

Бычкова Юлия Владимировна

воспитатель

МБДОУ № 31

город Красноярск

**ПРОЕКТ ПО ВОСПИТАНИЮ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ «РАСТЕМ КРЕПКИМИ И
ЗДОРОВЫМИ»**

Тип проекта - исследовательский, среднесрочный, групповой.

Цель: воспитание у детей старшего дошкольного возраста сознательного отношения к здоровому образу жизни через формирование представлений о здоровье, здоровом образе жизни, и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

Планируя работу по здоровьесбережению мы должны учесть, что воспитание практических навыков и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни во многом зависит от целенаправленно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создание условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Достижение поставленной цели проекта возможно, если решать следующие задачи:

1. Укрепить жизнеспособности детского организма через воспитание навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков, привить укрепляющие здоровье потребности и расширить возможности их практической реализации.

2. Формировать представления о физических потребностях своего организма, адекватных способах их удовлетворения.

3. Воспитать практические навыки и приемы, направленные на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

4. Создать условия для формирования социальных навыков и норм поведения на основе совместной деятельности

Интеграция образовательных областей:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Участники проекта: дети 6-7 лет, педагоги, родители.

Срок реализации проекта: 3 месяца (октябрь-декабрь)

Описание продукта проекта.

Итоговое мероприятие: Физкультурно-оздоровительный праздник «Что нас делает здоровыми».

I этап работы – информационно–аналитический (подготовительный)

- определение цели и задач проекта;
- проведение диагностики сознательного отношения к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста
- создание предметно-развивающей среды для реализации проекта.

Исследование сознательного отношения старших дошкольников к здоровому образу жизни проводилось на базе МДОУ № 31 г. Красноярска в старшей группе. В исследовании принимали участие дети в возрасте 5-6 лет.

С целью исследования применялась беседа И.М. Новиковой.

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и ЗОЖ, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

Как ты думаешь, что такое здоровье?

От чего человек может заболеть?

Где человек может заболеть- на улице или дома?

От какой пищи человек будет здоров?

Зачем детям нужно спать днем?

Как люди лечат болезни?

Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

И.М. Новиковой выделяются следующие уровни представлений дошкольников о здоровье и ЗОЖ:

Высокий уровень — ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма; о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболевания на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых; о возможных причинах заболеваний. Осознает значение для здоровья ЗОЖ, а там же значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей природы и социальной среды; способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности. Ребенок активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях; его представления о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер.

Средний уровень — ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний; он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность

некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуется эмоционально-стимулирующая помощь взрослого и наводящие вопросы. У ребенка сформированы единичные представления о здоровье и ЗОЖ в условиях большого города. Он может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

Низкий уровень — ребенок имеет представления о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет, о некоторых способах лечения заболеваний на основе собственного опыта; затрудняется объяснить значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Не имеет представлений о влиянии на здоровье факторов окружающей природной и социальной среды, о возможных причинах заболеваний. Понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров. Не осознает зависимость здоровья от окружающей среды; способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности; для актуализации представлений ему требуются эмоционально-стимулирующая помощь взрослого, наводящие вопросы и житейские примеры. У ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

Очень низкий уровень — ребенок затрудняется объяснить смысловое значение понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности. Имеет единичные представления о некоторых способах лечения заболеваний на основе личного опыта; не имеет представлений о факторах вреда и пользы для здоровья. Не осознает зависимость здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды; не способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности. У ребенка сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды. Ребенок не проявляет инициативу и самостоятельность в ситуациях оздоровительных, закалывающих и санитарно-гигиенических мероприятий, не присваивает переданный взрослыми опыт и не переносит его в самостоятельную деятельность.

На основе беседы с детьми ответы на вопросы были распределены согласно выделенным уровням И.М. Новиковой.

