

**Проект по физическому развитию
и оздоровлению детей дошкольного возраста
«Планета Здоровья»**

Разработала: Якуба Светлана Александровна,
Воспитатель МБДОУ ДС № 26 «Петушок» г. Туапсе

Паспорт проекта

1. Название проекта	Проект по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста «Планета Здоровья»
2. Вид проекта	Практико-ориентированный
3. Сроки реализации	Долгосрочный, с сентября 2018г. по май 2019г.
4. Цель проекта	Формирование у детей, родителей представлений о здоровом образе жизни.
5. Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none">1.Познакомить детей с факторами, оказывающими влияние на здоровье, с основными компонентами культуры здоровья.2.Формировать и совершенствовать двигательную сферу ребенка через рациональную организацию двигательной активности.3.Развивать и стабилизировать эмоциональную сферу ребенка, как основу психического здоровья.4.Способствовать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.5. Воспитывать коммуникативные качества: умение сотрудничать, нести ответственность за принятое решение.
6. Продукт проекта	<ul style="list-style-type: none">• Методические разработки образовательных мероприятий.• Видеопрезентация «Правильное питание- залог физического и психологического здоровья».• Дидактическая игра «Волшебные свойства памяти и внимания».• Сюжетно-ролевые игры «Магазин полезных вкусностей», «Смак».• Сценарий совместного с родителями спортивного развлечения «Путешествие на Планету Здоровья»

7. Возраст детей	Старший дошкольный возраст
8. Этапы реализации проекта	<p>I этап – аналитический (сентябрь 2018г.) Цель: анализ условий, созданных в группе, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения направлений работы.</p> <p>II этап – подготовительный (октябрь 2018г.) Цель: разработка системы работы по здоровьесбережению дошкольников.</p> <p>III этап – практический (ноябрь 2018г. – апрель 2019г.) Цель: организация эффективной системы взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса</p> <p>IV этап – заключительный (май 2019г.) Цель: подведение итогов работы по проекту, анализ полученных результатов деятельности.</p>
9. Ожидаемые результаты проекта	<ul style="list-style-type: none"> ● Овладение детьми элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья. ● Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия. ● Повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом. ● Активное взаимодействие детей, родителей и педагога.

Введение

Раздел 1

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе, и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А от чего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Поэтому актуальным стала разработка проекта по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста «Планета Здоровья». Если с самого раннего возраста дети будут ценить, беречь и укреплять своё здоровье, что будущее поколение станет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте будет стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Проект включает вопросы не только физического, психического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Проблема

В современных условиях дошкольного образования не прослеживается взаимосвязь физического, познавательного и духовно - нравственного развития. Тесная интеграция данных областей развития позволяет расширить спектр средств и форм взаимодействия с ребенком в физическом воспитании.

Актуальность

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду была разработана и реализована программа по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста «Планета Здоровья» и приложение к нему - методические разработки образовательной деятельности. Проект «Планета Здоровья» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и здоровья детей.

Концепция проекта

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включающая физическое развитие, сохранность психического здоровья, духовно-нравственное воспитание.

Практическая значимость

Практическая значимость проекта заключается в том, чтобы создать условия для полноценного физического развития ребенка. Заложить основу к ведению здорового образа жизни, научить детей осознанно выбирать модель поведения, позволяющей сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.

Новизна материала

Проект содержит инновационные технологии и направлена на создание дидактических разработок, которые расширят представления детей старшего дошкольного возраста, родителей о здоровом образе жизни.

Цель: формирование у детей, родителей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Познакомить детей с факторами, оказывающими влияние на здоровье, с основными компонентами культуры здоровья.
2. Формировать и совершенствовать двигательную сферу ребенка через рациональную организацию двигательной активности.
3. Развивать и стабилизировать эмоциональную сферу ребенка, как основу психического здоровья.
4. Способствовать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.
5. Воспитывать коммуникативные качества: умение сотрудничать, нести ответственность за принятое решение.

Гипотеза

Проект по физическому развитию и оздоровлению детей будет эффективным при последовательной и систематической работе, в условиях

единой комплексной оздоровительно-развивающей среды, с информационным, методическим сопровождением.

