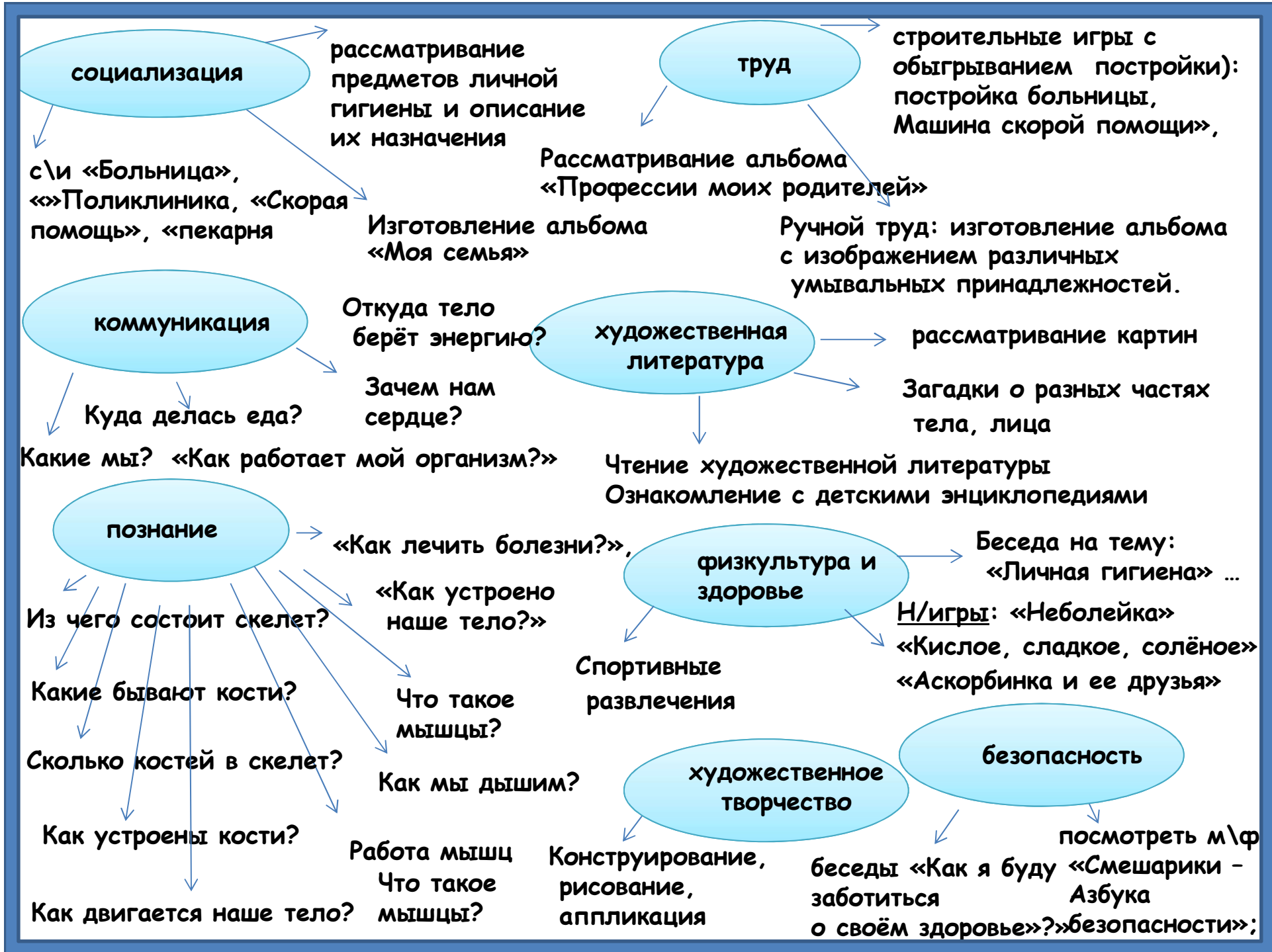
II этап – сбор информации :

- Подбор художественной и научной литературы для совместного чтения, музыкальных произведений;
- Насыщение предметно-развивающей среды природным материалам для организации продуктивных видов деятельности, реализации проектов;
- Организация путешествий и экскурсий в аптеку, супермаркет, в поликлинику;
- Наблюдение и экспериментирование;
- Организация игровой и театрализованной деятельности детей;
- Беседы с родителями: «Как не надо кормить ребёнка», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Профилактические прививки и их значение» «Здоровый образ жизни семьи», «Иммунитет и способы его укрепления», «Двигательная активность и здоровье дошкольника», «Плоскостопие» и др.
- Беседа с медсестрой «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Почему люди болеют? »;
- Информация из интернета по теме.