Таблица 1

Представления дошкольников о здоровье и здоровом образе жизни

Вопросы беседы	высокий	средний	низкий
Как ты думаешь, что такое здоровье?	15%	40%	45%
От чего человек может заболеть?	20%	45%	35%
Где человек может заболеть- на улице или дома?	25%	50%	25%
От какой пищи человек будет здоров?	10%	50%	40%
Зачем детям нужно спать днем?	25%	40%	35%
Как люди лечат болезни?	20%	45%	35%
Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?	30%	45%	25%

На основе беседы нами были выявлены следующие уровни представлений о здоровом образе жизни (рис.1)

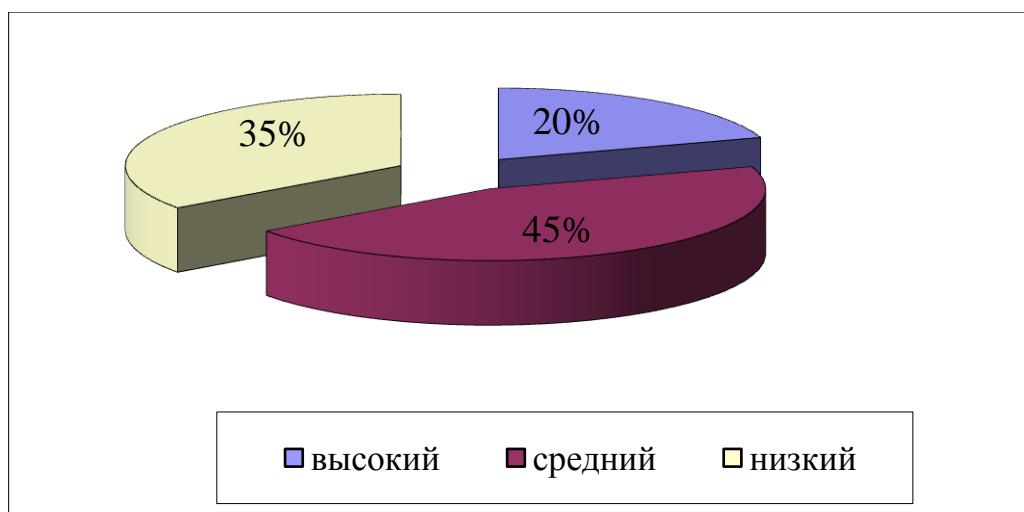


Рис.2.1. Уровни представлений дошкольников о здоровье и ЗОЖ

Таким образом, преобладающим уровнем представлений о здоровье и здоровом образе жизни является средний уровень.

Анализ беседы свидетельствует, что дети в возрасте 5-6 лет имеют элементарные представления о ЗОЖ, о здоровье как состоянии человека, когда он не болеет; некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья, о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний.

Осознают значение для здоровья и ЗОЖ для человека не более 30% детей.

Детям требовалась помощь для ответа, наводящие вопросы со стороны взрослых.

Представления о здоровье и ЗОЖ (45% детей) преобладающего большинства дошкольников характеризуется следующими показателями:

- имеют элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья;
- представляют здоровье как состояние человека, когда он не болеет;
- имеют некоторые представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья,

- имеют знания о некоторых мерах предупреждения заболеваний, о возможных причинах заболеваний;

- он способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, некоторых факторов окружающей природной и социальной среды, при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

- способен выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность некоторых видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности.

На высоком уровне сформированы представления о ЗОЖ только у 20% дошкольников. Дети данной группы имеют некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья; здоровье понимают как состояние физического и психологического благополучия организма; имеют представления о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья; о некоторых способах укрепления здоровья. Осознают значение для здоровья ЗОЖ.

35% детей сформированы отрывочные бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды, дети затрудняются объяснить смысловое значение понятия «здоровье», не способны выявлять направленную на формирование ЗОЖ сущность способствующих здоровью видов деятельности и предметов окружающей действительности.

II Проблемно-деятельностный этап включал в себя разработку проекта.