Участники: дети дошкольного старшего дошкольного возраста, родители, педагог.

Ожидаемые результаты проекта

- Овладение детьми элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
- Повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Активное взаимодействие детей, родителей и педагога.

Нормативно-правовое обеспечение проекта

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013г. №2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае».
3. ФГОС ДО Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155.
4. СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013 г.
5. Приказ МБДОУ от 30.08.2018 № 154 о реализации проекта по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста

Материально-технические ресурсы

- Физкультурный зал, оборудованный необходимым инвентарём: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), гимнастическими скамьями, спортивными матами, гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием.
- Картотека для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений
- В каждой возрастной группе имеются центры активности для самостоятельной двигательной деятельности детей.
- В ДОО работают специалисты: педагог-психолог, инструктор ФК, музыкальный руководитель.
- Дидактические материалы: схематические рисунки, таблицы, плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Первая помощь»,

«Пропаганда ЗОЖ», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Этикет».

- Мультимедийное оборудование.

Раздел 2

2.1 Этапы реализации проекта

I этап – аналитический (сентябрь 2018г.) Цель: анализ условий, созданных в группе, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения направлений работы.

II этап – подготовительный (октябрь 2018г.) Цель: разработка системы работы по здоровьесбережению дошкольников.

III этап – практический (ноябрь 2018г. – апрель 2019г.) Цель: организация эффективной системы взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса

IV этап – заключительный (май 2019г.) Цель: подведение итогов работы по проекту, анализ полученных результатов деятельности.

2.2 Содержание проекта

Проект «Планета Здоровья» рассчитан на 9 месяцев с сентября по май. Разделен на 7 тематических блоков («Я и детский сад», «Питание и здоровье», «Мое здоровье в моих руках», «В детском саду и дома», «Позабудь про докторов», «Я и мое ближайшее окружение», «Встречаем лето»).

Содержание представлено в перспективном плане реализации проекта.

2.3 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	Форма проведения
I	«Я и детский сад»	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	Беседа
1.2	«Личная гигиена ребенка»	Моделирование проблемных ситуаций
1.3	«В гостях у Мойдодыра»	Развлечение

1.4	«Приключения на острове Здоровья»	Игры-эстафеты
II	«Питание и здоровье»	
2.1	«Смак»	Сюжетно-ролевая игра
2.2	«Правильное питание –залог физического и психологического здоровья»	Видеопрезентация для родителей
2.3	«Вредные микробы»	Просмотр мультфильма
2.4	«Что такое здоровая пища и как её приготовить. Делимся рецептами?»	Круглый стол для педагогов и родителей
2.5	«Продукты питания»	Игровая ситуация
III	«Моё здоровье в моих руках»	
3.1	«Физический труд – это здоровье»	Информация для родителей на сайте ДОО
3.2	«Волшебные свойства памяти и внимания»	Дидактические игры
3.3	«Правильная осанка - это красиво»	Беседа по стихотворению М. Мошковской «Дедушка и мальчик»
3.5	«Как сохранять и укреплять свое здоровье?»	Беседа-диалог
3.6	«Природа – источник здоровья»	Экскурсия по территории ДОО
3.7	«По стране здоровья»	Игра-путешествие
IV	«В детском саду и дома»	
4.1	«О чем рассказывает одежда?»	Игровая ситуация
4.3	«Добрые поступки детей» (по произведению С. Преображенского «Капризка»)	Инсценировка
4.4	«Береги зрение»	Гимнастика для глаз
4.5	«Утренняя гимнастика»	Онлайн мероприятие для родителей
V	«Позабудь про докторов»	
5.1	«Оказание помощи»	Чтение худ. литературы

