

Республика Бурятия
Администрация муниципального образования «Муйский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - Детский сад «Медвежонок»

Буряад Улас
«Муяын аймаг» гэнэн нютагай засагай байгууламжын захиргаан
Нютагай засагай хургуулийн урдахи болбосоролой бюджетэй эмхи зургаан
Хүүгэдэй хүгжэлтын түб – хүүгэдэй сэсэрлиг «Медвежонок»

Проект
«Человек, мое тело, мое здоровье»
Подготовительная группа
«Звездочка»

Автор-составитель:
Н.В. Новикова
А.И. Феликсова

п. Таксимо

2022 год

«Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Наименование проекта: проект по здоровьесбережению «Человек, мое тело, мое здоровье».

Вид проекта: Практико-ориентированный.

Основания для разработки проекта: тематическая неделя в подготовительной группе МБДОУ ЦРР – Д/С «Медвежонок».

Назначение проекта:

- Проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, способствует физическому развитию детей;
- Определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации;
- Раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада и семьи по формированию потребности детей в здоровом образе жизни.

Сроки реализации проекта: краткосрочный с 28 ноября 2022 г. по 02 декабря 2022 г.

Объект проекта: Подготовительная группа «Звездочка» МБДОУ ЦРР – Д/С «Медвежонок».

Субъекты проекта: дети подготовительной группы «Звездочка», родители (законные представители), воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию

Разработчики проекта: воспитатели группы.

Ответственный за контроль реализации проекта: воспитатели группы.

Пояснительная записка:

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Очевидно, что без формирования у детей и взрослых потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, сегодня задачу не решить. В проекте собрана вся необходимая для организации оздоровительной деятельности информация и определены ее стратегические направления и механизмы реализации. Проект является основой моделирования

физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения в конкретный период его функционирования.

Актуальность проекта:

Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Здоровье человека закладывается именно в детстве. Организм ребенка очень пластичен, чувствительный к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия - благоприятные или нет зависит, как сложится его здоровье.

Педагогам нужно создать все условия для успешного усвоения культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Проект направлен на воспитание культурно-гигиенических навыков, развитие представлений о физическом «Я» - строении и функции человеческого тела; чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.

Само понятие «здоровье» всегда рассматривалось как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Поэтому мы пришли к выводу, что реализация данного проекта должна включать в себя следующие компоненты:

ценностный – формирование ценностного отношения к человеческой жизни, ответственности за свою жизнь и здоровье;

гностический – специально отобранный и адаптированный к восприятию дошкольниками материал по изучению тела человека;

развивающий – формирование у детей активной позиции, направленной на саморазвитие;

практический – практическое осуществление и применение познанного.

При этом проект мы построили на принципах:

научности – предлагаемый материал соответствует современному подходу к пропаганде здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста;

реалистичности и доступности – объём представлений о строении человеческого организма адаптирован к восприятию детьми дошкольного возраста и соответствует возрастным возможностям усвоения знаний; не допускается излишней упрощённости и усложнённости;

ценностного отношения к жизни и здоровью – до сознания детей доводится, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, соблюдая все необходимые правила;

деловитости и занимательности – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит деловую информацию, полезную для практической деятельности.

Проблема:

Проблема, которая до сих пор решается слабо и бессистемно, - это пропаганда здорового образа жизни. Вместе с тем здоровье человека в значительной степени зависит от его образа жизни. Физическое и психологическое здоровье человека является непреходящей ценностью. Вопрос об обучении ребёнка сознательному отношению к своему здоровью является новым и актуальным. Для его решения необходима работа со стороны взрослых по ознакомлению детей со своим телом, организмом, его возможностями и особенностями функционирования. Самое интересное и непонятное для ребёнка - это он сам. Кто я? Какой я? Что я могу делать? Из чего я сделан? Что у меня в нутрии? Как я появился на свет? - это только небольшая часть вопросов, которые задаёт ребенок. Ответить на них самостоятельно он не может, ребёнку необходима помощь взрослого, и лучше, если это будет команда педагогов и родителей воспитанников. Актуальность проекта заключается в необходимости научить детей любить себя, своё тело, воспитать в них оптимистическое само - и мироощущение, что обеспечит более лёгкое, безболезненное вхождение детей в социум и, как следствие, высокую жизненную активность.

