

ПРОЕКТ «Будь здоров!»

(Здоровьесберегающие технологии в ДОУ)

Цель проекта:

Формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие потребности ребенка в знаниях о себе и своем здоровье.
3. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.
5. Использование нетрадиционных технологий в сохранении и стимулировании здоровья.

Тип проекта: информационно-творческий.

Участники проекта: дети, воспитатели группы, родители.

Формы реализации проекта: беседы, занятия, самостоятельная деятельность детей, гимнастика, игры, работа с родителями, анкетирование, диагностика.



ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА.

Самое драгоценное у человека – здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей судьбы. Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый из нас.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего детства ценить, беречь и укреплять здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколения будут более здоровыми и развиты не только личностно, интеллектуально, но духовно и физически.

На этапе дошкольного детства складываются начальные основы здорового образа жизни: ребенок получает навыки самообслуживания, личной гигиены, накапливает представления о своем организме, о рациональном питании, закаливании организма, совершенствует двигательные навыки. Таким образом, уже в этот период формируется часть общей культуры человека о здоровье. Но только при одном условии – если взрослые, воспитывающие ребенка, сами обладают здоровьесберегающими технологиями: понимают общие для всех людей проблемы и беспокоятся по их поводу, показывают маленькому человеку важность сохранения и укрепления здоровья для жизни, помогают в формировании опыта здоровьесбережения.

В работе с дошкольниками по формированию познавательного интереса средствами здоровьесберегающих технологий в рамках основ



здорового образа жизни должен быть использован интегрированный подход, предполагающий взаимосвязь игр, комплексов различных видов упражнений, гимнастик (дыхательная, кинезиология, утренняя, гимнастика пробуждения и т.д). Использоваться в работе с детьми: физическая культура, комплексы закаливающих процедур, просмотр телепередач, экскурсии, беседы, оздоровительные минуты, сюжетно – ролевые игры, праздники, литературные произведения, самомассаж и др., т. е. здоровьесберегающие технологии различных видов деятельности ребенка.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают в себя физические упражнения, физминутки, гимнастику для глаз, пальчиковые упражнения, упражнения для осанки и т.д. Задача таких оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые ребёнку для укрепления осанки, снятия усталости т.д.

Работа с детьми предполагает сотрудничество, сотворчество педагога и ребенка и исключает авторитарную модель обучения. Занятия строятся с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира и направлены на формирование познавательного интереса в рамках здоровьесберегающих технологий (знания о строении человека, правила личной гигиены, закаливание организма, двигательный режим).



Разработанный нами проект призван сформировать у ребенка осознанное правильное отношение к своему здоровью и окружающих, основы здорового образа жизни, с которыми знакомится в дошкольном детстве. И поможет нам в этом здоровьесберегающие технологии.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня физической подготовленности детей.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья детей, а также заинтересованности и активности участия родителей в жизнедеятельности ДОУ.
3. Изменение уровня заболеваемости детей.

