Проект в старшей группе « Приобщение детей к здоровому образу жизни»

Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Тип проекта :

Долгосрочный

Участники проекта :

Воспитатели и дети подготовительной группы, родители.

Ожидаемые результаты:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья
2. Приобретение привычки к ЗОЖ
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении

Цель проекта :

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта :

Для детей:

1. Обогатить и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей:

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Подготовительный этап:

Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Проведение анкетирования родителей на тему: «Условия здорового образа жизни в семье»

Оформление консультаций для родителей по теме проекта : «Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».

Разработка проекта по теме «Наше здоровье в наших руках».

Основной этап:

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары», С. Михалкова «Прививка», «Не спать», «Грипп»; и т.д.;

Загадки об овощах и фруктах; пословицы, поговорки, загадки о предметах личной гигиены и др., потешки о здоровье,

Беседы: «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Для чего нужна зарядка», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Микробы», «Правила поведения на прогулке», «Откуда берутся болезни», «Чтобы кожа была здоровой», и др.

Дидактические игры:«Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».

Художественное творчество (аппликация, рисование, лепка) : Витаминная корзина, овощи на тарелке, «Живые витамины», «Здоровье-болезнь»

Дидактические игры: «Во саду ли, в огороде», «Таблетки на грядке» «Режим дня», «Спорт», «Правила личной гигиены»,«Первая помощь при травмах», «Полезная и вредная еда»

Сюжетно-ролевая игры: «Больница», «Мы – спортсмены», «Магазин»

Игра-драматизация: «Уроки Мойдодыра»

Игровая терапия: игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность, снятие эмоционального напряжения).

В помощь родителям:

Консультации: «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные привычки», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста» и др.

Заключительный этап:

фотоколлаж «Мы дружим со спортом»;

выставка детских рисунков;

фотоколлаж совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей «В страну здоровья всей семьей!»

Семейный клуб по теме:«Как хорошо здоровым быть!»

Совместный праздник «Путешествие в страну здоровья»

Результаты проекта :

Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.

Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.

Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.

Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте

Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.

Анализ перспективного плана проектной деятельности молодого педагога Даниловой Анастасии Евгеньевны « Приобщение детей к здоровому образу жизни»

Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем развитии человека. Одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье. Впервые здоровье определено, как составляющее и важный результат образования.

Здоровый ребенок - одно из главных условий правильного формирования его характера, развития творческой инициативы, сильной воли, природных задатков. У здорового ребенка быстрее формируются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявляемые к нему требования

В связи с одной из главных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни. Образовательная область «Физическое развитие» при реализации образовательной программы направлена на решение этой задачи и включает в себя становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек. Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с участием детей в этом процессе. Важным является формирование у дошкольника активной позиции по отношению к собственному здоровью. Успех в этой области напрямую зависит от взрослых – родителей и педагогов.

Актуальность проблемы формирования у дошкольников знаний о ЗОЖ обусловлена необходимостью внедрения в образовательный процесс педагогических технологий, обеспечивающих пробуждение у детей осознанного отношения к своему здоровью, пониманию того, что привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка. Значимость формирования здорового образа жизни детей диктуется ростом нагрузок на организм современного человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и др. характера.

Ведущей идеей является создание для детей всех условий в осуществлении активной и сознательной деятельности, основанной на использовании знаний о способах сохранения здоровья.

В связи с этим были определены следующие цель и задачи.

Цель: усовершенствование методов организации здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания детей дошкольного возраста.

Задачи:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;

-научить использовать полученные знания для поддержания здорового образа жизни;

-развивать у детей двигательную активность.

- создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни; вовлекать родителей в образовательный процесс, направленный на формирование основ здорового образа жизни через проектную деятельность.

В основе данной работы лежит гипотеза о том, что формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет успешным, если работа будет проводиться через проектную деятельность.