Цель проекта:

Разработать систему образовательных мероприятий по формированию у детей представление о своём организме и его строении. Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования привычки здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Познакомить детей с внутренним строением человеческого организма.
2. Объяснить взаимосвязь, что здоровье человека зависит от здоровья тела.
3. Формирование знания о строении человека, о его болезнях, ценностях человеческой жизни.
4. Формировать у детей бережное и заботливое отношение к собственному здоровью, здоровью других людей.
5. Воспитывать желание быть красивым и здоровым.
6. Воспитывать у детей чувства собственного достоинства и уважения в людях.
7. Заинтересовать родителей в ведении здорового образа жизни в семье.

Условия реализации проекта:

- Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы.
- Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха.
- Наличие теоретических и практических знаний у педагогов. Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения.

- Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту.
- Создание условий для эмоционального благополучия (уголок уединения).
- Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста.
- Создание условий для удовлетворения потребности детей в движении.
- Реализация наиболее эффективных форм систематической работы с родителями.
- Активное сотрудничество с семьей и социумом.
- Пропаганда ЗОЖ через «Консультационный пункт» и сайт детского сада

Методы реализации проекта:

- Речевая деятельность
- Познавательная деятельность
- Оздоровительная деятельность
- Игровая деятельность
- Художественная деятельность
- Трудовая деятельность
- Физическая деятельность
- Самостоятельная деятельность

Далее полученная детьми информация закреплялась и апробировалась в повседневной жизни в играх, на прогулках, в свободной самостоятельной деятельности в течение дня.

Ожидаемые результаты:

- У детей сформированы простейшие представления о человеческом организме и его возможностях.
- Умеют различить понятия «части тела», «орган», «вредные» и «полезные» продукты.
- Знают пословицы, поговорки, стихотворения, загадки о здоровье.
- Приобретены простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
- Родители заинтересованы данной проблемой, у них сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

Механизмы реализации проекта:

Реализация поставленных задач проходит в три этапа:

I этап – подготовительный

II этап – реализационный

III этап – итоговый (аналитический)

I этап – подготовительный

Введение в теорию и практику по физическому развитию является как определение уровня здоровьесберегающей компетентности ребенка, в основе которой лежит его

поведенческий опыт и использование этого опыта в разных вариативных условиях, что и способствует социализации личности ребенка – дошкольника в современных социальных реалиях.

Адаптационная работа включает в себя:

Постановка проблемы;

Подбор наглядных пособий;

Подбор энциклопедической, художественной литературы (стихи, рассказы, сказки, пословицы, поговорки);

Подбор материалов для проведения исследования;

Подбор дидактических, развивающих игр по теме;

Подбор материалов для изобразительной деятельности;

Внесение изменений в РППС группы через центры активности.

II этап – реализационный

На данном этапе дети подготовительной группы в процессе обучения и воспитания учатся думать и заботиться о своем здоровье, приемам ухода за телом, открытой демонстрации правильного отношения к своему здоровью.

Выполнение заданий – упражнений, игровых ситуаций, творческих заданий, использование компьютерного пространства по физическому развитию, способствующие формированию у детей правильного представления о здоровом образе жизни.

III этап – итоговый (аналитический)

Определение роли физического воспитания в формировании личности каждого воспитанника, развитие моральных качеств: уважения к достижениям других, принятие личных неудач.

Таким образом, основой воспитания дошкольников является формирование знаний, понимание своих возможностей, умение сдержанно выражать свои чувства, свое отношение к личным результатам и результатам сверстников.

На этом этапе применяются разнообразные формы и методы работы с детьми:

- Беседы,
- дидактические игры и упражнения,
- сюжетно-ролевые игры,
- чтение познавательной и художественной литературы,
- просмотр видеofilьмов и мультфильмов.

С детьми проводятся:

- беседы о здоровье;
- практические занятия;
- экскурсии;
- игры – упражнения;

- минутки здоровья;
- аналитическая деятельность;
- мини - проекты.

При необходимости, с учетом возникающих затруднений, в план работы вносятся необходимые коррективы.

Тематическое планирование

«Человек. Мое тело. Мое здоровье»

«Здоровое питание дарит процветание»

Рисование « Девочка и мальчик пляшут»

Аппликация «Скелет из ватных палочек»

Ручной труд «Тело человека»

Лепка «Девочка с мячом»

Просмотр презентаций: «Части тела человека», «Внутреннее строение человека», «Органы чувств», «Скелет и мышцы».

