

МБДОУ «Детский сад № 19»

*Здоровье добывают руками и ногами,
а не таблетками и пирогами.*

**Долгосрочный проект для детей среднего
дошкольного возраста**
**«Лето красное для оздоровления время
прекрасное»**



Автор проекта:

Кириякова Любовь Игоревна

МБ ДОУ "Детский сад №19"

Период проектной деятельности:

01.08.2023-31.08.2023г

Участники проекта:

**воспитатели, дети и
родители группы «Солнышко»**

Рп.Яйва, 2023

«В нашем распоряжении восемь врачей, данных природой,
всегда готовых помочь в создании стопроцентного здоровья.
Это солнечный свет, свежий воздух, естественное питание,
чистая вода, физические упражнения,
отдых, хорошая осанка, разум»

П.-С.Брегг

Актуальность проекта:

Проблема физического и психического здоровья подрастающего поколения на сегодняшний день очень актуальна в связи с тем, что в группы риска попадают дети уже дошкольного возраста.

Так как дошкольное учреждение является первой ступенью общественного воспитания, то именно на нас возлагаются как воспитательные, так и оздоровительные задачи. Одной из форм работы по реализации поставленных задач является организация летнего оздоровительного отдыха детей.

Лето – самое благоприятное время для укрепления и развития детей. Работа в ДООУ в летний период должна быть организована так, чтобы дети провели его с радостью и удовольствием и получили заряд бодрости и здоровья.

Немаловажным является то, что основную часть времени дети находятся на воздухе. Увеличение времени на свежем воздухе даст возможность для формирования здорового образа, повышения двигательной активности, обогатят знания детей о летних видах спорта.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитание у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Однако в отличие от взрослого ребенок "за здоровьем" не побежит. Необходима технология формирования культуры двигательной деятельности личности соответственно возрастным особенностям дошкольников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие.

Необходимо обучение знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья дошкольника через упражнения с мячом, которые позволяют



успешно решать задачу формирования своей философии жизни, собственной философии здоровья.

Данную задачу целесообразно решать в различных видах деятельности детей, где мяч является неотъемлемым атрибутом, путем систематизации сведений о мяче, проведения упражнений, игр, эстафет, бесед. Такой подход, более оправдан, учитывая перегруженность программ дошкольного воспитания в последние годы, информационно-познавательной деятельностью.

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов. Актуальность проблемы значительно обостряется и тем, что многочисленные статистические данные констатируют негативные тенденции в ухудшении здоровья детей.

Участие в развлечениях, досугах, обогатят знания детей новыми впечатлениями, разовьют творческие способности.



Валеологическое воспитание в детском саду

В последнее время уровень здоровья детей стал значительно снижаться. Увеличилось количество детей с врожденными патологиями, с физическими отклонениями, рост простудных и инфекционных заболеваний.

Такие ухудшения здоровья происходят по ряду причин:

Упадок моральных устоев семьи (разводы, алкоголизм, наркомания, убийства и т.д.);

Снижение социального благополучия (малообеспеченные семьи, неполные семьи, безработица, проблемы с жильем и т.д.);

Плохая экология (загрязнения почвы, воды, воздуха, уничтожение зеленого пояса, испытание разного вида оружия в военных и мирных целях и т.д.).

Давая знания детям о здоровье, здоровом образе жизни, оберегая их от эмоционального или физического перенапряжения, а также качественно выстроив сеть занятий по валеологии можно добиться у детей желание вести здоровый образ жизни.

Воспитать здорового и полноценного человека – самая главная задача общества. Валеология – это наука о здоровье. Качественно разработанные занятия по валеологии в детском саду помогут в будущем ребенку поддерживать свое здоровье, не попасть в жизнеопасные ситуации. Дети на занятиях по валеологии расширяют свои представления о своем организме, о здоровье, о ситуациях опасных для здоровья и жизни, приобретают навыки личной гигиены, речевого общения, культуры досуга. Ребенок учится относиться к другим как к самому себе.

Мероприятия, проводимые в детском саду для укрепления здоровья детей:

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Рациональное питание.
3. Закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, босохождение, солевая и массажная дорожка, контрастные ванны для ног, соблюдение температурного и водного режима, проветривание помещений, прогулка, дыхательная гимнастика, точечный массаж.
4. Соблюдение режима дня.
5. Витаминизация (витамин С, напитки из трав и ягод).
6. Профилактика простудных заболеваний
7. Очистка воздуха от пыли и микроорганизмов люстрой Чижевского.
8. Создание условий для двигательной активности.
9. Утренняя гимнастика, физкультурные занятия.
10. Оптимальное сочетание занятий и отдыха.
11. Проведение игрового модуля по валеологии.



Игровой модуль по валеологии.

 С малышами мероприятия по валеологии в основном сводятся к привитию 
 культурно – гигиенических навыков, труду. Но с 4 лет дети имеют некоторый 
 запас знаний, жизненный опыт. Этих знаний достаточно, чтобы осмысленно 
 понять роль здоровья в своей жизни и жизни других людей. 

 **Цель мероприятий по валеологии –** заложить основы валеологического 
 воспитания детей 4–7 лет. 

 **Задачи:** 

-  • дать представления о здоровом образе жизни, основам безопасной 
 жизнедеятельности, культуре взаимоотношений; 
-  • воспитание внешней и внутренней культуры, культуры взаимоотношения 
 полов, эмоционального общения; 
-  • формировать практические навыки и умения личной гигиены, занятия 
 спортом; 
-  • учить детей обходить опасности, не бояться их, бережно относиться к своему 
 здоровью и здоровью близких. 

Структура тематики валеологических игровых модулей:

 **Блок “Познай себя”.** На занятиях дети получают информацию по своему 
 физическому здоровью, о строении своего тела. О внутренних органах, причинах 
 возникновения заболеваний, как их избежать, как стать здоровым и сильным, 
 знакомят со специализацией врачей. 

 **Блок “Эмоциональное здоровье”.** На занятиях этого блока дети учатся выражать 
 свои чувства и уважать чувства других; осваивают речевой этикет, культуру 
 поведения и общения; как правильно знакомиться, прощаться, поздравлять, 
 благодарить, извиняться, просить, приглашать, говорить комплименты, общаться 
 со старшими и сверстниками; знакомятся с неприятными эмоциями, со способами 
 эмоциональной разрядки. 

 **Блок “Экстремальные ситуации”.** Этот блок самый важный, потому что детей 
 знакомят с экстренными ситуациями, которые могут окружать нас. Дети 
 закрепляют знания правил дорожного движения, правил пожарной безопасности, 
 как вести себя на улице, одному на природе и дома. В скором времени дети 
 подготовительной группы пойдут в школу и им придется самостоятельно 
 переходить дорогу, разогревать еду, гулять, ходить в магазин, находиться дома 
 одному. Поэтому важно научить детей самостоятельности и умению обходить 
 опасности стороной. 



Блок	Задачи
1 “Познай себя”	Познакомить детей со строением человека; с названием, расположением и функцией внутренних органов; с ролью отца и матери в рождении ребенка.
	Дать некоторые понятия о заболеваниях органов слуха, зрения, зубов, внутренних органов. Научить детей избегать этих заболеваний (профилактика).
	Объяснить детям, почему необходимо посещать врача.
	Познакомить детей с некоторыми специальностями медицинских работников (ЛОР, окулист, стоматолог, педиатр и т.д.)
2. “Эмоциональное здоровье людей”	Ребенок и его чувства. Научить детей выражать положительные чувства и сдерживать отрицательные эмоции.
	Люди и их чувства. Дети знакомятся, как выражают свои чувства другие люди.
	Какой человек? Познакомить детей с положительными и отрицательными чертами характера людей.
	Настроение. Научить детей описывать разнообразные эмоции, переживаемые в повседневной жизни (печаль, горе, радость, удивление и тд.), в следствие чего они происходят.
	Научить детей справляться с неприятными эмоциями.
	Выход из стрессового состояния.
3 “Экстремальные ситуации”	Ребенок и общество. В общении с незнакомыми людьми необходимо проявлять осторожность. Вызов милиции 02.
	Ребенок на улице. Правила дорожного движения.
	Ребенок один дома. Пожарная безопасность. Вызов пожарной охраны 01, скорой помощи 03. Электричество.
	Газ. Опасные предметы (яд, бытовая химия, остро-режущие предметы, лекарства и тд).
	Ребенок на природе (в лесу, на реке). Охрана природы.
	Времена года. Зима – снег, сугробы, холод, обморожения, переохлаждения. Весна, осень – гололед, тонкий лед на водоемах, простуды. Лето – жара, солнечный удар, ожог.
	Дети, как и все люди лучше запоминают информацию ту, которая им очень интересна или необычна. В своей работе мы используем следующие методы:
	Игровой модуль по валеологии мы проводим вне столов и парт, а в расслабляющей обстановке на полу, ковре, где дети могут принять удобную для них позу – сесть, лечь.

Характер игрового модуля – занимательная беседа – диалог. Диалог быстрее запоминается.

Использование красочного демонстрационного материала к каждой теме, дидактических игр на развития мышления, логики, памяти, кукол – героев.

Первая часть игрового модуля – это выяснение знаний детей по данной теме. Обязательно отметить хорошую осведомленность детей по данной теме, так как похвала воодушевляет.

Заключительная часть игрового модуля зарисовка запомнившегося в занятии.

Параллельно проводятся занятия по нравственному и экологическому воспитанию. Так как здоровье физическое невозможно без здоровья духовного. Для закрепления пройденного материала используем различные виды игр.

В комплексе эти методы способствуют непроизвольному запоминанию информации.

На первых занятиях знакомим детей с понятием здоровье, для чего оно нужно, а также с набором кукол, которые будут присутствовать на каждом занятии.

Кукольная семья по фамилии Неболейка. Выяснение у детей как они понимают наличие такой фамилии. Семья Неболейка: отец– Иван Петрович работает сборщиком –наладчиком на автомобильном заводе, мать – Мария Ивановна работает бухгалтером, старший сын– Витя работает водителем грузовика, его жена– Таня работает продавцом, младшие дети – Коля и Оля посещают детский сад.

Как известно многим детям не хватает отцовской любви и заботы, и дети охотно идут на контакт с мужчинами – с отцами других детей, рабочим детского сада и тд. Поэтому многие темы раскрывает Коле и Оле отец.

Дети любят сказки. В сказках возможно все. Сон похож на сказку. Поэтому Коля и Оля часто путешествуют во сне по своему организму, беседуют с внутренними органами. Органы рассказывают детям о своих функциях, болезнях и как предупредить их заболевания.

Чтобы объяснить детям об органе или его функции, мы используем слова-заменители. Например: кислород – хороший воздух; клетки крови– красные человечки на красных корабликах привозят к пальчикам и другим органам нашего организма хороший воздух, витамины, желтые человечки на желтых корабликах защищают от микробов, фиолетовые человечки на фиолетовых корабликах – строители, застраивают ранки; мозг – главный компьютер, а рецепторы – это проводки, по которым мозг узнает, что мы сделали или хотим сделать.

В конце занятия обязательно проводим безоценочный анализ. Предлагаем детям нарисовать все, что запомнилось или понравилось в занятии. Дети рисуют любым удобным для них способом – графически, красочно, простым карандашом.



по элементам или один эпизод. Для рисования могут выбрать цветные и простые карандаши, краски, мелки, ручку. Главное, что они почерпнули что – то важное для себя из занятия. Рассматривая рисунки своих товарищей, дети запоминают нарисованное на них, а значит, получают повторную информацию. Происходит обучение детей самими же детьми.

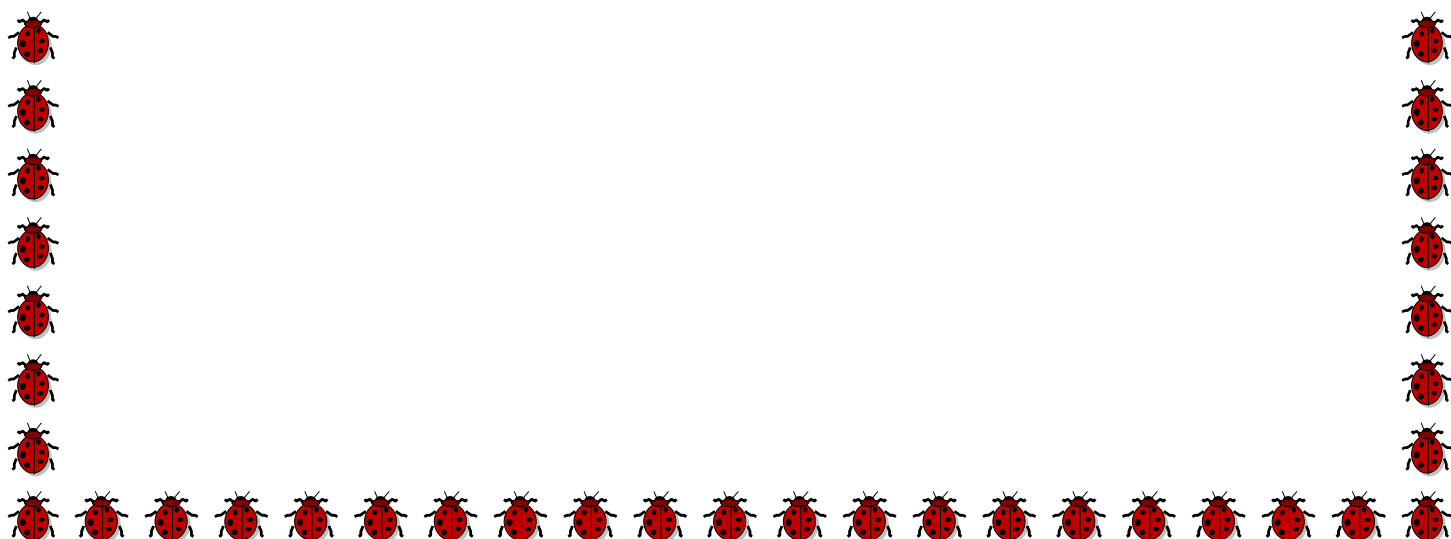
В подготовительных группах многие дети читают и можно на иллюстрациях печатными буквами написать краткую информацию по занятию. Дети читают другим детям, родителям. Происходит вовлечение детьми родителей в работу по валеологии.

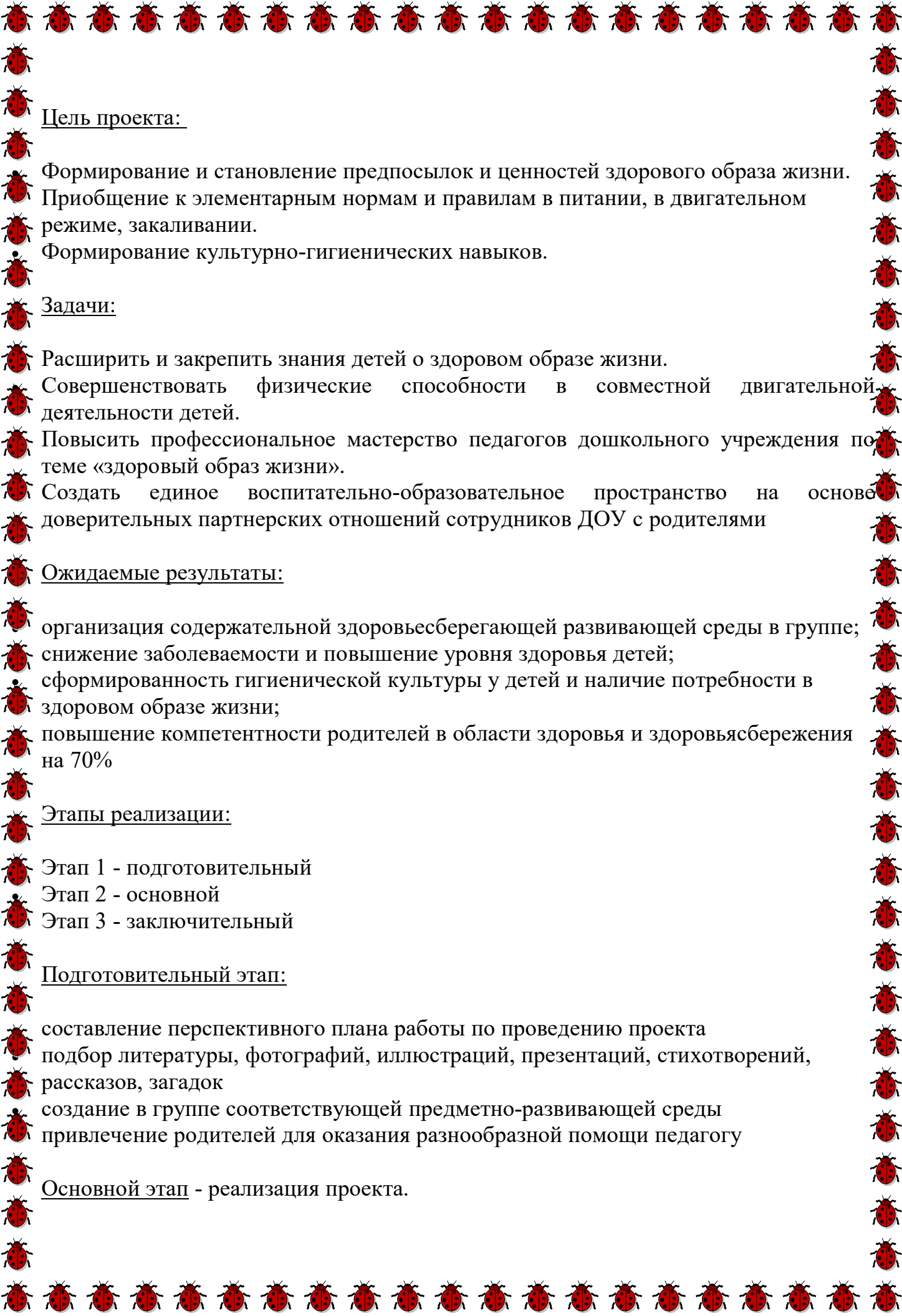
В повседневной жизни необходимо создать условия для основной деятельности детей – игровой. Мы изготавливаем настольно-печатные дидактические игры, имеются вносные коробки с атрибутами для сюжетно-ролевых игр: больница, строители, правила пожарной безопасности, стадион и другие. В играх закрепляются валеологические знания.

В теплый период времени, когда учебный год закончен, организовываем экскурсии и целевые прогулки к школе, на водоем, в лес, в музеи и кинотеатры, библиотеки и выставки. Проводим беседы по охране здоровья. Лучше если в роли лектора выступают дети, а педагог вступит в роль ученика. Это забавляет и воодушевляет детей.

Дети берегут и укрепляют свое здоровье и здоровье родителей: с удовольствием выходят на прогулку, занимаются гимнастикой и физическими упражнениями, дома с родителями разговаривают о вреде курения и алкоголя, а осенью, после летнего отдыха, вместе с родителями изготавливают буклеты о спорте или природе в своей семье. Многие родители отмечают положительное воздействие валеологических занятий на детей, вместе с детьми посещают спортивные секции, участвуют в спортивных мероприятиях, чаще устраивают настоящие детские праздники в семье.

Валеологические игровые модули очень важны. Скоро дошкольник шагнет в мир, где много опасностей. Задача занятий по валеологии – научить ребенка не бояться опасностей, а уметь остерегаться их и обходить. Надо научить детей выражать свои чувства, мысли, уважать мнение других, заботиться о здоровье и благополучии своем и чужом.





Цель проекта:

Формирование и становление предпосылок и ценностей здорового образа жизни.
Приобщение к элементарным нормам и правилам в питании, в двигательном режиме, закаливании.
Формирование культурно-гигиенических навыков.

Задачи:

Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
Повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни».
Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями

Ожидаемые результаты:

организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;
снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни;
повышение компетентности родителей в области здоровья и здоровьесбережения на 70%

Этапы реализации:

Этап 1 - подготовительный
Этап 2 - основной
Этап 3 - заключительный

Подготовительный этап:

составление перспективного плана работы по проведению проекта
подбор литературы, фотографий, иллюстраций, презентаций, стихотворений, рассказов, загадок
создание в группе соответствующей предметно-развивающей среды
привлечение родителей для оказания разнообразной помощи педагогу

Основной этап - реализация проекта.



Заключительный этап:



развлечение «Наши дети все умеют, от того и здоровеют»



выставка стенгазет родителей «Спорт – это здоровье»



выставка рисунков родителей и детей «Спорт – залог здоровья»



Реализация проекта:



Дидактические и словесные игры:



Игры по теме «Режим дня»:



«Чудесный мешочек»,



«Мой день»,



«Мой режим».



Игры по теме: «Физическая культура и спорт»:



«Что кому принадлежит»,



«Спортивные игры»,



«Спортивное домино»,



«Спортлото»,



«Спортмеморина»,



«Спорт зимой и летом»,



«Спортивная угадайка»,



«Что к чему»,



«Собери символ»,



«Спортивная четверка»,



«Загадай – отгадай»,



«Найди отличия»,



«Что я знаю о спорте»

Игры по теме «Здоровое питание»:



«Полезное – вредное»,



«Витаминный бильярд»,



«Поварята»,



«Где растет каша»,



«Во фруктовом царстве, овощном государстве»,



«Кто в домике живет?»»,



«Витаминный домик»,

«Что изменилось».

«Витаминные друзья»





«Аскорбинка и ее друзья»,

«Четвертый лишний»

Творческие задания.

Сюжетно-ролевые игры:

- «Мы спортсмены»

«Поликлиника»

Строительные игры:

- «Спортивная площадка во дворе»
«Лесная спортивная школа»

Подвижные игры:

«С кочки на кочку»

«Физкультура»

«Удочка»

«Медведи и пчелы»

Досуги познавательного цикла:

«Личная гигиена дошкольника»

«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»

• «Что такое микробы»

«Здоровое питание – здоровая жизнь»

«Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью?»

