

Долгосрочный проект «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»

Вид проекта: педагогический

Тип проекта: познавательно-игровой

Сроки реализации: долгосрочный (сентябрь - май)

Участники проекта: воспитатели, дети подготовительной «А» группы и их родители

Актуальность:

Наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работы.

Дети недостаточно знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и как его сохранить и укрепить. На вопрос воспитателя:

- Что нужно делать, чтобы не болеть?

Дети отвечают:

- Надо пить лекарства или таблетки.

Образовательная область «Физическое развитие» требует необходимости формировать у детей привычки здорового образа жизни, которые всегда стоят на первом месте.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Цель: формировать представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать элементарные знания по анатомии и физиологии человека.
- Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
- Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Развивающие:

- Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
- Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
- Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
- Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
- Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
- Укрепить связи между детским садом и семьей.

Этапы реализации:

1 этап - подготовительный:

Сбор информации и подготовка литературы по теме проекта, планирование, привлечение родителей к реализации проекта.

2 этап – основной:

Проведение тематических занятий, бесед, экспериментов, оздоровительных мероприятий.

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

Планирование педагогической работы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Разделы	Содержание	Ожидаемый результат
Самопознание	<ul style="list-style-type: none"> • Мой организм. Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя, здоровье и болезнь. 	<p>Дети могут назвать органы и части тела.</p> <p>Чем отличается здоровый человек от больного.</p>
Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> • Гигиена тела. Кожа. Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. 	<p>Дошкольник должен иметь навыки элементарной гигиены.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Гигиена полости рта. Общее представление о ротовой полости. Уход за зубами. 	<p>Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Микромир: микробы. Взаимодействие человека с микромиром «Хорошие» и «Плохие» микробы. 	<p>Представление и понимание детьми микромира.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Профилактика инфекционных заболеваний. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия. Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома. 	<p>Дошкольник должен иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи, уметь использовать «пассивную защиту» (отдельная посуда, мытье рук), знать для чего делают прививки.</p>
Питание и здоровье	<ul style="list-style-type: none"> • Питание - основа жизни. Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. 	<p>Ребенок должен иметь навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Гигиена питания. Правила поведения за столом. Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой. 	<p>Ребенок должен уметь соблюдать элементарные правила режима питания, пользоваться столовыми приборами.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Гигиена деятельности и двигательной активности. Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха. 	<p>Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные.</p>

Перспективно-тематическое планирование проектной деятельности по формированию основы здорового образа жизни

РАЗДЕЛ	ТЕМА	ПЕРИОД
«Что я знаю о себе»	Вот я какой! (внешнее строение человека)	Сентябрь
	Органы чувств (зрение, слух, вкус, обоняние)	Октябрь
«В гостях у Мойдодыра»	Чистота – залог здоровья	Ноябрь
	Чтобы зубы были здоровыми	Декабрь
	От простой воды и мыла у микробов тают силы (гигиена)	Январь
	Откуда берутся болезни	Февраль
«В здоровом теле - здоровый дух»	Овощи и фрукты – полезные продукты	Март
	Золотые правила питания	Апрель
	Мой режим дня	Май