	(по произведению К. Чуковского «Айболит и воробей»)	
5.2	«Веселые движения»	Элементы «Зверобики»
5.3	«Если хочешь быть здоров»	Беседа
5.4	«Магазин полезных вкусов»	Сюжетно-ролевая игра
VI	«Я и моё ближайшее окружение»	
6.1	«Мир моих увлечений»	Конкурс рисунков
6.2	«Вредные привычки и их профилактика»	Беседа с родителями
6.3	«Откуда берутся болезни? Как себя защитить от них?»	Презентация
6.4	«Добрые взаимоотношения в семье»	Создание коллажа «Добрые дела моей семьи»
VII	«Встречаем лето»	
7.1	«Опасности на море и в лесу»	Беседа-диалог
7.2	«Лесная аптека на службе человека»	Дидактическая игра
7.3	«Создаем памятку безопасности»	Совместное художественное творчество
7.4	«Путешествие на Планету Здоровья»	Совместное с родителями спортивное развлечение

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методические разработки для детей старшего дошкольного возраста

№ 1 Беседа по стихотворению Э. Мошковской «Дедушка и мальчик» на тему «Правильная осанка - это красиво»

Цель: Формирование представлений о значении правильной осанки для здоровья.

Задачи:

1. Познакомить с приемами и упражнениям по формированию правильной осанки.
2. Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.
3. Воспитывать желание действовать сообща.

Материалы и оборудование: картинки с изображением сутулого человека и высокого человека, который сидит за низким столом; мешочки с песком.

Ход беседы

Воспитатель: Ребята, предлагаю вам послушать стихотворение

Э. Мошковской «Дедушка и мальчик».

Воспитатель читает стихотворение.

Воспитатель: - О ком говорится в этом стихотворении? (*Правильно, о мальчике и его дедушке*).

- Какой мальчик? (*сутулый, ворчун, похожий на старичка*).

- Какой дедушка? (*веселый, статный, молодой*).

Воспитатель: - Предлагаю рассмотреть иллюстрацию (*сутулый человек*). Что вы можете сказать обо осанке этого человека? (*некрасивая осанка, сутулый, сгорбленный*).

- Ребята, чтобы осанка была правильной, существуют определенные правила.

Кто-то сможет их назвать?

Верно, нужно ровно сидеть за столом, делать зарядку, во время ходьбы следить за своей осанкой.

Предлагаю вам провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку.

Не забудем про осанку.

До чего трава высока то крапива, то осока.

Поднимаем выше ноги, коль идем мы по дороге.

Ходьба друг ха другом на носках, пятках, высоко поднимая ноги, «змейкой».

Воспитатель предлагает рассмотреть картинку (*Высокий человек сидит за низким столиком*).

Воспитатель: -Как вы думаете, удобно ли сидеть этому человеку? Почему вы это поняли? Чтобы осанка была правильной каждому человеку, необходима подходящая под его рост мебель. Вот почему у каждого из вас есть свое место, соответствующее вашему росту. На каждом стульчике и столе есть значки - единица и двойка. Посмотрите?

Воспитатель предлагает высокому и низкому ребенку посидеть на стульчиках с единицей и двойкой. Дети сравнивают на каком стуле кому удобно сидеть.

Воспитатель предлагает всем сесть за столы.

Воспитатель: - Есть три правила для формирования правильной осанки.

Первое: ноги должны опираться под столом о пол. (*Дети выполняют действия*)

Второе: - Проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. На таком расстоянии должна находиться голова от стола, когда вы рассматриваете книгу или рисуете.

Третье: - Между краем стола и грудью должен проходить кулачок.

Воспитатель: - Предлагаю выбрать каждому мешочек с песком. Положите его на голову, руки поставьте на пояс, втяните живот, походите с мешочком на голове. А теперь согните спину и попробуйте пройтись с мешочком на голове в таком положении.

С какой спиной вам удобно ходить? (*с прямой*).

Рефлексия

-О чем говорилось в стихотворении «Дедушка и мальчик»?

-Сколько правил мы называли для формирования правильной осанки? Какие эти правила? Кого вы хотели бы научить этим правилам?

№ 2 Игровая ситуация «О чем «рассказывает» одежда»?

Цель: Расширение представлений о функциях и назначении разной одежды.

Задачи:

1. Закреплять представления о том, для чего человеку нужна разная одежда (сезонная, в зависимости от вида деятельности)
2. Развивать воображение, творческие способности.
3. Воспитывать умение работать в команде, помогать друг другу.

Материалы и оборудование: Карточки к дидактической игре «Подбери одежду», видео презентация, предметы одежды и обуви двух размеров.