Разработка темы «Моё здоровье»







III - наши проекты

«Что вредит, а что
полезно для
нашего здоровья»
семейный проект

Изготовление
макета
глаза

Создание
книги «Вредные и
полезные продукты»

Создание книги
«Витамины»

Изготовление
макета мозг
человека

Выставка работ
«Микробы и
бактерии глазами
детей»

«Из чего
состоит
человек»

Книга с пословицами,
поговорками и
загадками о здоровье

Придумывание
сказок о
бактерии Биффи

Создание
альбома
«Вредные
факторы для
здоровья
человека»

Пособия для
дидактических игр
по теме

Создание кроссвордов
«Органы», «Овощи»,
«Глаза и уши»

Шитьё органов
человека для
игры «Что у нас
внутри?»

В детском саду созданы условия для оздоровления детей

Коллектив нашего детского сада стремится создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка. Накоплен богатый опыт работы по физкультурно - оздоровительной работе. В практику работы широко внедрены здоровьесберегающие технологии:

- утренняя гимнастика;
- физминутки, точечный массаж, самомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, динамические паузы;
- обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня;
- НОД по физическому развитию, прогулки, подвижные игры;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- гимнастика пробуждения;
- сбалансированное питание в соотношении белков, жиров, растительной пищи, витаминов и микроэлементов.



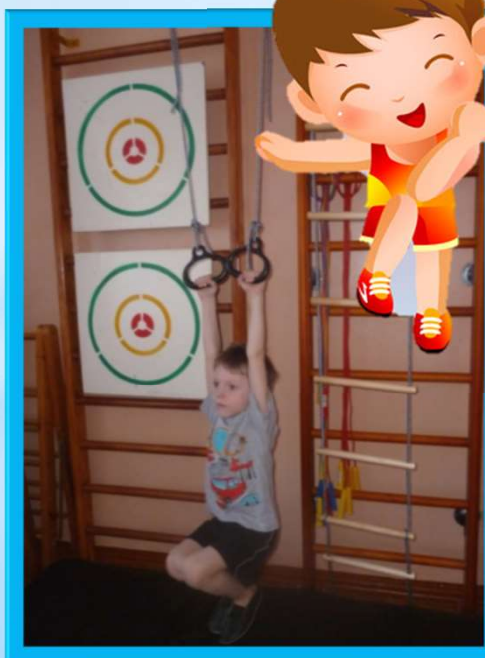
БАССЕЙН



Во время посещения бассейна проводим беседы :
«О безопасности поведения на воде»,
«Если хочешь быть здоров — закаляйся»



ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ



Оборудование спортивного зала составляют: гимнастическая стенка (высота 2,5 м); гимнастическая доска (длина 2,5 м, ширина 20 см); гимнастическая скамейка (длина 3 м, высота 20, 25, 30 см); мишени разных типов; стойки и планки для прыжков; пособия для выполнения физических упражнений (мячи, мешочки с песком, обручи, ленточки, палки гимнастические, кубики, погремушки, шнуры и др.); тренажеры.

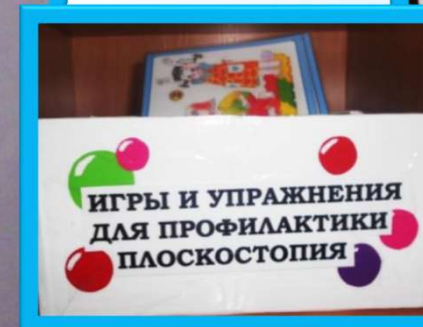
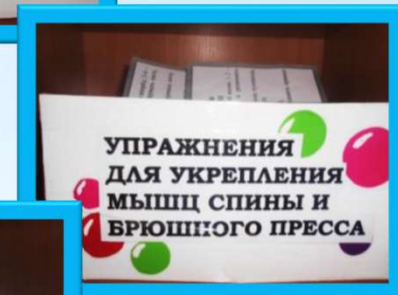
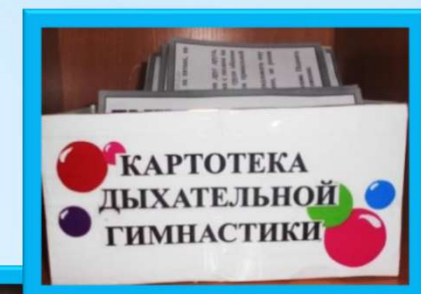
Дети пьют кислородный коктейль



Детям с нарушением опорно-двигательного аппарата 2 раза в год проводится курс 10-15 сеансов массажа

