



Педагогический проект

**Формирование
здорового образа жизни
у детей старшего
дошкольного возраста**

The background of the slide features several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water. These circles are positioned in the lower half of the slide, with one set on the left, one in the center, and one on the right.

Проект общеразвивающей направленности для детей от 5-6 лет

Автор проекта
Тырса Т.В.



Участники проекта

- воспитатель, дети 5-6 лет, инструктор по ФК, медсестра, родители

Сроки реализации: сентябрь-май

Актуальность

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня: - биологическое; - социальное; - психическое. Чтобы быть здоровыми и полноценно жить, необходимо овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в детском саду.

Цель:

**Формировать представления о
здоровом образе жизни**



Задачи:

Изучение методической литературы

Подбор дидактического и методического материала

Разучивание спортивных игр, проведение игровых занятий, слайдовой презентации, посещение спортивной школы, создание практических ситуаций, проектная деятельность детей

Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья (родительские собрания, круглый стол, семинар, консультации, совместные походы и спортивные развлечения с детьми)

Факторы, влияющие на здоровье



- образ жизни (50 %)
- наследственность (21%)
- экология (12%)
- влияние медицины (10%)
- другие (7%)

Планируемые результаты

- * Формирование у детей:
 - умений обслуживать себя и владеть полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены
- * умений определять состояние своего здоровья, высказываться о своём самочувствии
- * навыков владения культурой приёма пищи, различения полезные и вредные продукты питания, разумного употребления их
- * умений выполнять дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, физкультурные упражнения
- * интереса к спортивным мероприятиям и закаливающим процедурам
- * внимания к заболевшему человеку, умения оказывать посильную помощь

Виды оздоровительной работы

*Дыхательные
упражнения*

Самомассаж

*Подвижные
музыкальные игры*

Релаксация

*Музыкально –
ритмические
движения*

Музыкальные паузы

*Пальчиковая
гимнастика*



Планирование работы

| Этап работы | Виды деятельности | Сроки |
|-----------------------------|--|------------------|
| 1 Этап: Подготовительный | Изучение методической литературы, подбор дидактического материала Диагностическое обследование детей Анкетирование родителей | Сентябрь |
| 2 Этап: Практический | Проведение совместных спортивных мероприятий, походов, игровых занятий, спортивных игр с детьми, беседы, посещение спортивной школы, занятие со слайдовой презентацией, проектная деятельность детей | Октябрь - апрель |
| 3 Этап: Заключительный | Диагностика детей. Анализ полученных результатов. Открытое мероприятие для родителей по результатам проведенной работы.. Рекомендации родителям. | Май |

Планирование работы

| Этап работы | Виды деятельности | Сроки |
|-----------------------------|--|------------------|
| 1 Этап: Подготовительный | Изучение методической литературы Подбор дидактического материала Диагностическое обследование детей Анкетирование родителей | Сентябрь |
| 2 Этап: Практический | Проведение совместных спортивных мероприятий, походов Игровые занятия Спортивные игры с детьми, Беседы, посещение спортивной школы Занятие со слайдовой презентацией Проектная деятельность детей Консультации для родителей | Октябрь – апрель |
| 3 Этап: Заключительный | Достижения детей Анализ полученных результатов. | Май |

