

ПРОЕКТ «Быть здоровыми все могут — спорт, и отдых нам помогут!»

старшая группа

Составил: воспитатель

Никашкина О.Н

Проект «Быть здоровыми все могут — спорт, и отдых нам помогут!»

Возраст детей: 5—6 лет (старшая группа).

Срок реализации: 2 недели.

Участники проекта: дети, родители, педагоги, медсестра детского сада.

Цель: формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

1. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни и потребности в нем.
2. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
3. Воспитывать и закреплять культурно-гигиенические навыки.
4. Расширять представления детей о составляющих здорового образа жизни: занятие спортом и сон (отдых).
5. Формировать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом.

Актуальность: в дошкольном возрасте необходимо формировать у детей представления о здоровом образе жизни, в частности о важности сна и необходимости заниматься спортом.

Ожидаемый результат:

1. Дети имеют начальные представления о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
2. Знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Итоговое мероприятие: викторина «В здоровом теле — здоровый дух!»
создание макета «Спортивный городок».

Интеграция содержания образовательных областей на основе проекта «Быть здоровыми все могут — спорт и отдых нам помогут!»

Познавательное развитие:

1. Знакомство с организмом человека, его потребностями в отдыхе, сне и движении.
2. Знакомство с различными видами спорта (зимними и летними), их особенностями.
3. Знакомство с пятигранником (рисунок на футбольном мяче), цифрой «11» (количество игроков футбольной команды).

Социально-коммуникативное развитие:

1. Дидактические игры «Найди десять отличий», «Лабиринт», «Собери картинку», «Подумай. Сосчитай. Расскажи», лото «Валеология», «Летние виды спорта».
2. Пазлы «Летние виды спорта».

3. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Дочки-матери», «Уложи куклу спать», «Доктор. Оказание первой помощи спортсмену при ушибе».
4. Просмотр видеосюжетов о пользе сна и спорта.
5. Обсуждение ситуаций «Если вы остались дома одни», «Оказание первой помощи при ушибе, растяжении во время занятий спортом», «Правила безопасности на льду», «Правила безопасности в бассейне (на воде)», «Правила дорожного движения на велосипеде», «Оказание первой помощи спасенному из воды».
6. Знакомство с профессией спортсмена и трудом людей, работающих в сфере спорта.
7. Формирование умений поддерживать порядок в спальном комнате, привычки быть опрятным, соблюдать культуру гигиены.
8. Развитие желания помогать друг другу; совершенствование умения одеваться после сна и раздеваться перед сном, не отвлекаясь.

Речевое развитие:

1. Русские народные пословицы и поговорки, загадки о спорте, сне.
2. Беседы «Виды спорта» (летние и зимние), «Как мы отдыхаем в выходные дни», «Сны», «Что нужно для здорового сна?»
3. Речевые игры «Угадай по описанию», «Назови одним словом», «Назови как можно больше предметов», «Дополни предложение».
4. Разгадывание кроссвордов на тему «Спорт» (совместно с воспитателем).

Художественно-эстетическое развитие:

Чтение художественной литературы:

1. Г. Акимова «Сказка про дедушку Дрему».
2. Е. Чарушин «Томкины сны».
3. Л. Толстой «Заяц и еж», «Сказки на ночь».
4. Н. Спехова «Добрый сон ежика».
5. М. Чистякова «Спи, малыш».
6. Э. Успенский «Крокодил Гена и его друзья».

Пение и слушание музыки:

1. А. Ленков «Сборник русских народных сказок «Сказки дедушки Дремы» (аудиокнига).
2. Музыкаотерапия (профилактика утомляемости, снятие раздражения, тревожности, успокаивающая музыка, релаксация и саморегуляция)
3. Слушание колыбельных песен (П. Чайковский).
4. Исполнение колыбельных «Баю-баюшки», «Уж ты, котень-ка...», Р. Паулс «Сон приходит».

Продуктивная деятельность:

1. Аппликация «Медведь готовится к зиме» (сон), «Рыбка» (плавание).
2. Лепка «Футбольный мяч».
3. Рисование «Детки на зарядке», «Хоккей», «Футболисты», «Волейболисты», «Пловцы».
4. Конструирование «Кроватка для мишутки».
5. Раскраски «Зимние и летние виды спорта».

Физическое развитие:

1. «Утренняя гимнастика».
2. Игра в футбол, игры с элементами баскетбола (ведение мяча правой рукой, перевод мяча с правой на левую руку).
3. Подвижные игры «Совушка-сова», «День — ночь», «Дрема», «Зайчик, зайчик, сколько время?», «У медведя во бору», «Мячик кверху», «Бездомный заяц», «Попади в цель», «Жмурки».
4. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
5. Беседы «Правильные нагрузки на занятиях физкультурой», «Гигиенические процедуры перед и после сна и их польза для здоровья», «Что нужно для здорового сна?», «Лечебная физкультура».

Этапы реализации проекта «Быть здоровыми все могут — спорт, и отдых нам помогут!»

Подготовительный этап (выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности).

Работа с детьми: Предварительные беседы с детьми. Начальный мониторинг. Подбор иллюстраций, книг, видео- и аудиозаписей, настольно-печатных и дидактических игр по теме проекта. Составление системной паутинки по проекту.