Ход игры

Везде ты видишь вещи эти, ведь в них удобно и тепло,

И много их на белом свете, но их запомнить-мудрено.

Эти вещи надо знать, в них хорош играть и спать.

Гулять и летом и в мороз и даже в холод спрятать нос.

Они о многом могут рассказать:

Кто их надел? Куда пошел? Зачем их надо примерять?

Для ног, для рук, для головы, они важны и хороши

Красивы-просто загляденье, о чем мое стихотворенье?

Воспитатель: - Верно, это загадка о самых разных вещах, которые можно назвать одним словом, каким? (*одежда*). Для чего человеку нужна одежда? (*ответы детей*). *Одежда, правильно подобранная по сезону, способствует сохранению здоровья человека.*

Дидактическая игра «Подбери одежду»

Описание игры: Воспитатель по очереди показывает карточки с изображением снежинки, солнца, дождя. Дети выбирают из предложенных картинок предметы одежды по сезону.

Словесная игра «Назови лишнее»

Описание игры: Детям нужно определить лишний предмет и назвать его.

Головные уборы: платок, шапка, сапоги, кепка.

Обувь: валенки, пальто, туфли, ботинки.

Верхняя одежда: Куртка, шуба, шляпа, пальто.

Воспитатель обращает внимание детей на экран, на котором изображены люди, одетые не по сезону. В чем ошибка художника? (*люди одеты не по сезону*). К чему это может привести? Как защищает одежда человека в разные сезоны?

Следующий слайд на экране с изображением ребенка в грязной одежде.

Воспитатель: Может ли быть опасна для человека грязная одежда? Чем?

Следующий слайд с изображением спортсменов, занимающихся разными видами спорта (лыжник, фигурист, теннисист, пловец).

Воспитатель: -Что вы можете сказать об одежде этих людей? Как назвать эту одежду одним словом (*спортивная*).

Воспитатель предлагает детям игровую ситуацию.

Описание: воспитатель предлагает одеть двум желающим одеть одежду и обувь двух размеров: большую и по размеру.

Воспитатель: -Как вы себя ощущаете в этой одежде? Удобно ли вам двигаться? Почему? Важно, чтобы одежда соответствовала росту и весу человека. К чему может привести ношение одежды не по размеру? (к травме опасной ситуации).

Рефлексия

Воспитатель: - Как одежда влияет на здоровье человека? Какую одежду нужно носить, чтобы не навредить здоровью? Какая игра вам понравилась сегодня больше?

№ 3 Игровая ситуация «Продукты питания»

Цель: Расширение представлений детей о продуктах питания, их важности для здоровья человека.

Задачи:

1. Закреплять культурно-гигиенические навыки во время приема пищи.
2. Формировать умение классифицировать продукты питания.
3. Воспитывать уважение к труду людей.

Материалы и оборудование: картинки готовых блюд, муляжи: мясные, молочные, кондитерские продукты; овощи и фрукты.

Ход игровой ситуации

Воспитатель: - Ребята, кто первый приходит в детский сад (*повар*). Почему повар так рано приходит на работу? (*Чтобы приготовить вам завтрак*). Назовите ваши любимые блюда, которые готовит повар на завтрак? Чем полезна каша? Повар готовит кашу на молоке? Какие молочные продукты вы еще знаете? В молочных продуктах содержится много полезных веществ для укрепления костей, зубов.

Что больше всего вы любите есть на обед? Перечислите первые блюда, которые вы знаете. Вторые блюда? Какие хлебные изделия вам предлагают в детском саду? Во всех продуктах питания есть полезные микроэлементы, витамины, которые необходимы людям, чтобы быть здоровыми.

Предлагаю вам поиграть в **игру «Меню одного дня»**.

Описание игры: детям предлагается поделиться на команды и выступить в роли поваров, и составить меню из картинок на один день. (завтрак, обед, полдник). Каждая команда презентует свое меню.

Предлагаю для вас игровую ситуацию **«Работаем в супермаркете»**

Описание игры: На столе лежат разные продукты: мясные, молочные, кондитерские, овощи и фрукты. Задача детей навести порядок на полках супермаркета, разложить продукты по отделам.