Обращение к проектной деятельности было обусловлено тем, что проектная деятельность в настоящее время является эффективным средством обучения и воспитания дошкольников. В основе данной технологии является самостоятельная исследовательская, познавательная, игровая, творческая, продуктивная деятельность детей, в процессе которой ребенок познает себя и окружающий мир, воплощает новые знания в реальные продукты. Возможность использования метода проектной деятельности в работе с дошкольниками обеспечивается такими характеристиками возрастного периода, как любознательность, наблюдательность, стремление к самостоятельному поиску ответов на возникающие вопросы, желание быть значимым и полезным, умение находить свое место и видеть свою роль в общей работе. Участие в проекте помогает ребенку почувствовать свою значимость, ощутить себя полноправным участником событий, способствует усилению позиций «Я сам», «Я умею», «Я сделаю».

Таким образом, проектная деятельность обладает огромным развивающим потенциалом. Она не только создает условия для поддержки и развития детских интересов и способностей, но и нацелена на развитие индивидуальности ребенка, его самостоятельности, инициативности, поисковой активности.

Преимуществом проектов является формирование представлений о здоровом образе жизни с учетом уровня знаний, умений и сложившихся стойких привычек дошкольников.

Работа над достижением цели проводилась в три этапа.

I этап – подготовительный: посредством теоретического анализа, синтеза и эмпирических методов (опроса и наблюдения) определялось, что реально и потенциально может получить ребенок лично для себя, участвуя в процессе формирования ЗОЖ; определялись формы и методы работы с детьми и их родителями, которые могут служить средством доступа родителей к необходимой для этого информации, какие имеются знания о здоровом образе жизни у детей и их родителей.

II этап – экспериментальный: посредством подготовки и реализации заранее смоделированных ситуаций проводился формирующий эксперимент повышения личной заинтересованности детей участвовать в процессе формирования здорового образа жизни; посредством повторного опроса и наблюдения собиралась информация о полученных результатах.

III этап – обобщающий: посредством систематизации и обобщения, а также сравнительного качественного и количественного анализа полученных результатов экспериментальной работы, уточнялись выводы о подтверждении или опровержении рабочей гипотезы.

Направления и методы формирования здорового образа жизни:

• настрой на здоровый образ жизни (занятия, беседы, д\игры)

• достаточная двигательная активность (занятия, прогулки, п\игры)

• правильное питание (занятия, беседы)

• четкий режим дня (соблюдение в детском саду и дома)

• отказ от вредных привычек в семье (консультации, беседы с родителями)

• выполнение гигиенических требований (соблюдение дома и в учреждении)

• умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении (занятия, беседы)

• активный отдых (прогулки, походы, игры)

Формы взаимодействия:

1. Беседы
2. Анкетирование
3. Консультации – оказание помощи родителям через консультации;
4. Родительские собрания;
5. Стенды
6. Памятки
7. Выставки
8. Совместные праздники и развлечения;
9. Папки-передвижки;

Принципы взаимодействия с родителями:

1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия.
2. Принцип согласованности действий.
3. Принцип самовоспитания и самообучения.
4. Принцип ненавязчивости.

Предполагаемый результат:

-сформированные знания детей об основах ЗОЖ

-потребности в здоровом образе жизни

-повышение двигательной активности детей

-создание системы взаимосвязи и сотрудничества с родителями воспитанников по формированию основ здорового образа жизни.

Формирование представлений детей о здоровом образе жизни невозможно начинать без исследования уровня представлений детей о ЗОЖ. Исследование проходило в два этапа. Первый этап направлен на исследование представлений детей о здоровом образе жизни, который включает в себя беседу, диагностические задания, проблемные ситуации, наблюдения за детьми в специально организованной игровой деятельности, в режимные моменты и в свободном общении. Была проведена диагностика уровня представлений детей о здоровом образе жизни, в которой приняло участие 17 детей. Диагностика включала в себя следующие показатели и критерии компонентов представлений о здоровом образе жизни:

- полнота;
- обобщенность;
- системность;
- инициативность;
- самостоятельность.

Результаты диагностики показали, что в среднем 27,4 % воспитанников моей группы имеют высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, т.е. у них сформированы некоторые правильные представления о ЗОЖ, как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Их представления носят элементарный, но целостный характер, дети проявляют инициативу и самостоятельность при проведении оздоровительных и закаливающих мероприятий, присваивают переданный взрослыми опыт и переносят его в самостоятельную деятельность.

Большую группу 39,2% составляют воспитанники со средним уровнем представлений о здоровом образе жизни: они имеют элементарные представления о ЗОЖ, они могут проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных и закаливающих мероприятий, но она связана с их положительным эмоционально-

чувственным переживанием. Дошкольники могут частично присваивать переданный взрослыми опыт и переносить его в самостоятельную деятельность.

Дети, показавшие низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ, а также по результатам диагностики 33,3%, как правило, имеют отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни. Самостоятельность и инициативу в ходе оздоровительных и закаливающих мероприятий они проявляют на основе подражания другим детям, частично присваивают переданный опыт, но затрудняются переносить его в собственную самостоятельную деятельность.

Таким образом, результаты диагностики показали, что есть потребность в организации работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста, т.к. большинство детей 72,5% показали средний и низкий уровни сформированности представлений о ЗОЖ.)

Второй этап направлен на исследование формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников в семье, при этом использовалось анкетирование родителей

Из полученных результатов следовал вывод, что часть родителей 31,2 пытаются вести здоровый образ жизни, а значит, у нас есть единомышленники, на которых можно опереться. Поэтому необходимо знакомить родителей с работой, которая проводится в учреждении и группе и привлекать их к активному участию.

Естественно, что работа с родителями, тем более в такой трудной области, как приобщение к здоровому образу жизни, задача сложная, но добиться даже небольшой положительной динамики в этом направлении по силам.

Для воспитания осознанного отношения к своему здоровью, я разработала систему пребывания ребенка в детском саду с утра до вечера и включила эту систему в проект «Я здоровым быть хочу.

Утренний прием детей я начинаю с беседы с родителями о состоянии здоровья ребенка, его самочувствии, настроении. Встречаю детей с улыбкой, стараюсь уделить внимание каждому ребенку, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться полезной двигательной деятельностью, обеспечить условия для нее.

Одним из составляющих звеньев в укреплении здоровья детей считаю утреннюю гимнастику, которую провожу в стандартной форме и форме флешмоба. Занятия под ритмичную, веселую музыку организуют детей, развивают не только координационные способности, но и ловкость, гибкость, пластику. Формирую у детей способы контроля и самоконтроля за движениями. Музыкальное сопровождение способствует развитию у детей чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение совмещать свои движения с музыкой. Комплексы подбираю с учетом возрастных особенностей детей и их двигательной активности. В конце зарядки провожу дыхательную гимнастику, для восстановления дыхания Массаж ушных раковин, самомассаж, массаж кистей рук. Все эти виды массажа укрепляют здоровье ребенка, поднимают настроение на весь день.

Непосредственно образовательной деятельности всегда отводится особое место. Так как на занятиях я детей знакомлю с тем, как сберечь свое здоровье, знакомлю с органами своего тела, органами чувств. (Приложение № 4). Важное место отводится физкультминуткам. Для этого я составила картотеку физкультминуток, проводимых с детьми.

Важным звеном в оздоровительной работе с детьми, являются прогулки. Я стараюсь планировать прогулку с учетом подвижности каждого ребенка. Планирую каждый вид деятельности. Отвожу каждому виду движений определенное время. Во время прогулки слежу за самочувствием детей, чтобы они не перегревались, не переутомлялись. Активных, подвижных детей стараюсь вовлекать в спокойные игры, а

менее активных наоборот, активизировать подвижной деятельностью. Таким образом, дифференцированно подхожу к каждому ребенку. Стараюсь прогулки проводить интересно, используя наблюдения, труд, различные соревнования. Таким образом, довожу двигательную активность детей до нормы. Дети любят ходить на экскурсии в ближний лес, соприкоснуться с природой, подышать чистым воздухом, полюбоваться красотой леса в разное время года.