Правила здорового образа жизни



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



НРАВСТВЕННОЕ
ЗДОРОВЬЕ

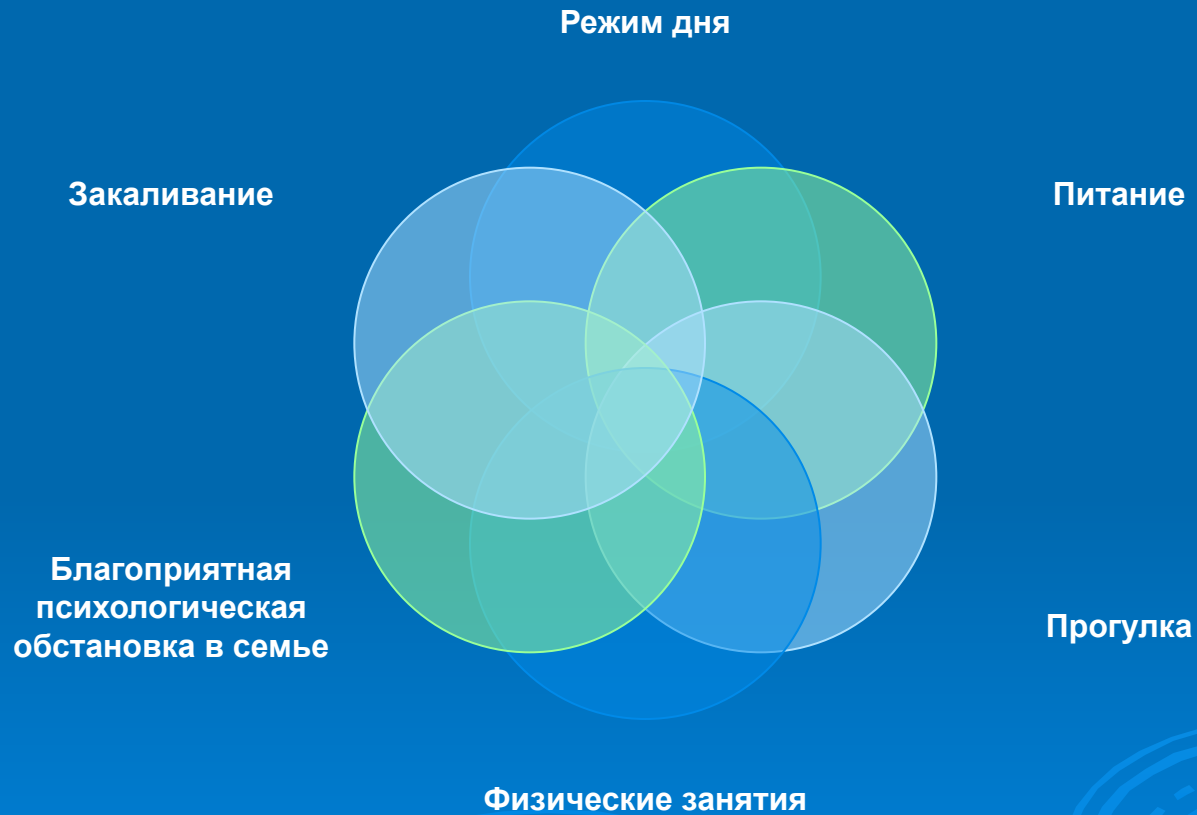


ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ



СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

Компоненты здорового образа жизни.



Режим дня — дисциплинирует детей, приучает к определенному ритму.



Питание – это продукты богатые витаминами, минеральными солями и белком.

Питание детей обеспечивается взаимодополняемыми продуктами животного и растительного происхождения, богатыми питательными веществами (белком, витаминами, минеральными солями, клетчаткой и др.). Рацион питания ребенка должен обеспечивать равновесие между высококалорийными и низкокалорийными продуктами, а так же равновесие между питательными.

Во избежании нарушения обмена веществ не включайте в рацион питания детей следующие продукты:

- жевательную резинку, чипсы, сухарики;
- копчености;
- специи и острые блюда;
- газированные напитки;
- майонез промышленного производства.



Прогулка.

Наиболее эффективный вид отдыха.
Способствует повышению сопротивляемости организма и
закаливает его.



Физические занятия улучшают работоспособность,
повышают физические качества,
стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.



В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование таких основных движений, как:

- ходьба
- бег
- прыжки
- метание
- движения на равновесие

Закаливание

— повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

- контрастное воздушное закаливание
- хождение босиком
- контрастный душ (обливание ног)
- полоскание горла прохладной водой



Благоприятная психологическая обстановка в семье.

- Взаимопонимание, совместное времяпрепровождение, поддержка и помощь.