Воспитатель: - Как хранятся продукты в супермаркете? Какие продукты нужно хранить в холодильнике? Почему? Почему важно при покупке продуктов обращать внимание на срок годности? Где он написан? Чем опасны просроченные продукты?

Рефлексия

Воспитатель: - О чем мы сегодня разговаривали? Какие вам игры понравились больше всего? Почему продукты питания важны для здоровья человека?

№ 4 Беседа на тему «Если хочешь быть здоров»

Цель: Расширение представлений о здоровом образе жизни.

1. Способствовать формированию у детей потребности быть здоровым.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы.
3. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Материалы и оборудование: конверты с заданиями; стрелочки с цифрами; конверт для рефлексии; мяч; «чудесный мешочек», разрезные картинки «виды спорта»; муляжи продуктов; «смайлики» по количеству детей; видео ролик.

Ход беседы

Воспитатель: - Ребята, чтобы узнать, о чем мы сегодня будем беседовать, предлагаю расшифровать слово. (*Получается слово «здоровье»*).
Воспитатель: - Для выполнения заданий предлагаю подойти к столу, выбрать конверт с цифрой один, в нем задание-загадка.

Мы по часам гуляем, едим,

Мы каждый день соблюдаем... (режим)

- Правильно. Что такое режим? А зачем его нужно соблюдать? Как можно соблюдать режим дома?

Словесная игра «Когда это бывает?» (с мячом)

Описание игры: Воспитатель бросает мяч и задает вопрос, дети отвечают и возвращают мяч воспитателю.

Воспитатель: - Нас ждет конверт с заданием под цифрой два.

Дети открывают конверт и отгадывают загадку.

Про неё говорят, что она залог здоровья (чистота)

Правильно. Что мы должны делать, чтобы тело в чистым?

- Проверим это.

Игра «Чудесный мешочек» (с предметами гигиены) Дети достают из мешочка разные предметы и рассказывают, для чего они нужны.

Воспитатель: - Ребята, обратите внимание, что вместо третьего конверта здесь стрелка с цифрой три. Что бы это значило?

Дети идут по стрелке и находят конверт среди картинок с видами спорта. Внутри конверта разрезные картинки, которые нужно собрать по образцу.

Ди «Разрезные картинки «Виды спорта»

Воспитатель: - Следующий конверт номер четыре с видеозаданием.

На экране видеоролик «Музыкальная зверобика».

Воспитатель: - Что у нас вместо пятого конверта? Куда показывает стрелка с цифрой пять? Точно, отправляемся в центр игры «Магазин».

-Вы знаете, какая еда полезная? Предлагаю поиграть в игру «Полезная и вредная».

Описание игры: Дети раскладывают по корзинкам муляжи продуктов, овощей, фруктов, сладостей, продуктов фаст фуда.

Воспитатель: в последнем шестом конверте лежат двусторонние «смайлики», они помогут нам выполнить задание. Если я назову полезную привычку, вы поднимаете смайлик. Какой (веселый). Если я назову вредную привычку. Какой «смайл» вы покажите? (*грустный*)

*Нет приятнее заняться,
Чем в носу поковырять
Всем ужасно интересно,
Что там спряталось внутри
А кому смотреть противно,
Тот пускай и не глядит.*

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер.

-Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду.

-Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю.

-Ногти очень грызть люблю,

Всех микробов я ловлю.

-Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид.

Воспитатель: - Молодцы, вы выполнили все задания.

Рефлексия

Воспитатель: -Ребята, на столе остался самый большой конверт и в нем написан секрет здоровья.

Дети открывают конверт, в нем карточки с цифрами один, два, три, четыре, пять, шесть.

Воспитатель: - Как вы думаете, что это значит? Можно ли назвать самый важный компонент здоровья? Какая игра вам запомнилась?

№ 5 Презентация на тему «Откуда берутся болезни? Как себя защитить от них?»

Цель: Формирование представлений о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, чистоты тела и т.д.

Задачи:

1. Дать элементарные представления о микробах и вирусах, как возможных источниках болезней.
2. Формировать представления о доступных способах профилактики заболеваний.
3. Воспитывать умение работать в коллективе.