В зимне-весенний период, когда не хватает витаминов, мы работаем над проектами «Огород на окне», выращиваем зеленый лук, огурцы, горох и используем их в пищу. Кроме зеленого лука используем такие фитонциды, как чеснок, лук репчатый.

Важной частью режима считаю дневной сон. Перед сном обязательно проветриваем помещение, дети занимаются спокойными играми, провожу теплые гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта). Перед сном использую музыкотерапию. Дети засыпают под тихую, спокойную музыку.

После тихого часа использую коррегирующую гимнастику, солевое и воздушное закаливание. Затем дети для профилактики плоскостопия проходят по массажным дорожкам. Кроме того, использую палки различной толщины, пластиковые бутылки, разнообразные коврики, дорожки со следами, коврики с пуговицами и крышками от пластиковых бутылок. К изготовлению этих пособий привлекаю родителей. Упражнения для профилактики плоскостопия включаются во все виды деятельности: ходьба на носках, ходьба по толстому шнуру, с перекатом с пятки на носок. Катание палки ступней и пальцами ног, а затем захват и подъем пальцами мелких предметов (палочек, карандашей, камушков, шишек). Эти упражнения очень нравятся детям, и они с удовольствием их выполняют.

Вся работа в течение дня направлена на удовлетворение всех потребностей детей в движении и улучшении психического и физического здоровья.

Инновацией в моей работе стала разработка «Лэпбука» который включает в себя дидактические игры здоровьесберегающего содержания, физминутки, пазлы, загадки, пословицы о здоровом образе жизни.

Большое значение в работе по формированию здорового образа жизни приобретает организация работы с родителями. Ни одна, даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного развития, если семья не будет придерживаться принципов здорового образа жизни.

Наглядно-информационные формы организации общения с родителями помогают мне знакомить родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях учреждения. Информационная связь осуществляется за счёт средств наглядности. В целях привлечения внимания родителей к здоровому образу жизни использую: буклеты, консультации. Выпуск газеты – одна из форм пропаганды ЗОЖ. В процессе изготовления газет родители подбираются необходимые фотографии о занятиях спортом, спортивных достижениях. Родители и дети сочиняют подписи к снимкам.

В рамках проектной деятельности, для ознакомления родителей с разными формами физкультурно-оздоровительной работы и выполнением двигательного режима детьми и в рамках проектной деятельности, организовываю «День открытых дверей». Здесь родители подробно знакомятся с методикой игровых занятий, прогулок, игр, узнают о необходимости выполнения двигательного режима. Родители убеждаются в том, что ребенку необходимо и важно выполнять разные виды движения для здорового образа жизни.

Изготовление родителями нестандартного физкультурного оборудования (серсо, массажные коврики для профилактики плоскостопия, лыжи), организация зимних построек на участке даёт возможность родителям включаться в различные формы совместной работы, что помогает мне, делать процесс воспитания и развития детей более качественным.

Вывод: Проектная деятельность принесла свои результаты. Проведение познавательной работы через проектную деятельность с детьми, и с родителями в тесной связи, повысило уровень формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Исследование показало, что в результате работы у детей значительно повысился уровень знаний в формировании культуры здоровья, а родители проявляют больше интереса к изучению формирования здорового образа жизни и физической культуры в своей семье.

Я считаю, что созданная система позволяет качественно решать задачи по формированию привычки здорового образа жизни у дошкольников.

Ориентация на успех, постоянная опора на интерес, все это дает положительный эффект в моей работе.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности, позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Заключение.

Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности к здоровому образу жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в учреждении, то в силу специфики своей деятельности и возможностей мы несем большую, чем родители ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

Здоровый образ жизни, пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.