• «Помоги себе сам и своему другу»

«Где прячется здоровье?»

«Здоровое сердце»

Интерактивная энциклопедия «Мое тело. Как оно устроено. Я и мой день. Какой я интересный. Я снаружи и внутри»

Экспериментальная деятельность:

• «Значение воздуха для организма»

«Значение органов чувств для человека» (глаза, нос, уши, рот)

«Значение кожи в жизни человека»

«Кровеносная система и дыхательная система»



Беседы «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» «Личная гигиена» «Полезные продукты» «Виды спорта» «Если хочешь быть здоров, закаляйся» «Где живут витамины» «Люди с ограниченными возможностями» «Спортивная олимпиада» «Как стать здоровым» «Знакомимся со своим организмом» «Здоровье – главная ценность человеческой жизни» «Мои помощники» «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья» «Олимпийские игры» «Полезная пища» «Режим дня дошкольника» «Зачем человеку сон» Речевое развитие. Развитие речи Рассматривание иллюстраций, открыток, фотографий с изображением летних видов спорта, полезных продуктов, тело человека, органов чувств, дыхательной и кровеносной системы; творческое рассказывание детей «Я занимаюсь спортом»; «Как мы делаем зарядку». Просмотр интерактивной энциклопедии «Мое тело. Как оно устроено. Я и мой день. Какой я интересный. Я снаружи и внутри». Чтение художественной литературы Прокофьева С.Л. «Румяные щечки» Анпилов А. «Зубки заболели» Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр» Горн Г. «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких» «Гномы и режим дня» (Беляева Светлана) «Побудка» (П. Мазикин.) «Наши полотенца» (Н. Найденова) «Прощай, подушка», «Зарядка» (П. Синявский) «Завтрак», «Занятия», «Прогулка», «Тихий час», «Домой!» (М. Сенина) Правила поведения для воспитанных детей в детском саду. (Г.П. Шалаева, О.М. Журавлева, О.Г. Сазанова) Стихи о спорте В. Пахомова, Е. Мельниковой, Г. Дядиной, Т. Варламовой, Н. Лубянко, О.Высотской и др.



- Стихи о здоровом питании К. Луцис
- Стихи о здоровом образе жизни.
- Инсценировка «Не болейте никогда, ешьте овощи всегда!»
- Пословицы и поговорки о здоровье, загадки

• Художественно-эстетическое развитие:

- Лепка - «Дети на прогулке летом»
- Аппликация - «Туалетные принадлежности». (По мотивам стихов К. Чуковского «Мойдодыр»)
- Рисование «Урожайные грядки», «Дети делают зарядку»

• Работа с родителями:

- Выставка родительских стенгазет «Спорт-это здоровье»
- Выставка рисунков родителей и детей «Спорт – залог здоровья»
- Семинар-практикум для родителей с детьми на тему: «Умный ребенок – здоровый ребенок» .
- Интеллектуальная игра с родителями «Что? Где? Когда?» на тему: «Наши верные друзья - полезные привычки».
- Консультация для родителей «Как укрепить иммунитет ребенка»
- Консультация для родителей «Закаливание в домашних условиях».
- Рекомендация. «Какую обувь покупать детям?»
- Буклет «Какие пищевые продукты помогают стать закалённым?»
- Мастер-класс для педагогов и родителей «Комплекс физических упражнений для исправления осанки»
- Консультация-практикум для родителей и педагогов «Дыхательная гимнастика игрового характера для детей 5-6 лет»
- Консультация «Закаливание в домашних условиях»
- Совместное занятие детей и родителей по валеологии «Наше настроение».
- Консультация «Как приучить ребенка к чистоплотности»
- Спортивное развлечение с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья»
- Памятка «Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей»
- Памятка «Семь родительских заблуждений о морозной погоде».
- Круглый стол «Валеологическое воспитание дошкольников»

• Работа с педагогами

- Консультация-практикум «Валеологическое воспитание дошкольников».

• Оснащение ПРС

- пополнение картотеки дидактическими играми по валеологии;
- пополнение картотеки стихов, загадок, пословиц про спорт;





- приобретение развивающих игр;
- изготовление нестандартного спортивного оборудования для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.



Итог:



- развлечение «Богатырская наша сила»
- выставка стенгазет родителей «Спорт – это здоровье»
- выставка рисунков родителей и детей «Спорт – залог здоровья»
- презентация «Я расту здоровым»