УСЛОВИЯ В ГРУППЕ

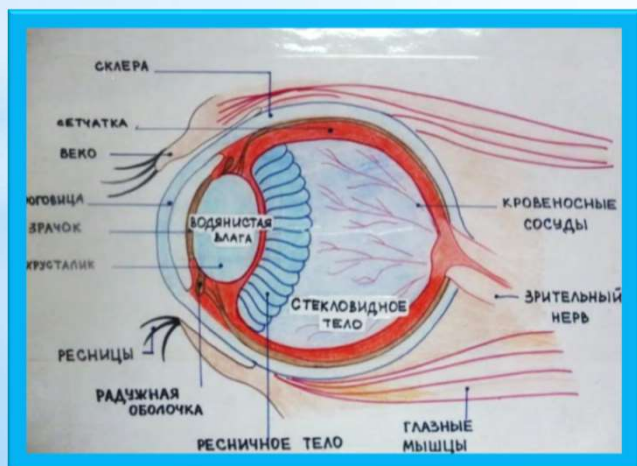
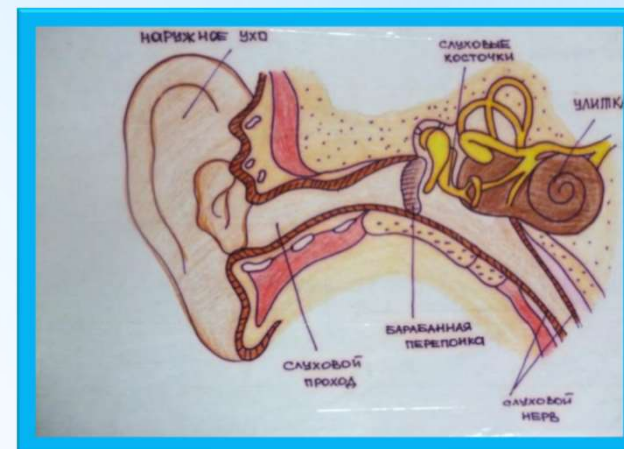
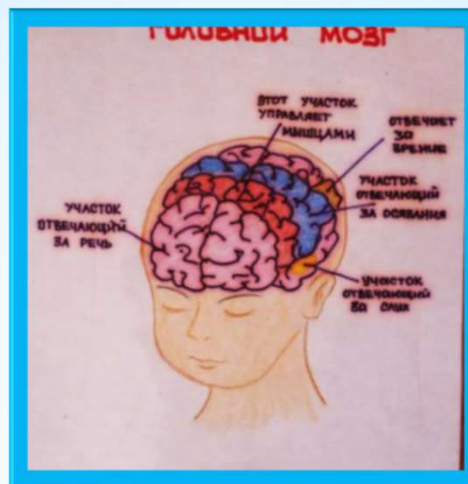
Немаловажную роль в воспитании здорового развития детей должно сыграть создание здоровьесформирующей развивающей среды в группах: уголков здоровья, физического саморазвития, детского элементарного экспериментирования.



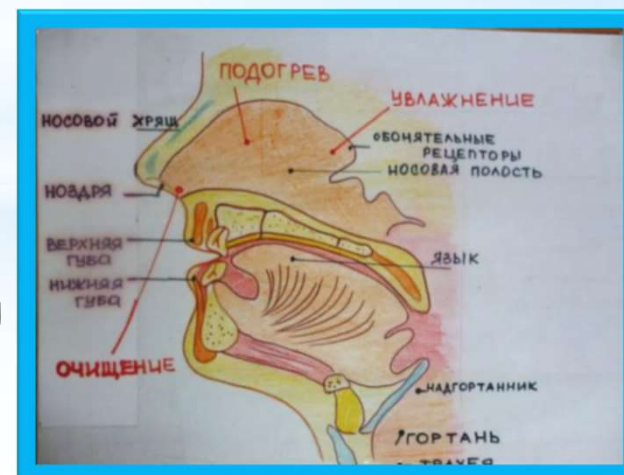
СОЗДАНИЕ ПРЕДМЕТНО – РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ



В группе предметно - игровое пространство организовано так, чтобы помочь ребенку осуществлять коррекцию своего здоровья, работать над его укреплением, развитием, осваивать практические навыки личной гигиены, правильного питания, двигательной активности, внедрять знания о здоровом образе жизни и навыки в игру.



Материалы для насыщения пространственной среды сделанные руками воспитателей





IV ЭТАП: РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТОВ

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЦЕНТРЕ «ЛИТЕРАТУРА И ГРАМОТА»



Дети читающие старшего возраста
знакомили с интересной
информацией
в энциклопедии младших детей



С большим интересом дети
рассматривали иллюстрации в
энциклопедиях



Толине нравится читать сказки из
книжки «Сказки о здоровье»

Проект «Подумай и разгадай кроссворд»



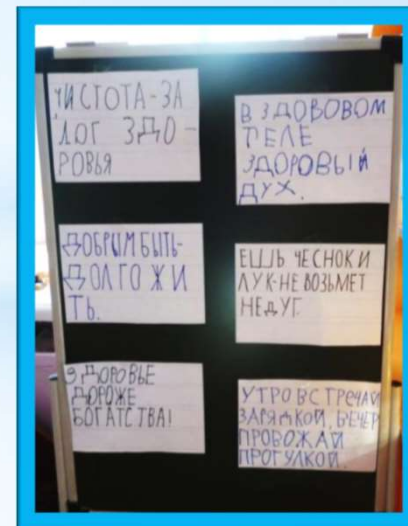
Очень нравится детям разгадывать кроссворды



Дети создают странички для книги «Пословицы и поговорки о здоровье», они самостоятельно их печатают.

