Проект в средней группе «наше здоровье в наших руках»

Цель проекта:

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, помогало детям использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта. Познакомить с здоровыми принципами питания, витаминами.

Задачи:

Оздоровительная

1. Охрана и укрепление физического здоровья детей;

2. Повышение защитных свойств организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;

3. Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.

4. Удовлетворение потребности детей в движении.

Образовательная

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

3. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков;

5. Развитие основных физических качеств и двигательных способностей детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.) ;

7. Формирование умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

8. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

Воспитательная

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

2. Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

3. Воспитывать положительные черты характера;

4. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой;

5. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;

6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

7. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Продолжительность проекта:5 дней.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный

Определение проблемного поля, формирование концепции по оздоровительной деятельности. Разработка проекта по направлению “здоровье”. Планирование работы с детьми, родителями и педагогами.

Практический

I этап – Эмблема. Гигиена ;

II этап – Овощи и фрукты («Приключения в стране витаминов») ;

III этап – Закаливание (точечный массаж). Первая помощь;

IV этап – «Движение с радостью»;

V этап – Взаимодействие с родителями (консультация) .

Аналитический

Анализ деятельности. Обобщение и систематизация опыта.

Презентация проекта, портфолио проекта.

Участники проекта

1. Дети.

2. Воспитатели.

3. Родители.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости;

2. Повышение уровня физической готовности;

3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе.

2. Спортивный участок на территории детского сада.

3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, конспекты бесед, занятий, сценарии спортивных развлечений и т. д.) .

5. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

Формы реализации:

• Занятия по познавательной деятельности;

• Беседы с детьми и родителями;

• Игровая деятельность;

• Выполнение работ по изобразительной деятельности;

• Оформление фотоальбома наших впечатлений.

Понедельник

Постановка проблемы.

Выдвижение гипотез – путей решения. Планирование деятельности, выбор форм продукта.

Рисование эмблемы (спортивный мяч) .

Совместная игра «Шар по кругу»:

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме? ».

Вторник

Тема дня: Овощи и фрукты. «Приключения в стране витаминов».

Цели дня: Расширять представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.

Презентация «Любимое блюдо моей семьи».

Дидактические игры: Приготовим суп; С какого дерева упало; Вершки и корешки; Овощи и фрукты; Узнай на вкус; Волшебный мешочек; Съедобное – несъедобное; Что где растет?.

Сюжетно-ролевые игры: Овощной магазин.

Подвижная игра: «Овощи и фрукты»:

Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колоны. На противоположной стороне группы находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Беседа: Где живут витамины?

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Федорино горе».

Лепка: «Репка».

Среда

Тема дня: Закаливание (точечный массаж). Первая помощь.

Цели дня: Знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи, точечным массажем. Расширение представлений о пользе закаливания.

Викторина: «Ситуации»:

1. Дети играли на улице в догонялки. Петя убегал от всех. Вдруг, Саша подставил подножку, Петя упал. У него оказался сильный ушиб колена, локтя и многочисленные ссадины.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать травмы?

2. Брат и сестра играли дома в салки. Брат пробегая, нечаянно уронил вазу. Ваза разбилась. Испугавшись, сестра стала быстро подбирать стекла и порезала руку.

Вопрос: Кто виноват? Как можно было избежать несчастного случая? Как оказать первую помощь?

3. Во дворе жгли листву. Дети находились рядом. Один из них стал бить палкой по горящему полену. Искры разлетелись в разные стороны. Огонь попал девочке на куртку, куртка вспыхнула. Ребята растерялись. Девочка получила ожоги.

Вопрос: Кто виноват? Как избежать несчастного случая? В чем заключается первая помощь?

Загадки:

В природе от солнца бывает загар

В доме от спички бывает … (пожар) .

Платье Машеньке из шелка

Сшили нитки и … (иголка)

На кухне в работе очень хорош

Блестящий, наточенный, остренький … (нож) .

Чтение художественной литературы: «Доктор Айболит».

Сюжетно-ролевая игра: Больница.

Закаливание, точечный массаж:

Четверг

Тема дня: «Движение с радостью».

Цели дня: Совершенствовать равновесие, гибкость, ловкость. Развивать быстроту, координационные способности.

Утренняя гимнастика.

Физическая культура

Дети делятся на 2 команды.

1-ая команда будет называться – «Сильные», а 2-ая команда – «Ловкие».

Обе команды перед эстафетами произносят спортивный девиз: «Заниматься не ленись, физкультура это жизнь»!

1. Эстафета: «Бег в мешках»:

Первые участники надевают мешок и начинают бежать в мешке до кегли, обратно снимают мешок и возвращаются простым бегом, затем бежит 2-ой и т. д.

Выполнивший задание, встает в конец колонны. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и выполнившая задание правильно.

2. Эстафета: «Прыгуны»:

Команды стоят в колоннах друг за другом. По сигналу первый участник зажимает мяч между колен и начинает прыгать до кегли, обратно возвращается простым бегом и предает эстафету (мяч) 2-му, сам встает в конец колонны и т. д.

Выигрывает команда, выполнившая задание правильно и быстро.

П/и «Кот и мыши»:

Раскладываются по кругу обручи, на 1 меньше, чем играющих. Выбирается водящий – он кот. Остальные – мыши. Кот одевает атрибуты и становится в центр круга. Мыши по

сигналу (под удар бубна) начинают бегать по кругу из обруча в обруч, как будто друг к другу в гости. Как только прекращается, удар бубна, мыши должны забежать к себе в домик (встать в обруч, а задача кота – быстро забрать обруч, пока мышь не заняла его.

Выигрывает мышь, которая успела забежать в домик, или кот, который успел забрать домик мыши.

Пятница

Тема дня: Консультация для родителей на тему "Здоровье дошкольников"

Цель: создание ситуации, позволяющей каждому родителю раскрыть содержание своего собственного опыта в воспитании ребенка.

Задачи:

– ознакомить родителей с особенностями физического развития дошкольников;

– ознакомить родителей с результатами развития физических возможностей дошкольников на занятиях физической культуры.

Дискуссия с родителями.

Вопросы:

– Развитие умения переносить знания, полученные на занятиях физической культуры в повседневную жизнь.

Профилактика сутулости ребёнка.

– Что должна сделать семья для решения данной проблемы?

Воспитатель: Что нужно знать родителям о физиологии дошкольника?

Полезные советы на каждый день.

– Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

– Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

– Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.

– Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

– Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.

– Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

– Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

– Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

– Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

– Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

– Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

Итог собрания:

Программа «Суббота» активный семейный отдых на свежем воздухе.

Анкета для родителей

• Нравятся ли вашему ребенку занятия физической культуры в детском саду?

• Позволяете ли вы себе забирать своего ребенка с занятий физической культуры, если вам это необходимо?

• Считаете ли вы занятие физической культуры равноценным по значимости с другими занятиями?

• Присутствовали ли вы когда-нибудь на занятии физической культуры?

• Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию?

• Что вы знаете о спортивных достижениях вашего ребёнка, если таковые имеются?

• Какой вы видите организацию спортивной работы в детском саду, в который посещает ваш ребёнок?

Только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать значительные результаты. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Библиография:

1. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З. И. Берестовой. – М. : ТЦ Сфера, 2004.

2. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа “Играйте на здоровье” и технология ее применения в ДОУ. – М. : Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.