Скажите нет:

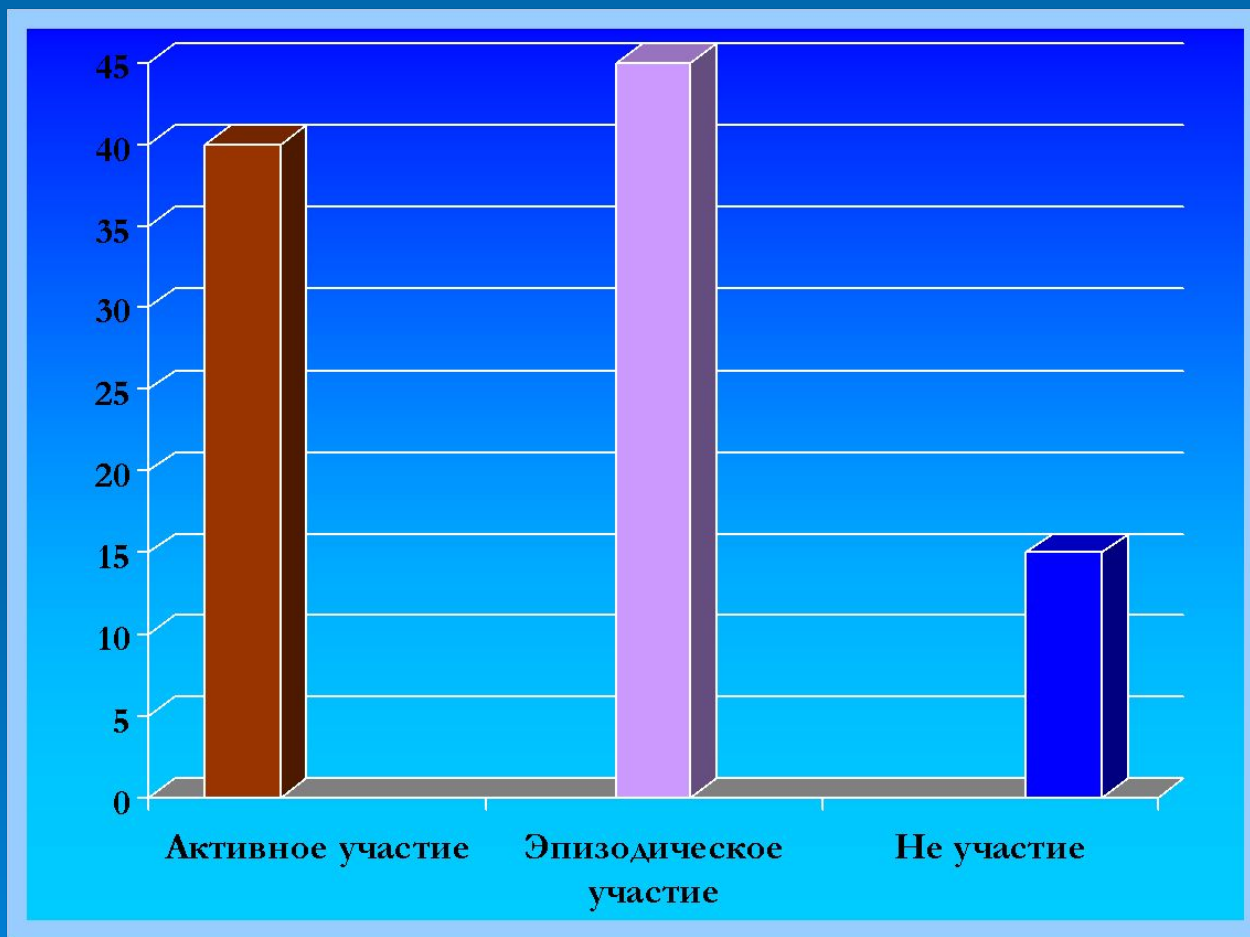
- Ссоры, развод, брань, крик, противоречия в требованиях