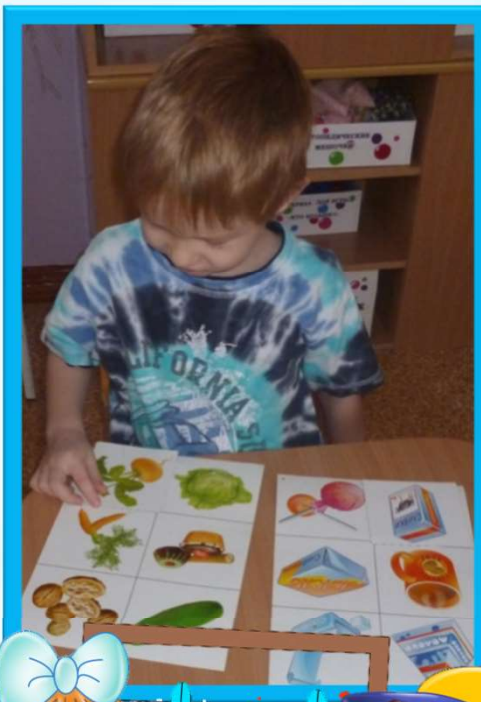


Читали сказки из книжки «Сказки про Биффи» сочинённые совместно детьми и родителями



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЦЕНТРЕ «МАНИПУЛЯТИВНЫЙ»

Закрепляли полученные знания,
играя в настольные игры

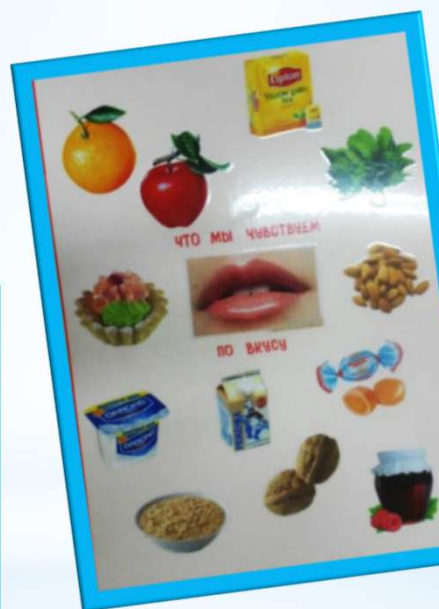


В совместной деятельности
дети изготовили дидактические
игры:

«Что мы чувствуем?»

«Что мы видим?»

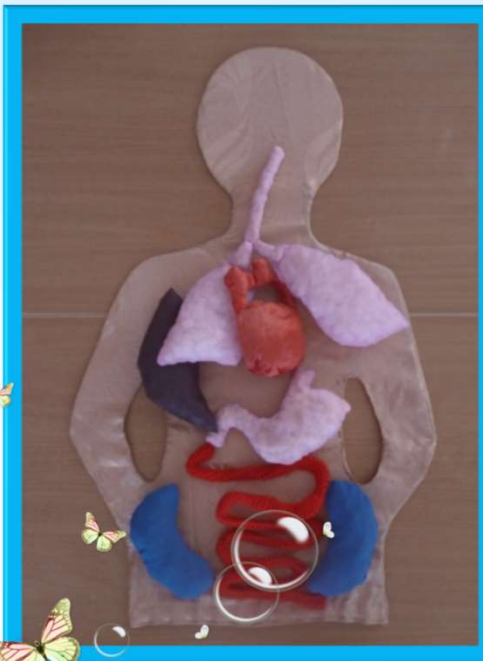
«Что мы слышим?»



**Совместно с детьми изготовили внутренние органы человека
для дидактической игры «Что у нас внутри»**



Играют в дидактическую игру «Что у нас внутри»



Дидактическая игра «Сложи и назови»





**Дидактическая игра
«Найди лишнее»**



**Дидактическая игра
«Кто позвал?»**



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЦЕНТРЕ «ИСКУССТВА»

Рисовали бактерии и микробы по представлению детей

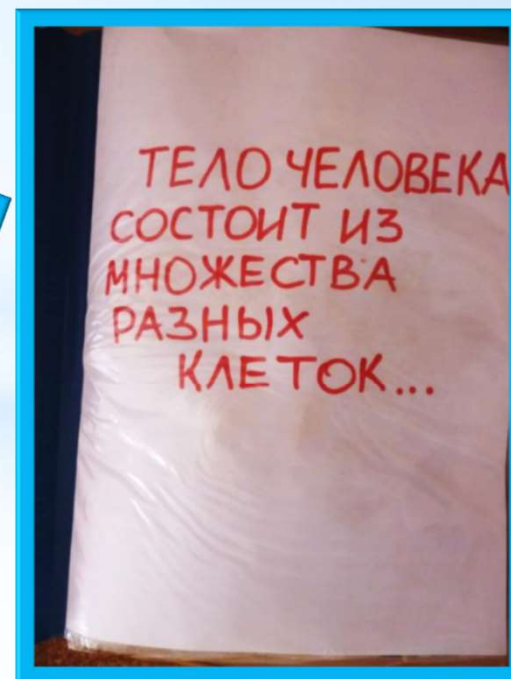


Микробы бывают разные
Ужасные, опасные
Страшные и грязные
Корявые, упрямые
Противные, заразные
Какие безобразные





Лепили тело человека



Рисовали вредные факторы для здоровья человека

Кирилл рисует вредный фактор
«Выхлопные газы от машин»



Данил и Алиса рисуют
вредные факторы



Канат рисует страничку о вредном
факторе : «Загрязнения воды
заводами»

Рисовали строение уха,
глаза и носоглотку.



Схема строения уха рисунок Вани



Схема строения носоглотки
рисунок Вари

Странички из книги
«Вредные факторы
для здоровья»



Создание макета из солёного теста «МОЗГ ЧЕЛОВЕКА»

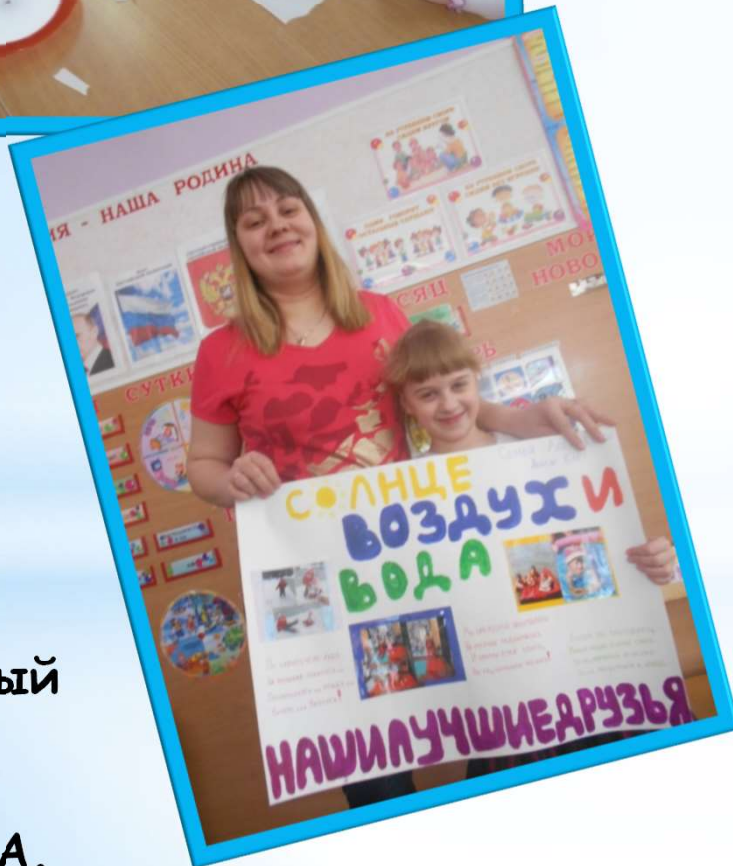




Начали
создавать
макет
глаза из
папье -
маше



Заполняли тетрадки «Путешествие
с Биффи в страну здоровья»



Семейный
мини
проект
Алисы А.



Проект книжка «Волшебные витамины»



«Никогда не унывайте,
Витамины принимайте.
Будете весёлыми,
Крепкими, здоровыми»



Деятельность детей направленная на развитие дыхания



Дети самостоятельно готовят раствор для мыльных пузырей, а так же рисуют мыльными пузырями картины



Нетрадиционные методы рисования «Веселый ветерок»



Надували шарики «Чей больше?» (за 30 сек)



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЦЕНТРЕ «НАУКА И ПРИРОДА»



ОПЫТ: «Отпечатки пальцев»
Окрашивали палец и делали
отпечатки пальцев и рассматривали
их через лупу





Выращивали плесень, рассматривали её под лупой, беседовали о пенициллине



Взвешивали различные продукты и сравнивали по весу





**Рассматривали капельку
крови через микроскоп**



**Рассматривали волос
через микроскоп**



**Слушали сердцебиение,
считали пульс**





Считали пульс, в спокойном состоянии и после физической нагрузки



Измеряли и сравнивали различные части тела у Полины и Каната



**Дидактическая игра
«Угадай по вкусу»**



**Дидактическая игра
«Угадай по запаху»**





Лиза Ш. вырезает след стопы



Лиза, Саша и Данила обрисовывает свой след.

Алиса Ч. С Машей измеряют линейкой длину стопы



Обрисовывали стопы, измеряли и сравнивали по размеру



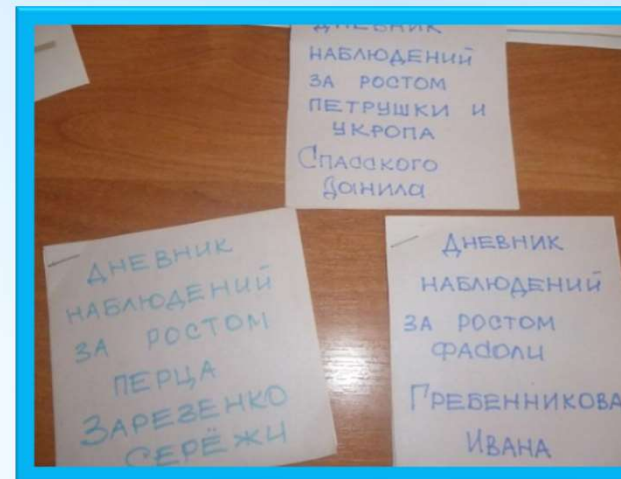
«Пластилиновый человек»



На примере
пластилинового
человечка рассматривали
с детьми, как изменяется
поза позвоночника



Наш чудо огород, выращенный своими руками



Индивидуальные дневники наблюдений





Маша и Арина – фармацевты, они изготавливают лекарства для сюжетно - ролевых игр: «Аптека», «Больница» и др.

Опыт: «Пищевод»

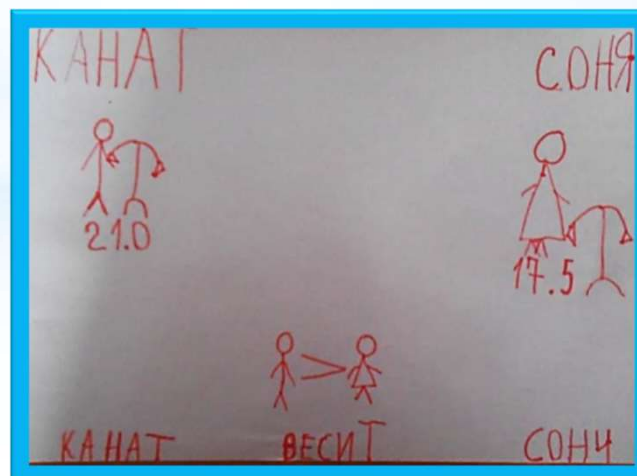
Рассматривали вместе с детьми как вода и пища через пищевод попадает в желудок



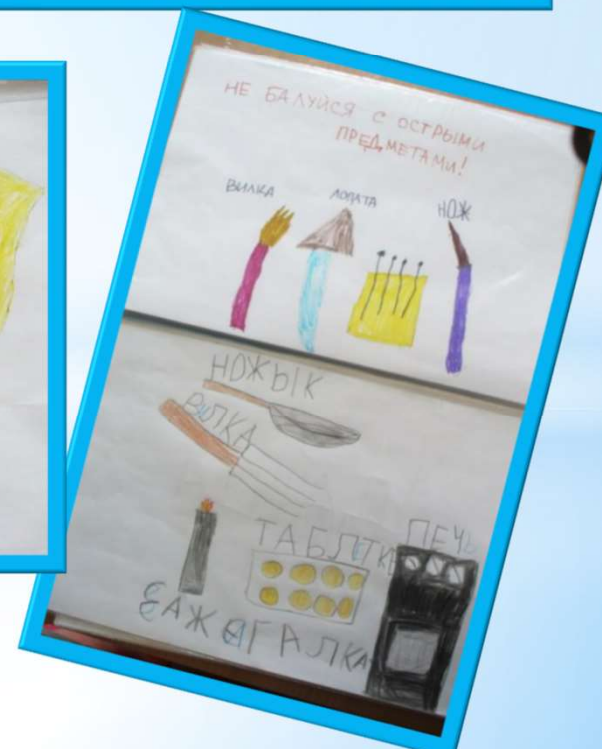
Измеряли свой рост и фиксировали результаты.
Сравнивали результаты и определяли самого высокого
и самого низкого ребёнка в группе



Взвешивали
двух детей и
сравнивали их
вес



Рисовали совместно с детьми правила безопасности



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЦЕНТРЕ «КУЛИНАРИИ»



Пекли пирог с яблоками



Делали пюре из
яблок и моркови



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЦЕНТРЕ «СЮЖЕТНО–РОЛЕВОЙ ИГРЫ»



Еще одна любимая игра - «Магазин»: у нас всё по настоящему - продавцы и покупатели, товар, касса, деньги и общение





**Самостоятельная деятельность - сюжетно - ролевые игры:
«Поликлиника, «Парикмахерская».**





Дети любят играть в сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Семья», используя приобретённые знания и личный опыт



**У этап—
презентация проектов**



Проект «Вредные и полезные продукты»

Семейные мини проекты о
полезных и вредных свойствах
некоторых продуктов



Страничка из книги
выполнена Алисой А.
и её папой



Странички из книги
Мелании Д. и Вани П.



Страничка из книги
выполнена
Маратом А. и его
мамой

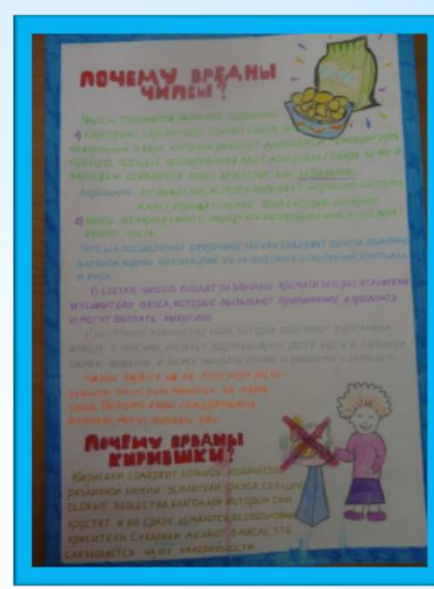
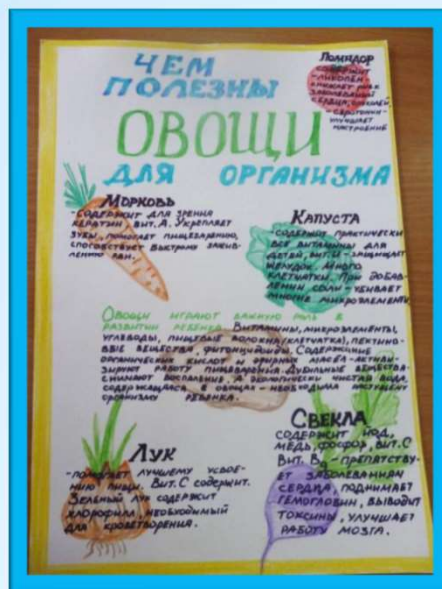


Страничка из книги Нади Н.

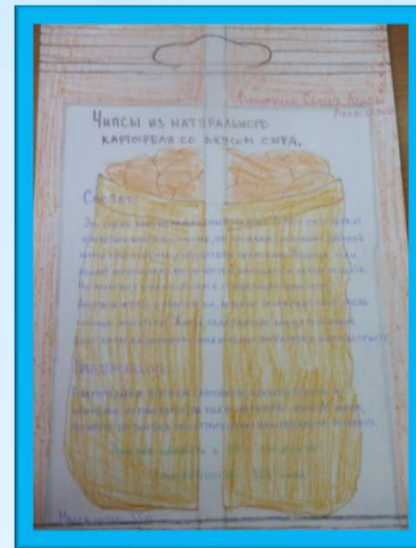
Странички из книги «Вредные и полезные продукты»



Странички Данила С.



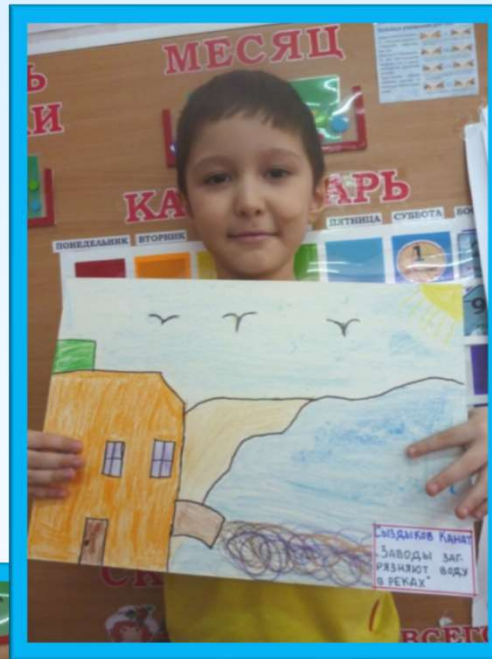
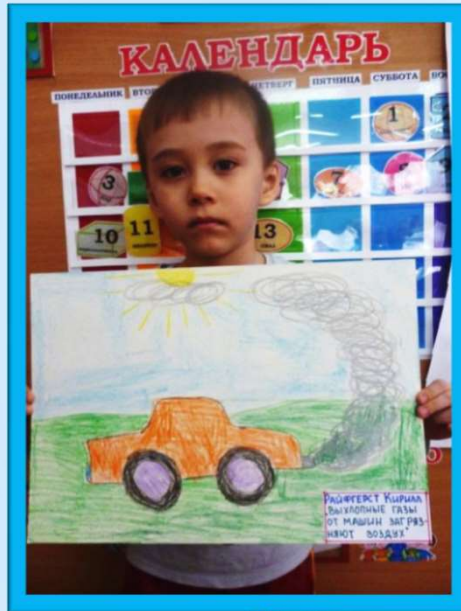
Страничка Лизы Ш. Страничка Алисы А.



Страничка Мелании Д.



Проект «Вредные факторы, влияющие на здоровье»





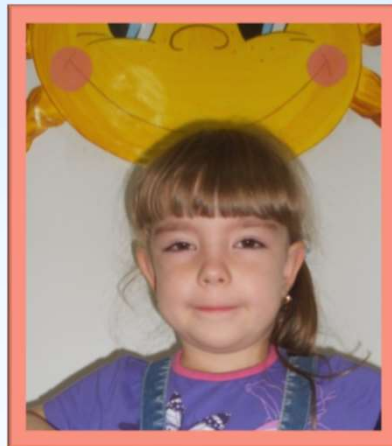
Дети ежедневно заботятся о чистоте в группе, с большим удовольствием делают влажную уборку



Рассуждения детей о важных правилах ЗОЖ



«Выезжать на природу» -
Саша С.