Материалы и оборудование: видео ролик «Вредные микробы», картинки к игре «Подбери картинку», ватман, картинки к заданию «Пирамида здоровья».

Ход презентации

Воспитатель: - Данным - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - здоровье – в самого человека. Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Воспитатель: -Что значит чувствовать себя здоровым? Что может помешать человеку почувствовать себя здоровым?

Воспитатель: -Предлагаю вам посмотреть видеоролик, который расскажет, что такое микробы.

Воспитатель: - Как можно защититься от микробов? (*Мыть руки с мылом, использовать влажные салфетки, защитную маску, избегать большого скопления людей*).

Предлагаю вам поиграть в игру «Подбери картинку»

Описание игры: дети подбирают картинки с изображением мыла, влажных салфеток, защитной маски, людей и накладывают сверху на изображение микробов.

Воспитатель: - Наше здоровье складывается из важных компонентов, как из кирпичиков. Предлагаю построить из кирпичиков-картинок «пирамиду здоровья».

Описание задания: дети наклеивают на ватман картинки в виде пирамиды: ребенок купается в море, умывается, делает зарядку, чистит зубы, гуляет в лесу, катается на велосипеде; изображение овощей и фруктов.

Рефлексия

Воспитатель: - О каком бесценном даре богов говорилось в легенде? Что вы запомнили из видеоролика о микробах? Что бы могли рассказать своим друзьям о «пирамиде здоровья»?

№ 6 Игра-путешествие «По стране Здоровья»

Цель: формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей;
2. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье с помощью двигательной активности, закаливания, питания;
3. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Методы и приемы: игровые, развивающие, информационные, наглядные, словесные.

Материалы и оборудование: макет «Паровозика» из мягкого модуля, мешочки с песком, картинки с изображением гигиенических принадлежностей (расческа, ванна, душ, зубная щетка, мыло, картинки с изображением продуктов питания).

Ход игры

Воспитатель: - Здравствуйте, ребята! А ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья! А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Предлагаю отправиться в путешествие по стране «Здоровье». Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья. На чем отправимся в путешествие? Итак, первая остановка

1. Остановка «Движение – жизнь»

(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

Воспитатель: «Кто много ходит, тот долго живёт». Как вы понимаете смысл пословицы? Что нужно делать, чтобы дольше прожить?

Одним слово заниматься спортом. А вы любите заниматься физкультурой?
(Ответы детей)

Физкультминутка.

Рано утром на полянку (*ходьба с высоко поднятыми ногами*)

друг за другом мы идем

И все дружно по порядку

упражнения начнем.

Раз – подняться, потянуться (*встать на носочки, поднять руки вверх*)

Два – согнуться, разогнуться (*наклоны вниз, встать – руки в стороны*)

Три – в ладоши три хлопка (*хлопки в ладоши*)

Головою три кивка (*наклоны головы*)

На четыре – руки шире (*руки в стороны*)

Пять – руками помахать (*взмахи руками*)

Шесть – на место тихо (*встать в исх. Положение*)

Предлагаю поиграем в игру «Не урони кувшин».

(*Игра направлена на формирование правильной осанки*).

Игра «Не урони кувшин»

Воспитатель: На головке не мешочек, а кувшин с водой стоит.

Если вдруг его уронишь, будет он тотчас разбит.

Надо очень прямо встать. до черты дойти скорей

И обратно побыстрей.

(*Дети встают у черты, кладут на голову мешочек с песком и идут до ориентира и обратно*)

А теперь снова в путь.

2. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».

Воспитатель: в стране «Здоровье» все знают доктора «Чистюлькина». Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет.

Воспитатель: Доктор «Чистюлькин» считает, что «Чисто жить – здоровым быть». Как выдумаете почему?

Загадки

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней чем у волков и мышей. (Расческа)

2. Могу я в ней на дно нырнуть,
Но не могу я утонуть,
А если станет глубоко
Открою пробку я легко. (Ванна)

3. Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов. (Душ)

4. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

5. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (Мыло)

Воспитатель: - Ребята, когда необходимо мыть руки? Сколько раз в день нужно чистить зубы? Зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми) От чего могут заболеть зубы?

3.Остановка «Здоровей-ка»

Воспитатель: Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться.
Песни петь, дружить смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.

- Что значит правильно питаться? Для чего правильно питаться?

Дидактическая игра «Найди полезные продукты»

(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинку с полезными для здоровья продуктами).

4. Остановка «Неболей-ка»

- Массаж «Неболей-ка»

Чтобы горло не болело мы погладим его смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

- Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

- Лоб мы тоже разотрём ладошку держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком»)

- «Вилку» пальчиками сделай массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательные и средние пальцы)

- Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.

(потирают ладони)

5. Остановка «Расслабление»

Воспитатель: - Как ваше настроение? Замечательно! Ведь наше настроение очень влияет на здоровье. Как думаете, почему? Верно, если у человека плохое настроение, он чаще болеет. Предлагаю, «зарядить» себя хорошим настроением. *(Релаксация под музыку «Мир полон чудес»)*.

Рефлексия

Воспитатель: Вот и подошло наше путешествие к концу.

Как назывались остановки, на которых мы побывали?

Что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить наше здоровье?

Что будет, если не соблюдать правила гигиены?

Список литературы

1. Вольская В. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3-7 лет. Демонстрационный материал. 16 картинок + методическое пособие., Из-во. Детство-Пресс М., 2018 г.
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н А. Первые уроки здоровья. Дидактические игры. Игротека выпуск 6., Детство-Пресс М.,2013г.
3. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. Из-во.: Учитель., М., 2018 г.
4. Козлова С., Шукшина С. Тематический словарь в картинках. Мир человека: Я и мое тело: Части тела, органы чувств. Школьная книга., М., 2015 г
5. Ковалева А. Хочу быть здоровым. Игровые задания для детей 5-6 лет. Из-во.: ТЦ Сфера М., 2016 г.
6. Лыкова И. Безопасность жизни и здоровья. Из-во: Цветной мир М.: 2017 г.
7. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Из-во.: Мозаика-синтез., М.: 2010 г.
8. Шестернина Н. Л. Тематический словарь в картинках. Мир человека: Гигиена и здоровье. Из-во.: Школьная книга М., 2018 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на педагогический проект «Планета Здоровья»
воспитателя МБДОУ ДС № 26 «Петушок» г. Туапсе МО Туапсинский район
Якуба Светланы Александровны

Педагогический проект Якуба Светланы Александровны характеризуется как практико-ориентированный долгосрочный, основной целью которого является формирование у детей и их родителей представлений о здоровом образе жизни. Общий объем работы – 18 стр.

Обосновывая актуальность проекта, Светлана Александровна отмечает, что здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. По мнению автора, поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей достаточно актуален, а включение детей и их родителей в проектную деятельность позволит заложить основу к ведению здорового образа жизни, научить детей осознанно выбирать модель поведения, позволяющей сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.

Работа по проекту Светланы Александровны предполагает его реализацию в несколько этапов (аналитический, подготовительный, практический и заключительный), при этом автор четко формулирует задачи работы с воспитанниками. Проектом предусмотрено использование в работе с детьми самых разнообразных форм, средств и методов: словесные (беседа, рассказ, инструктаж, объяснение); наглядные (показ, просмотр мультфильмов); практические (упражнения, игры, эстафеты), четко прослеживается здоровьесберегающая работа (гимнастика для глаз, элементы аэробики и пр.) Несомненно положительным аспектом в проекте является разнообразная работа не только с детьми, но и с их родителями, что отражено в планировании различных форм взаимодействия: мастер-класс, презентации, совместное создание коллажей, беседы-обсуждения. Интересен продукт проекта - совместное с родителями спортивное развлечение «Путешествие на Планету Здоровья».

Практическая значимость проекта Якуба С. А. определяется наличием разнообразных приложений (планы бесед, конспекты игровых ситуаций, презентации), что повышает репродуктивность данного педагогического проекта.

Представленная для рецензирования методическая разработка педагогического проекта Светланы Александровны Якуба соответствует современным требованиям к материалам такого рода и её можно рекомендовать для использования в практической деятельности педагогов дошкольных образовательных организаций.