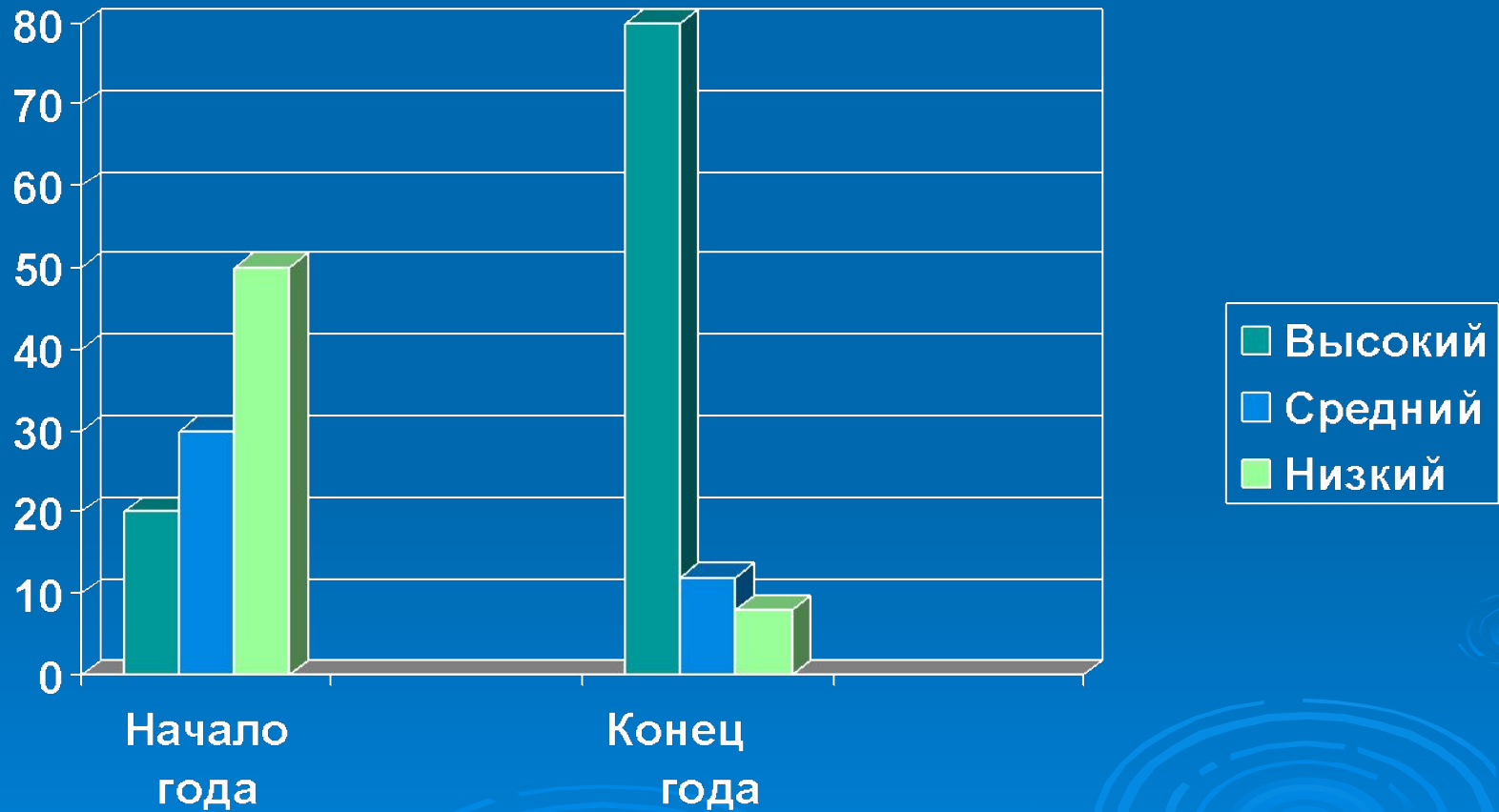
- Вредные привычки.



Степень участия родителей в реализации проекта



Достижения детей



Методическое обеспечение

- 1. Авдеева Н. Н., Князева О. Л., Стеркина Р. Б., «Безопасность». 2. Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. «Будь здоров». 3. Голицына Н. С., Шумова И. М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». 4. Иванова А. И. «Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду». 5. Крылова Н. И. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения». 6. Меньшикова Л. А., Попова Н. Л. «Здоровейка в гостях у малышей».

Информационные ресурсы

1. <http://www.maaam.ru/detskijasad/formirovanie-predstavlenii-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-detei-mladshego-doshkolnogo-vozrasta-22868.html> С.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего дошкольного возраста
2. <http://www.coolreferat.com/> Гетц Ю.В. «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДОО с родителями»
3. <http://www.ivalex.vistcom.ru/> Исмагилова Альфия Ризвановна "Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста"
4. <http://festival.1september.ru> Мурзина Е. М. Система работы по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста