

«Приобщение детей к здоровому образу жизни».

Автор:

Ведищева Е.Е. – воспитатель МБДОУ детского сада № 3
р.п.Сосновка, Тамбовской области.



Актуальность

Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.



Проблема

Поиск эффективных путей укрепления здоровья ребенка и приобщение его к здоровому образу жизни.



Цель:

Приобщение детей к здоровому образу жизни, привлечение родителей к формированию и закреплению у детей навыков здорового образа жизни, повышение знаний о культуре здоровья.



Задачи:

- Формировать потребность семьи в здоровом образе жизни.
- Помочь получить родителям знания и навыки, для укрепления здоровья их детей.
- Дать представление о возможном влиянии детско – родительских отношений на формирование необходимых для ребенка критериев здорового образа жизни.



Новизна

- Формировать потребность в здоровом образе жизни не только у детей дошкольного возраста, но и у их родителей.



Этапы реализации проекта

- **Подготовительный этап:** Составление проекта. Подготовка к реализации проекта. Определение уровня физической подготовки детей в соответствии с возрастом детей.
- **Основной этап:** Физкультурно-оздоровительная работа в воспитательно – образовательном процессе. Беседы, направленные на формирование представлений детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни. Заучивание пословиц, стихотворений о физкультуре. Выставка творческих работ детей на тему: «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья!» Развлечения и спортивные праздники по теме проекта. Взаимодействие с родителями по ознакомлению и участию их в реализации проекта.
- **Обобщающий этап:** Подведение итогов реализации проекта. (анкетирование родителей). Презентация проекта.

Формы работы с детьми:

- Утренняя гимнастика;
- Организованная образовательная деятельность по физической культуре;
- Гимнастика пробуждения;
- Ежедневные двигательная активность;
- Подвижные игры;
- Физкультурные вечера – досуга;
- Спортивные праздники и развлечения.
- Беседы на темы: «Сохрани свое здоровье», «Уроки Айболита», «В здоровом теле – здоровый дух!», «Щи, да каша – сила наша!», «Мы дружим с водой», «Быть здоровыми хотим», «Путешествие в страну здоровья» т.д.;
- Выставка детских работ на темы: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!», «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!» и т.д.;
- Составление рассказа «Отдых всей семьей», «Папа, мама, я – спортивная семья».

Формы работы с детьми.



Формы работы с родителями:

- Интерактивная: 1. Беседы по теме проекта – «Витамины и их роль в жизни человека», «Как правильно питаться», «Береги здоровье смолоду», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», «В здоровом теле – здоровый дух», «Как сохранить здоровье» и т.д.; 2. Анкетирование родителей; 3. Круглые столы; 4. Консультации специалистов.
- Традиционная: 1. Родительское собрание на тему: «Мы за здоровый образ жизни»; 2. День открытых дверей; 3. Участие родителей в спортивных мероприятиях ДООУ – «Час здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.д.
- Просветительская: 1. Папки – передвижки, уголки, стенды по тематике проекта; 2. Рекомендации о привитии детям потребности к здоровому образу жизни.

Участие родителей в спортивных мероприятиях ДОО:



Формы работы с педагогами:

- Создана система работы с детьми по воспитанию здорового образа жизни.
- Разработаны методические рекомендации по привитию детям потребности в здоровом образе жизни.
- Итоги работы по теме: «Приобщение детей к здоровому образу жизни» рассмотрены и утверждены на педагогическом совете.

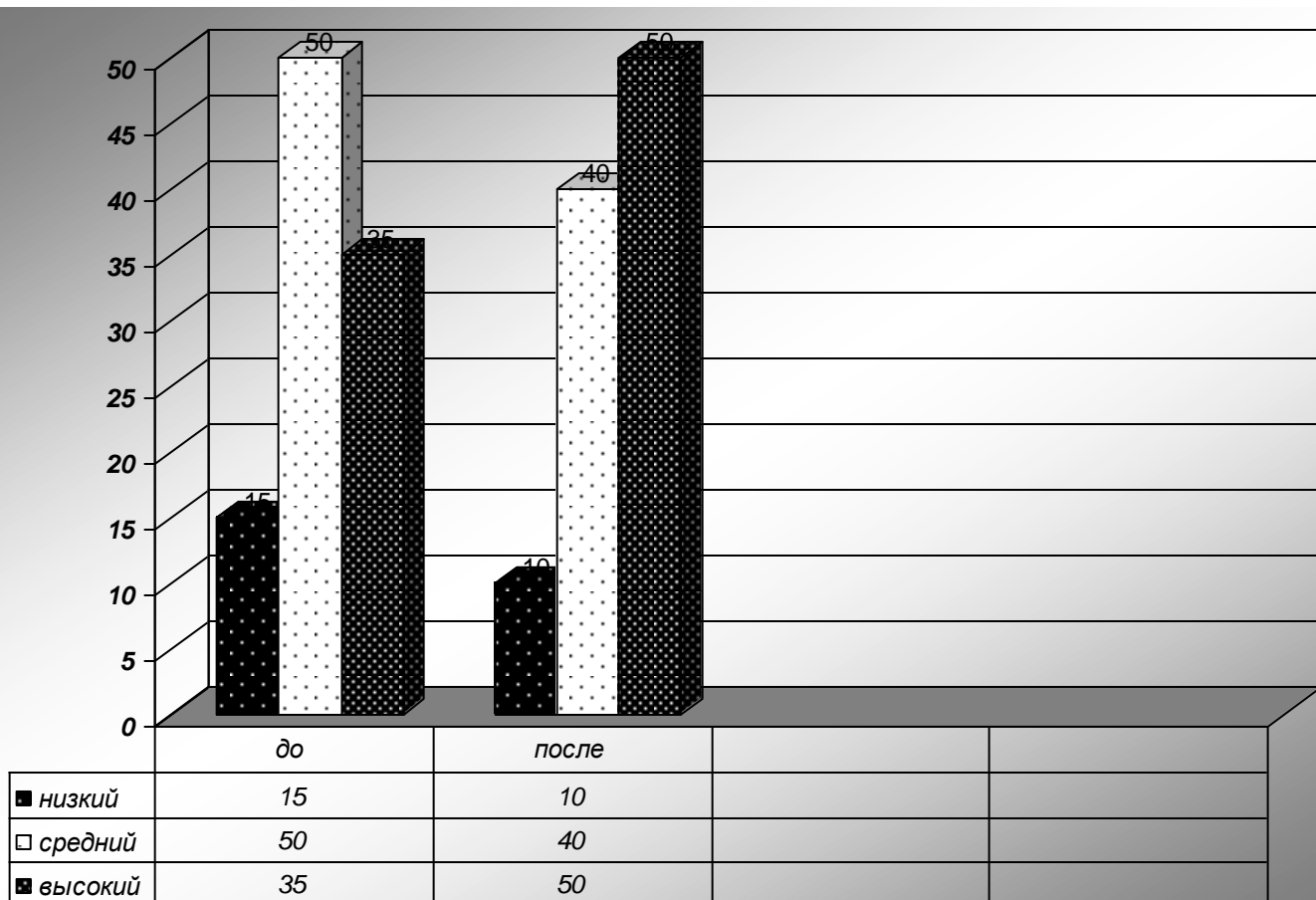


Планируемые образовательные результаты

- Сформировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни, развить интерес к творческой деятельности;
- Повысить показатели физической подготовки детей;
- Проводимая работа достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить у детей знания о культуре здоровья, но и повышает мотивацию на здоровый образ жизни, создает условие для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма.



Уровень физической подготовки детей.



Результативность проекта

- Разработана система оздоровительных и досуговых мероприятий;
- Созданы необходимые условия, способствующие укреплению и сохранению здоровья дошкольников;
- Расширился кругозор дошкольника;
- Повысился интерес к физической культуре и спорту;
- Тесное сотрудничество и взаимодействие детского сада и семьи.



Практическая значимость проекта

В современной стремительно несущейся жизнедеятельности человека, актуальность здорового образа жизни возрастает как никогда. Он ел простую пищу, выращенную без химических удобрений, дышал воздухом, не загрязненным промышленными предприятиями, много физически работал. Большое количество физической работы поддерживало тело в хорошей форме и освобождало мозг от ненужных раздумий, тем самым благотворно действуя на нервную систему. Сейчас жизнь человека стала намного сложнее, увеличился темп, количество стрессов. Психологическая нагрузка возросла, а физическая снизилась. Воспитание здорового образа жизни у детей часто волнует родителей, которые стремятся задействовать своего ребенка в разнообразных спортивных секциях, учат его гигиене и стараются развивать всесторонне. Однако важным моментом того, подойдет ли такая система ценностей ребенку является то, подают ли родители сами правильный пример. Растущая актуальность здорового образа жизни вполне может поднять стиль существования человека на уровень общенациональной идеи. Народ, здоровый духовно и физически, имеет не просто продолжение своей истории, он имеет великое будущее, осуществляя свою великую миссию. Рассмотрите возможность изменить свой образ жизни так, чтобы он становился всё более здоровым! Это нужно не кому-то там, это нужно Вам лично.

Информационные источники

- Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет – М: Мозаика –Синтез, 2008;
- Оздоровительная гимнастика. Комплексные упражнения для занятий с детьми 3-7 лет-М: Мозаика – Синтез, 2015г
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре М: Издательство ГНОМ и Д. 2008г.
- Картушина М.Ю. Сценарий оздоровительных досугов для детей 4-5 лет Издательство «ТЦ Сфера», 2004г
- Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду М: Мозаика – Синтез, 20014г

Спасибо за внимание.