20.05.2021 г.

к. пед. н., доцент кафедры социальной,
специальной педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский

Лебедева И.Ю.
Лебедева И.Ю.
Лебедева И.Ю.
Лебедева И.Ю.



РЕЦЕНЗИЯ

**на методические разработки проекта «Планета Здоровья»,
разработанные Якуба Светланой Александровной,
воспитателем МБДОУ ДС №26 Петушок» г. Туапсе
Муниципального образования Туапсинский район**

Методические разработки предназначены для использования в практике работы педагогов ДОО.

Автор описывает возможность использования данных методических разработок для развития здоровьесбережения и воспитания ответственного отношения к собственному здоровью у дошкольников в условиях ДОО.

Актуальность темы заключается в необходимости формирования у дошкольников основ здорового образа жизни и обусловлена увеличением количества воспитанников со слабым здоровьем.

Основная идея данных методических разработок заключается в возможности организации разных видов деятельности, интеграции содержания образовательных областей для развития ценностей здорового образа жизни у воспитанников, формирования позитивного отношения к здоровью семей воспитанников.

Важным является организация процесса сотрудничества ДОО и родителей. Достаточно подробно автором изложены основные мероприятия, включенные в план реализации проекта: беседа «Правильная осанка - это красиво», игровая ситуация «О чем «рассказывает» одежда?», игровая ситуация «Продукты питания», беседа на тему «Если хочешь быть здоров», презентация на тему «Откуда берутся болезни? Как себя защитить от них?».

Методические разработки к проекту содержательны, основаны на использовании современных педагогических технологий: информационно-коммуникативной технологии, игровой, здоровьесберегающей технологии.

Практическая значимость данных методических разработок заключается в возможности организации работы педагогов по формированию здоровьесберегающей позиции родителей и культуры здоровья дошкольников в условиях ДОО, конкретной группы.

08.04.2021 г.

Кандидат педагогических наук
Заместитель директора по УВР
ГБПОУ КК ТСПК г. Туапсе

А. М. Халилов

Подпись удостоверяю
Отдел кадров ГБПОУ КК ТСПК г. Туапсе



Национальная премия в области образования
Москва 2020

ЭЛИТА РОССИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДИПЛОМ

I степени

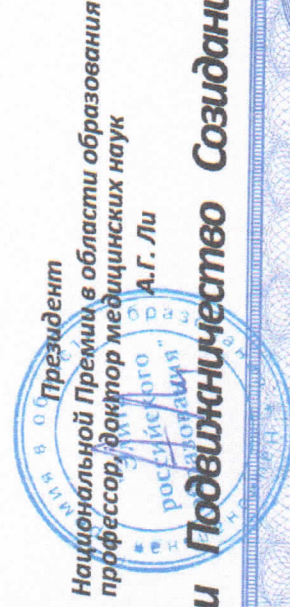
присваивается

*Муниципальному бюджетному дошкольному образовательному
учреждению детский сад № 26 «Петушок» г. Шуaise*

в номинации

**Здоровьесберегающие технологии
в образовании – 2020**

Профессионализм Преданность профессии Подвижничество Созидание



АДМИНИСТРАЦИЯ
Муниципального образования
Туапсинский район
Муниципальное казенное учреждение
"Комитет развития образования Туапсинского района"
352800, г. Туапсе, ул. Победы, 17
Тел./факс: (86167) 2-41-31, 2-84-54
uo@tpi.kubannet.ru

от 12.10.2020 № 209/28
на № _____ от _____

Справка – подтверждение

МКУ «Комитет развития образования Туапсинского района» подтверждает, что Якуба Светлана Александровна, воспитатель МБДОУ ДС № 26 «Петушок» г. Туапсе, действительно выступала 08 октября 2020 года на районном методическом объединении инструкторов по ФК с презентацией опыта работы «Утренняя гимнастика в режиме онлайн» (протокол № 1 от 08.10.2020 г.).

И.о. начальника МКУ «КРО Туапсинского района»



И.В. Панца

Н.М.Веревкина
2-20-71