

## **Проект «По дороге к крепкому здоровью».**

**Вид проекта:** информационно-игровой.

**По срокам проведения:** долгосрочный (2года)

**Участники проекта:** Воспитатели, дети, родители.

### **Актуальность темы:**

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие. 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Дошкольник любознателен, в своих разнообразных играх повторяет поступки и действия взрослого. Детские шалости с огнем и другие непредсказуемые опасные жизненные ситуации на дороге, на улице, в общественном транспорте, с предметами домашнего быта приводят к гибели детей.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должны находиться семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Поэтому необходим поиск новых подходов по оздоровлению детей, так как в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Предполагаемый проект позволит комплексно решить образовательно - воспитательные задачи в области здоровьесбережения дошкольника.

### **Цель проекта.**

Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей младшего и среднего дошкольного возраста.

### **Задачи проекта.**

- 1.Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, позволяющем сознательно относиться к своему здоровью, избегать опасности.
- 2.Формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление здоровья.
- 3.Подготовить детей к встрече с различными опасными жизненными ситуациями.

### **Ожидаемые результаты.**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровьесбережение»
2. Снижение уровня заболеваемости
3. Получение навыков обращения с опасными предметами в быту, различение добра и зла, умение бороться со страхами, соблюдение осторожности поведения в природе, на улице, на дороге, во дворе.

**Формы и методы работы с детьми:** игровая форма занятий; ознакомление с художественной литературой; сюжетно-ролевая игра; наглядная пропаганда

**Оздоровительная работа:** физические упражнения; утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; игровой массаж; подвижные игры; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; упражнения на улучшение осанки и профилактике плоскостопия; спортивные игры; релаксация; полоскание горла после еды кипяченой водой комнатной температуры; проветривание помещений; прогулки на свежем воздухе; витаминотерапия; хождение босиком по ребристой дорожке.

### **Занятия по ОБЖ для детей младшего дошкольного возраста**

#### Раздел «Ребенок и другие люди»

1. Тема «Давайте познакомимся»

Цель: Развивать умение называть свои имя и фамилию, возраст.

2. Тема «Я потерялся...»

Цель: Учить правильно себя вести, если потерялся на улице.

3.Тема «Приключения Колобка»

Цель: Познакомить детей с правилами поведения в разных ситуациях (как вести себя с незнакомыми людьми, почему нельзя гулять без взрослых и т.д.)

#### Раздел «Здоровье ребенка»

1.Тема «Что я знаю о себе»

Цель: Познакомить детей со строением своего тела

2.Тема «В гостях у Мойдодыра»

Цель: Способствовать формированию элементарных правил личной гигиены, побуждать к самостоятельному их выполнению.

3.Тема «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Цель: Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни (ЗОЖ). 4.Тема «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: Расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться.

#### Раздел «Ребенок дома»

1.Тема: «Серенькая кошечка села на окошечко».

Цель: Формировать знания об источниках опасности в квартире и в группе;

2.Тема «Не шали с огнем!»

Цель: Познакомить детей с опасностью исходящей от огня и дать элементарные навыки поведения при пожаре.

3.Тема «Знакомство с пожарной машиной»

Цель: Учить отличать пожарную машину от других, различать и находить основные части машины.

#### 4.Тема «Спички-не игрушка!»

Цель: Разъяснить запрет на игру со спичками, рассказывать о последствиях этой игры.

### Раздел «Ребенок на улице»

#### 1.Тема «Незнайка в городе»

Цель: Познакомить детей с правилами дорожного движения (ПДД) и правилами поведения на улицах села

#### 2.Тема «Машины на нашей улице».

Цель: Учить различать виды транспорта (пассажирский, грузовой) и уточнить знания детей о работе шофера.

### **Занятия по ОБЖ для детей среднего дошкольного возраста.**

### Раздел «Ребенок и другие люди»

#### 1. Тема «Кто нас окружает»

Цель: Уточнить знания детей об окружающих людях (родные и близкие, знакомые и незнакомые). Объяснить разницу во взаимоотношениях с ними

#### 2. Тема «Как себя вести с незнакомыми людьми»

Цель: Познакомить детей с правилами поведения с незнакомыми людьми. Убедить их в том, что не всегда приятная внешность людей совпадает с добрыми намерениями (сказка «Колобок»)

#### 3. Тема «Когда ты дома один»

Цель: Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят», способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения

#### 4. Тема «Если тебя обидели»

Цель: Объяснить детям, как важно доверять своим родным. Формировать у детей чувство уверенности и их защищенности со стороны близких

### Раздел «Ребенок и природа»

#### 1. Тема «Опасные растения»

Цель: Познакомить детей с самыми распространенными опасными растениями, которые нельзя трогать руками, нюхать, пробовать на вкус. Приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями и сообщать взрослым о нарушениях этого правила другими детьми

#### 2. Тема «Маленький, да удаленький»

Цель: Обратить внимание детей, как много вокруг разных жучков и паучков. Убедить их в необходимости соблюдать осторожность в общении с ними. Научить детей оказывать себе помощь при укусе пчелы или осы

### 3. Тема «Экскурсия в лес».

Цель: Учить правильному поведению во время пребывания на природе; закреплять знание безопасного поведения в лесу; воспитывать бережное и заботливое отношение к природе.

### 4. Тема « Собака бывает кусачей»

Цель: Учить детей правильно общаться с животными. Дать им сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними

### 5. Тема «Рядом вода»

Цель: Приучать детей соблюдать элементарные правила обращения с водой (лед, кипяток). Объяснить, к каким неприятным последствиям приводит неправильное поведение на воде (летом и зимой)

## Раздел «Ребенок дома»

### 1. Тема «Безопасность в доме»

Цель: Познакомить детей с правилами личной безопасности в доме.

### 2. Тема «Другие опасности дома»

Цель: Рассказать детям об опасностях, подстерегающих их при неправильном поведении в доме (лифт, лестница, балкон). Убедить в необходимости быть осторожными

### 3. Тема «Опасный огонек».

Цель: Формировать знания о причинах возникновения пожара, о средствах пожаротушения, о последствиях пожара в доме.

### 4. Тема «Спички - не игрушка!»

Цель: Продолжать разъяснять запрет на игру со спичками, причины возникновения пожара.

### 5. Тема «Домашние электроприборы».

Цель: Познакомить детей с бытовыми электроприборами, их назначением и правилами пользования.

### 6. Тема Знакомство со «Щитом безопасности».

Цель: Познакомить детей с различными видами розеток, выключателей, вилок; учить правильно с ними обращаться.

## Раздел «Здоровье ребенка»

### 1. Тема «Изучаем свой организм»

Цель: Дать детям элементарные сведения о своем организме. Убедить в необходимости заботиться и беречь свои органы (глаза, уши, руки, ноги и т.п.)

## 2. Тема «Чтобы быть здоровым»

Цель: Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей).

## 3. Тема «Если ты заболел»

Цель: Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью

## 4. Тема «Врачи — наши помощники»

Цель: Расширять представления детей о профессии врача, учить осознанию воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять

## 5. Тема «О роли лекарств и витаминов»

Цель: Познакомить детей в доступной форме с лечебными средствами.. Довести до сознания необходимость лечения

## Раздел «Эмоциональное благополучие ребенка»

### 1. Тема «Ребята, давайте жить дружно»

Цель: Учить детей дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни

### 2. Тема «Всегда ли добрым быть приятно»

Цель: Уточнить знания детей о доброте. Обратить их внимание на негативное явление в нашей жизни — попрошайничество. Убедить в необходимости осознанного проявления отзывчивости

### 3.Тема « Я не трус, но я боюсь»

Цель: Обратить внимание детей на причины возникновения страхов (сказка «Пых»), их отрицательное влияние на состояние человека. Разъяснить детям, как можно бороться со страхами, чтобы быть спокойными и уверенными

### 4. Тема «И хорошее настроение не покинет больше нас»

Цель: Дать детям понятие, что такое настроение. Учить детей определять свое настроение и регулировать его

## Раздел «Ребенок на улице»

### 1. Тема «Вот эта улица, вот этот дом»

Цель: Дать детям представление об улице. Познакомить их с различными видами домов (жилые дома, учреждения). Учить детей ориентироваться на своей улице, знать свой дом и при необходимости использовать свои знания

### 2.Тема « Мчатся по улице автомобили»

Цель: Познакомить детей с различными видами автомобилей (легковые, грузовые), их назначением. Дать элементарные представления о том, чем опасен автомобиль для человека

### 3. Тема «Помнить обязан любой пешеход»

Цель: Познакомить детей с понятием «пешеход». Объяснить правила для пешехода, которые необходимо выполнять для безопасности жизни

### 4. Тема «Проезжая часть»

Цель: Познакомить детей с проезжей частью и тротуаром, их назначением. Довести до сведения детей, чем опасна проезжая часть для людей

### 5. Тема «Проходите, путь открыт»

Цель: Дать детям сведения о работе светофора. Убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода

### 6. Тема «Если ты — пассажир»

Цель: Рассказать детям о назначении автобусной остановки, ее расположении. Довести до их сведения правила безопасного поведения в автобусе

### 7. Тема «Где должны играть дети»

Цель: В доступной форме объяснить детям, где им следует играть на улице, чтобы обезопасить свою жизнь. Добиться осознанности пони-мания опасности игр на проезжей части

## **Литература:**

1. Сайт «Дошколенок.ру»

2 «Правила дорожного движения младшая группа разработки занятий» Изд.- торг. Дом «корифей»

3. Мосалова Л.Л. «Я и мир» конспекты занятий по социально - нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. Детство - пресс .2012г.

4. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» Детство-пресс. Санкт-Петербург. 2010г.

5. «ОБЖ средняя группа занимательные материалы». Издательство - торговый дом «корифей» 2009г.

6. «ОБЖ средняя и старшая группы. Разработки занятий» Корифей издательство – торг. дом. 2008г.

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Главной нашей задачей является выработка у детей разумного отношения к своему организму, привитию необходимых санитарно-гигиенических навыков, обучение вести здоровый образ жизни с раннего детства.

В группе младшего и среднего дошкольного возраста, изучив различные формы организации оздоровительных мероприятий, мы создали свою систему физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, которую постоянно совершенствовали.

Система здоровьесберегающих технологий в работе с детьми включает в себя физкультурно - оздоровительные мероприятия. Для профилактики заболеваний в своей группе мы проводили хорошо известную всем традиционную оздоровительную гимнастику после дневного сна. С учетом индивидуальных особенностей детей включали щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений (водные процедуры умывание лица и рук после сна, полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры перед сном, проветривание помещений, хождение босиком). Сочетали с другими оздоровительными процедурам: дыхательной гимнастики, профилактикой и нарушением осанки, упражнениями для глаз. Комплексы оздоровительной гимнастики после сна составляли на две недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Проводились физкультурные занятия. В нашем дошкольном учреждении имеются все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях. В специально оборудованном зале со всеми необходимыми атрибутами и инвентарем!

Свои занятия организовывали в игровой форме, немного фантазии - и достаточно сложная для малышей деятельность превращается в увлекательное дело. Во время занятий учитываем разную степень их подвижности, дифференцированно подходим к дозировке физических упражнений. Детей любой степени подвижности заинтересовываем путем «обыгрывание» пособия, использования игрового образа. В методике занятий с детьми главное заключается в определении величины необходимой физической нагрузке с учетом индивидуального развития и состояния здоровья каждого ребенка.

Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья мы считаем дыхательные упражнения. Дыхательная система детей не совершенна, поэтому, чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому, прежде, чем проводить дыхательную гимнастику мы хорошо проветриваем помещение: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания!

Так же в течение двух лет мы проводили с детьми пальчиковую гимнастику, утреннюю гимнастику с элементами кинезиологической и дыхательной гимнастики, подвижные игры и упражнения на свежем воздухе, физкультминутки, релаксацию.

Важным фактором здоровьесберегающих технологий мы считаем работу с родителями. Для поддержания «обратной связи» с семьей мы воспользовались такой формой взаимодействия, как система домашних заданий. Живой интерес педагога к успехам каждого ребенка - залог конструктивного диалога с родителями и фактор оценки деятельности воспитателя. Во время формулировки задания на дом мы считали важным

объяснить родителям, почему необходимо выполнять те или иные упражнения. Беседуя с родителями о достоинствах или недостатках их ребенка, о результатах выполнения тех или иных заданий, прибегаем к примерам, описанным в литературе. Не сравниваем конкретного ребенка с другими детьми группы, потому что мера здоровья и развития ребенка строго индивидуальна: что хорошо и нормально для одного, не всегда целесообразно и полезно для другого. Проведены практикумы для родителей: «Игры на развитие мелкой моторики», «Подвижная игра - естественный спутник жизни детей».

В течение всего времени проводилась работа по основам безопасности жизнедеятельности детей. Формировали у детей знания: об осторожном обращении с опасными предметами и правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, умения правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источником потенциальной опасности для детей, ценностей здорового образа жизни, сохранение физического и психического здоровья детей, взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, проблемы безопасного поведения во дворе, на улице, в общественном транспорте.

Таким образом, используя данный комплекс здоровьесберегающих технологий, можно добиться определённого прогресса в вопросе укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.