

Проект «По дорожке здоровья»

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, нравственного и физического развития, формируется личность человека. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, прочность знаний, вера в свои силы, поэтому, на первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни. По мнению Ноткиной Н. А. и Поповой С. В. в понятие «здоровый образ жизни» входит воспитание у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, закаливанию, соблюдению гигиенических норм, отказ от вредных привычек, выработка потребности получения положительных эмоций. В связи с этим был разработан **проект «По дорожке здоровья»**.

Цель: начальное формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

- ✓ дать первоначальные представления о здоровом образе жизни.
- ✓ формировать первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека.
- ✓ способствовать укреплению здоровья детей через систему здоровьесберегающих мероприятий.
- ✓ воспитывать привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно - гигиенические навыки и навыки самообслуживания.
- ✓ повышать педагогическую компетентность родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Этапы реализации проекта.

1 этап. Организационный (сентябрь)

Групповая консультация для родителей детей о целях и задачах внедряемого проекта.
Дидактическое и методическое оснащение проекта.

2 этап. Практический (октябрь - июль)

Мероприятия по реализации проекта с детьми.
Привлечение специалистов к работе над проектом.
Мероприятия с родителями.

3 этап. Заключительный (август)

Диагностика детей.
Анализ полученных результатов.
Рекомендации родителям.

Ожидаемый результат. Правильно организованное воспитание создаст благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем. У детей будут сформированы навыки здорового образа жизни, правильного питания, потребности к осознанному отношению к своему здоровью, появиться потребность изучить представления о путях охраны своего здоровья и способах безопасного поведения в различных ситуациях. Название проекта «По дорожке здоровья» образное, а его составляющие части - это так называемые шаги. Семь шагов - отрезки времени в режиме

дня, содержанием которых является разнообразная деятельность педагога и ребенка по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни. Проект реализуется под постоянным наблюдением и контролем старшей медсестры.

Шаг 1. «Здоровый ребенок - счастливая семья»

Цель: формировать совместно с семьей предпосылки и начальные представления о здоровом образе жизни.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. С первых дней знакомства с ними, мы показываем и рассказываем всё, что ждет их детей в нашем детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваем их просьбы относительно питания, сна, одежды. Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей. Но, главное, - это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Формы взаимодействия с родителями:

- родительские собрания
- индивидуальные и групповые консультации
- информация в родительском уголке, папки-раскладушки
- совместные праздники и развлечения.

Шаг 2. «Утро радостных встреч»

Цель: создание положительного эмоционального фона, доброжелательного климата в группе.

С первых минут стараюсь создать положительный настрой у ребенка на проживание всего дня в детском саду, на легкое расставание с родителями.

Формы взаимодействия с детьми:

- разнообразные приветствия с использованием различных игрушек.
- коммуникативные игры
- ситуативный разговор
- разговор один на один
- детские песенки, приговорки, потешки, заклички.

Шаг 3. «Я сам! Я умею! »

Цель: формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей.

Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания - довольно длительный процесс, поэтому я планирую эту работу поквартально. Безусловно, формирование почти всех навыков осуществляется в течение всего года постоянно и практически одновременно. Однако, я составила перспективный план работы, где уточнила последовательность формирования навыков, на какие именно навыки нужно обратить наибольшее внимание.

Формы взаимодействия педагога с детьми:

- НОД
- совместные действия с ребенком в процессе общения
- бытовые, игровые проблемные ситуации

- ситуативный разговор от имени игрушки, предмета
- дидактические игры
- рассматривание книг, иллюстраций.

Шаг 4. «В гостях у Айболита»

Цель: дать детям элементарные знания о себе и своем теле.

Работу с детьми я строю по плану, который дает возможность вести ее системно и комплексно. Мероприятия валеологической направленности органично вплетаются в режимные моменты и деятельность детей.

Сентябрь *«Да здравствует мыло душистое!»*

Уточнить знания детей о том, для чего используют мыло в повседневной жизни. Познакомить со свойствами мыла, его разновидности. Подвести к понятию что «Чистота - залог здоровья».

Октябрь *«Моя кожа»*

Уточнить знания детей о значении кожи для человека.
Формировать представления об уходе за кожей.
Познакомить с назначением и свойствами кожи.
Научить обрабатывать мелкие ранки, объяснить назначение йода и зеленки.

Ноябрь *«Глаза-главные помощники человека»*

Познакомить с правилами ухода за глазами.
Формировать представление о необходимости бережного отношения к своим глазам (правильно умываться, вытираться только чистым полотенцем, нельзя тереть грязными руками бросать песок в глаза.)

Декабрь *«Ухо - это орган слуха»*

Формировать представление об органе слуха, его значении для человека, а также бережном отношении к состоянию здоровья ушей.
Закрепить знания о том, что слух - это способность воспринимать окружающие звуки.
Учить детей бережно относиться к своему здоровью (через охрану слуха).
Развивать умения бережно относиться к слуху окружающих людей, учитывать их интересы и пожелания.

Январь *«Что есть во рту»*

Показать значение зубов для человека.
Познакомить с правилами ухода за зубами.
Раскрыть строение и функции зубов.
Познакомить с болезнями зубов, их причинами.
Учить уходу за зубами.

Февраль *«Удивительные превращения пищи»*

Для чего мы едим.
Полезная пища.
Вредная пища.
Правила приема пищи.
Учить понимать свой организм, его потребности.
Гигиена питания.
Познакомить с пищеварительным трактом.

Март «Опора и двигатели нашего организма»

Знакомить с частями тела.

Продолжить знакомить с частями тела и их функциями.

Апрель «Изучаем своё тело»

Знакомить с органами чувств.

Учить называть органы чувств, рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь.

Май «Если хочешь быть здоров!»

Способствовать формированию потребности быть здоровым. Закрепить формирование навыков гигиенического поведения.

Способствовать формированию потребности быть здоровым.

Закрепить представления о значении физкультуры и спорта в укреплении здоровья человека.

Шаг 5. «Мы прогулку любим очень, каждый быть здоровым хочет!»

Цель: формирование двигательных умений и навыков.

Использование ежедневных прогулок как одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни для укрепления здоровья детей. Прогулка - это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка проводится в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должна соответствовать погоде и гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо менять вид деятельности.

Шаг 6. «Глазки закрываются, реснички опускаются»

Цель: снижение утомляемости детского организма, создание положительной мотивации у детей к соблюдению режима дня, «тихого часа».

Формы взаимодействия:

- спокойная расслабляющая музыка
- сказки, стихи - приговорки
- колыбельные песни.

Шаг 7. «Закаляйтесь, малыши!»

Цель: оздоровление и укрепление здоровья детей.

Закаливание - один из способов оздоровления детей. При закаливании вырабатывается устойчивость организма к охлаждению и тем самым к простудным заболеваниям. Закаливание важно начинать с детского возраста, требует учета индивидуальных особенностей ребенка, состояние здоровья, его физическое развитие, перенесённые заболевания. Для закаливающих процедур используются природные факторы: солнце, воздух и вода. В конце учебного года был проведен повторный мониторинг формирования культурно - гигиенических навыков.

Полученный результат.

У детей сформированы первоначальные представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания. Возрос интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.