Чтение художественной литературы: М. Яснов «Я мою руки». А. Барто «Девочка чумазая», С. Волков «Для чего всем людям уши?», «Зачем нам рот?». С. Волков «Руки могут все достать», «Сказки про девочку Машу и бабушку Гигиену» Л. Короткевич, В. Шахненко

Опыты, эксперименты, наблюдения: «Я назову, а ты покажи», «Слышу – не слышу», «Значение носа для речи», «Определи на вкус», «Какая вода в стакане», «Как передаются микробы от человека к человеку», «Как микробы боятся мыла».

Беседа «Человек. Части тела человека», «Береги своё здоровье», «Мои руки», «Мои ноги», «Я – девочка, я - мальчик», «Полезные и вредные привычки», «Наши верные друзья», «Откуда берется грипп», «Почему болят зубы».

Игровые ситуации: «Идём в гости к Мише», «Если мама заболела», «На приёме у врача», «Какой чай полезней?».

Работа в книжном уголке (рассматривание иллюстраций, различных фруктов, овощей и растений, людей)

Загадки на тему: «В здоровом теле-здоровый дух»

Вечер загадок «Я - человек» (ребусы, кроссворды).

Тренинги "Ощути свои мышцы", "Попробуй взять и поднести ко рту яблоко, не сгибая руку в локте".

Этюды «Штанга», «Красивая сосулька

- "Минутки здоровья массаж пальцев «Умывалочка», массаж лица «Воробей», массаж биологически активных зон "Колобок".

Самостоятельная деятельность с нестандартным оборудованием; Гимнастика после сна. Закаливающие процедуры: босохождение; хождение по массажным дорожкам; обмывание шеи, рук до локтя, после дневного сна, холодной водой.

Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика,

П./И« Выше ноги от земли», «Мяч соседу», «Собака и вороны», «Бочком», «Пас по кругу», «Попади в окошко», «Солнце на дорожке», «Три движения», «Третий лишний».

Развлечение «Мойдодыр в гостях у детей»

СРИ «Больница», «Спортивный зал»

Экскурсия в медицинский кабинет

Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»

Дидактические игры и упражнения: «Один — много», «Назови по образцу», «Я начну, а ты закончи», "Закончи предложение", «Назови ласково», «Чем люди отличаются друг от друга», «Найди сходство», «От младенца до старика», Узнай по голосу», «Назови часть тела», «Определи следствие неправильных действий», «Назови причину болезней и травм», «Установи причину и следствие», «Подбери слово-действие, связанное с работой внутренних органов»

Работа с родителями. Консультации: «Что значит быть здоровым?», «Полезные продукты», «Правильное питание дома», «Профилактика компьютерной зависимости у ребенка», «Организация ухода за детьми» (туалет носа, умывание, полоскание рта, чистка зубов)», «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка». Изготовление лэпбуков на тему: «В здоровом теле – здоровый дух»

Предметно-развивающая среда является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. При проектировании предметно-развивающей среды, следует учитывать следующие **факторы:**

- Индивидуальные социально-психологические особенности ребенка
- Особенности его эмоционально-личностного развития
- Индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности
- Возрастные и поло-ролевые особенности
- Любознательность, исследовательский опыт и творческие способности

Социально-психологические особенности дошкольников предполагают стремление детей к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, а также время от времени возникающую потребность в уединении. Для этого в группе должны быть условия для подгрупповых и индивидуальных активных движений детей. В целях реализации индивидуальных интересов предметно-пространственная среда должна обеспечивать право на свободу выбора каждого ребенка на любимое занятие. Развитие любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого

ребенка основано на создании спектра возможностей для моделирования, поиска и экспериментировании.

Перспектива развития проекта:

- Тесное сотрудничество с родителями в целях сохранения и укрепления здоровья детей и обучения активному здоровому образу жизни в кругу семьи.
- Подготовка материалов для публикации на сайте ДОУ.

В результате данного проекта будет создана эффективная система работы в группе, по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач.

Ручной труд «Тело человека»



Рисование « Девочка и мальчик пляшут», Аппликация «Скелет из ватных палочек»



Лепка «Девочка с мячом»



Развлечение «Мойдодыр в гостях у детей»



Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»



Физическое развитие «Строение тела человека»



Конструирование



Опыт «Строение тела»



«Я назову, а ты покажи»



Рассматривание энциклопедии



Экскурсия в медицинский кабинет





Лепбук