Таблица 2

Содержание проблемно-деятельностного этапа проекта

Срок	Организованная образовательная деятельность, осуществляемая в разных видах детской деятельности	Образовательная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей с использованием ресурсов среды	Взаимодействие с родителями
Октябрь	<p>Беседа «Поговорим о здоровье и болезни» Цель: формировать представления о здоровье, здоровом образе жизни.</p> <p>НОД Физическая культура «Здоровье дружит со спортом»</p> <p>НОД «Беседа с Доктором Пилюлькиным о вредных привычках» Цель: Знакомство с</p>	<p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Ситуативный разговор о воде во время умывания «Польза-вред»</p> <p>Игровой самомассаж</p> <p>Прогулка: подвижные игры «Гуси», «Поймай мяч», «Совушка-сова» Гимнастика после сна.</p> <p>«Закаливающий массаж подошв «Поиграем с ножками»</p>	<p>Рассматривание иллюстраций о строении тела человека</p> <p>Прослушивание песенок про здоровье.</p> <p>Просмотр анимационного фильма «Микрополис» (Россия,2007г)</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Повара. Здоровое</p>	<p>Беседа с родителями о запуске проекта «Растем крепкими и здоровыми», его предполагаемых результатах.</p> <p>Лекция на родительском собрании "Семья за здоровый образ жизни" Круглый стол «Здоровье в наших руках».</p>

	пагубным действием вредных привычек, формирование основ здорового образа жизни	Чтение сказки Г. Немкиной, М. Савки «История феи Витаминки»	питание» Рисование «Нет вредным привычкам»	Изготовление схемы «Точечный массаж».
Ноябрь	НОД Художественное творчество Лепка «Красиво, вкусно, полезно». Цель: закреплять знание о полезных продуктах» НОД «Дорога к доброму здоровью». Цель: познакомить воспитанников с основными средствами формирования здоровья	Утренняя гимнастика. Игровой самомассаж. Мастер класс «Чистим зубы правильно» Прогулка: подвижные игры «Золотые ворота», «Лягушки и цапля», «Волки во рву». Гимнастика после сна. «Закаливающий массаж подошв «Поиграем с ножками». Массаж рук «Поиграем с ручками» Цель: Интенсивное воздействие на кончики	Просмотр мультипликационного фильма «Митя и микробы» Рассматривание иллюстраций на тему «Будь здоров без докторов». Дидактические игры «Полезно – вредно», «Угадай на ощупь» Дидактическое упражнение «Что будет, если... » Просмотр	Подбор фотографии на тему «Мы за здоровую семью». Консультация для родителей «Витамины и микроэлементы» Родительское собрание по итогам реализации проекта Приглашение родителей на итоговое мероприятие.

		<p>пальцев стимулирование прилива крови к рукам.</p> <p>Повышение функциональной деятельности головного мозга.</p> <p>Развитие мелкой моторики.</p> <p>Чтение произведений К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»</p>	<p>мультфильма обучающий для детей «Маленький микроб».</p> <p>Пальчиковые игры.</p> <p>Дидактическая игра «Что мы видели не скажем, а что делали – покажем»</p> <p>Раскраски «Овощи и фрукты»</p>	
Декабрь	<p>Итоговое мероприятие «Что нас делает здоровыми»</p> <p>Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни. создать для детей атмосферу праздника, вызвать радостное настроение.</p>	<p>Утренняя гимнастика.</p> <p>Закаливающее дыхание «Поиграем с носиком»</p> <p>Цель: укрепление дыхательного аппарата.</p> <p>Прогулка: подвижные игры «Кот и мыши», «Найди, где спрятано», «Кто быстрее от дерева к дереву».</p>	<p>Дидактические игры «Человек-части тела», «Малыш-крепыш»</p> <p>Рисование предметов гигиены</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Больница»</p>	Участие в итоговом мероприятии.

Ожидаемые результаты:

По окончании проекта «Растем крепкими и здоровыми» предполагается:

1. Сформированности у детей стойкой установки на здоровый образ жизни.
2. Овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях: овладение культурно-гигиеническими навыками, навыками безопасного поведения в окружающей действительности.
3. Сформированности представлений о необходимости заботиться о своем здоровье.
4. Повышение уровня компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения и здорового образа жизни.