«Соблюдать чистоту тела» -
Маша Е.



«Больше гулять,
заниматься спортом» -
Полина Л.



«Есть больше витаминов»-
Полина Б.



«Пить кефир и молоко,
кушать каши» - Канатик



«Здоровье - наша жизнь»
Данила С.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ГРУППЕ



В повседневной жизни мы обогащаем знания детей о значении сна, закаливания, гигиены, т.е. формируем понятие ценности здорового образа жизни.



В детском саду день традиционно начинается с утренней гимнастики



Ежедневные прогулки зимой, игры, являются немаловажным фактором оздоровления, используем подвижные игры не только как средство физического воспитания, но и как метод, который поможет поддерживать интерес детей к овладению доступных технологий здоровьесбережения.



На прогулке дети играют в подвижные игры, проводятся физические упражнения, индивидуальная работа, спортивные игры, перед уходом в группу оздоровительный бег.



Ежедневно в течении дня проводятся физкультминутки, а так же



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ,



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА





Гимнастика «Пробуждения»
«Босохождение» – это отличное
закаливающее средство для
детей с ослабленным
здоровьем, повышает
устойчивость организма к
резким колебаниям
температуры и
переохлаждению



Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.





Очень нравятся детям упражнения с большими мячами, выполнение массажа стоп ног



Во время проведения коррекционного часа ведется обсуждение тем «Как стать Геркулесом», «Главные твои силачи — мышцы»



Научились разным видам дыхательных
упражнений
Усовершенствовали навыки владения
точечным и самомассажем



Дышим носом глубоко
Поднимаемся легко

Дети учатся
держат осанку с
помощью мешочков





Занятия лечебной физкультурой с элементами йоги



Работа с родителями

- Участие родителей на утренних и вечерних сборах.
- Помощь в подборе книг, фотографий и информации, а также природного и бросового материала.
- Написание сказок и рассказов о здоровье, бактериях и т.д.
- Участие в творческой выставке, в создании предлагаемых проектах группы.
- Изготовление книг.
- Помощь родителей в разработке и изготовлении проектов.
- Отзывы родителей.
- Спортивные семейные праздники «Папа, мама, я - дружная семья!», «Настоящие мужчины» и др....
- Семинары - практикумы по оздоровлению дошкольников

Информация для родителей

В приемной нашей группы размещается следующая информация:

- Разработка темы «Моё здоровье», микротемы: «Я и моё тело», «Органы чувств», «Моё питание - моё здоровье» «Здоровый образ жизни»
- Освещаем основные вопросы, которые рассматриваются в рамках темы на утренних и вечерних сборах.
- Разработки возможных проектов по данной теме.
- Предполагаем сроки подготовки проектов, выставок, презентация.
- Обращаемся просьбой помочь с литературой, фотографиями, личным присутствием на сборах, в различных видах деятельности.
- Проводим индивидуальные консультации и беседы с родителями.
- Информация понятна для родителей и постоянно обновляется.



Участие мамы Даши М. в обсуждении темы «Здоровый образ жизни»



Работа в рамках проекта предполагает сотрудничество, сотворчество взрослого и ребёнка, поэтому мы привлекали к участию в наших проектах всех членов семьи. Родители с большим желанием принимали участие в творческом процессе.



Лепка «Полезные бактерии»

В нашей группе всегда находится дело по душе не только детям, но и взрослым



Папа Матвея совместно с детьми конструирует лабораторию

Спортивные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья», «Настоящие мужчины»



Наши родительские собрания проходят в форме круглого стола, на котором обмениваются опытом



АНАЛИЗ ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ

Дети научились собирать информацию, стали более внимательными и наблюдательными к здоровью. Наблюдается положительная динамика в снижении заболеваемости детей.

Дети используют полученные знания в проектной и игровой деятельности.

При планировании познавательной деятельности и реализации проектов все дети в группе были заинтересованы темой, так как учитывались детская инициатива, интерес, личный опыт.

Все участники проекта узнали, как правильно питаться и какие продукты наиболее полезны. Так же познакомились с тем, что не все микробы губительны: существуют очень полезные и необходимые для нашей жизнедеятельности. Много нового и интересного узнали о строении нашего организма, как укреплять и беречь своё здоровье. Дети обрели опыт работы в малых подгруппах и научились выполнять индивидуальные поручения.

Дети стали самостоятельно выполнять дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, точечный массаж, стараются следить за своей осанкой и осанкой друзей.

Дети стали внимательнее относиться к употреблению продуктов.

Некоторые семьи стали проводить совместную утреннюю гимнастику. Дети, родители и воспитатели получили взаимное удовольствие от совместной деятельности над проектами.

В ходе работы над проектами создалась благоприятная атмосфера сотрудничества с семьями. На родительском собрании всем участникам проекта были вручены благодарности.

Тема «Моё здоровье» в настоящее время продолжается и вызывает большой интерес у всех участников образовательного процесса.

Впереди у нас ещё много интересных проектов.

Спасибо за
внимание!