Педагогические ресурсы:

1. Вопросы мониторинга.
2. Анализ результатов начального мониторинга.
3. Интернет-ресурсы, книги, методические пособия.
4. Русские народные колыбельные, скороговорки, загадки.
5. Мультфильм «Умка».

Задачи:

- 1) Изучить и выявить проблемы в представлениях детей о способах охраны здоровья, необходимости соблюдения режима дня, значении спорта в жизни человека.
- 2) Спланировать деятельность во время проекта.
- 3) Подобрать материалы для работы над проектом.

Работа с родителями:

1. Ознакомление с темой проекта.
2. Консультирование родителей по теме проекта.
3. Обсуждение с родителями и выбор формы реализации проекта.
4. Привлечение родителей к обогащению предметно-развивающей среды в группе.

Педагогические ресурсы:

1. Системная паутинка по проекту.
2. Интернет-ресурсы, книги, телепередачи, пропагандирующие ЗОЖ.

Задачи:

- 1) Развивать педагогическую инициативу родителей.
- 2) Повышать компетентность родителей в сфере здоровья.
- 3) Развивать интерес к жизни детей в детском саду.
- 4) Привлечь родителей к совместному созданию макета «Спортивный городок».

Основной этап (содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей в рамках проекта).

РАБОТА С ДЕТЬМИ:

Образовательная область «Познавательное развитие»

Педагогические ресурсы:

1. Беседы, педагогические ситуации: знакомство с организмом, его потребностями в отдыхе, сне и движении.
2. «Первая энциклопедия малыша. Твое тело», «Энциклопедия для детей. БИОЛОГИЯ»
3. Беседы по содержанию книг, энциклопедий, мультфильмов.
4. Беседы по просмотренным иллюстрациям, картинкам на тему «Спорт».
5. Дидактические пособия «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта».

Работы с дидактическими пособиями:

Цель — систематизировать представления о видах спорта.

А) После сбора и рассматривания получившихся картинок воспитатель спрашивает у ребенка, какие виды спорта он знает, обсуждает с ребенком изображения: как называются спортсмены, занимающиеся тем или иным видом спорта, какие предметы (спортивный инвентарь) они используют, в чем смысл и правила спортивных игр.

Б) Рассуждение об Олимпийском движении (летняя и зимняя Олимпиады).
Каким видом спорта хотел бы заняться ребенок? Почему?

В) Беседа по карточкам: летний или зимний этот вид спорта? Одиночный или командный? Сколько человек играют в команде?

Актуализация знаний при совместных просмотрах спортивных телетрансляций, чтении и рассматривании книг о великих спортсменах прошлого и современности (принесенных детьми и родителями в процессе реализации проекта).

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Педагогические ресурсы:

1. Видеосюжет «Летняя Олимпиада».
2. Мультфильмы «Смешарики»: «Азбука здоровья», «Футбол», «Хоккей», «Бобслей», «Фигурное катание».
3. Дидактические игры «Найди десять отличий», «Лабиринт», «Собери картинку» (изображения спортивных игр), «Подумай. Сосчитай. Расскажи», «Летние виды спорта», лото «Валеология»
4. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Дочки-матери», «Уложи куклу спать», «Доктор» (оказание первой помощи спортсмену при ушибе).
5. Беседы и обсуждение безопасного поведения дома, на улице, во время занятия спортом: «Если вы остались дома одни», «Оказание первой помощи при ушибе, растяжении во время занятий спортом», «Правила безопасности на льду», «Правила безопасности в бассейне (на воде)», «Правила дорожного движения на велосипеде», «Оказание первой помощи спасенному из воды».
6. Деятельность по укреплению здоровья и здоровьесбережению.
7. Поддержание гигиенических норм в спальне, в группе, во время приема пищи.
8. Формирование умений поддерживать порядок в спальней комнате, привычки быть опрятным, соблюдать культуру гигиены.
9. Развивать желание помогать друг другу; совершенствовать умение одеваться и раздеваться, не отвлекаясь, после и перед сном.

Образовательная область «Речевое развитие»

Педагогические ресурсы:

1. Беседы «Виды спорта» (летние и зимние), «Как мы отдыхаем в выходные дни», «Сны», «Что нужно для здорового сна?»
2. Речевые игры.
3. Разгадывание кроссвордов на тему «Спорт» (совместно с воспитателем).
4. Русские народные пословицы и поговорки, загадки.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Педагогические ресурсы :

Чтение художественной литературы:

1. Знакомство с русским народным творчеством (колыбельные, скороговорки и т. п.).
2. Разучивание слов песни «Колыбельная медведицы» (Ю. Яковлев).

3. Просмотр обучающих мультфильмов.
4. Г. Акимова «Сказка про дедушку Дрему».
5. Е. Чарушин «Томкины сны».
6. Л. Толстой «Заяц и еж».
7. Сборник сказок народов мира «Сказки на ночь» (ред.-сост. С. Станкевич).
8. Н. Спехова «Добрый сон ежика».
9. М. Чистякова «Спи, малыш».
10. Э. Успенский «Крокодил Гена и его друзья».

Пение и слушание музыки:

1. А. Ленёв «Сборник русских народных сказок „Сказки дедушки Дремы"» (аудиокнига).
2. Музыкаотерапия (профилактика утомляемости, снятие раздражения, тревожности, успокаивающая музыка, релаксация и саморегуляция).
3. Слушание колыбельных песен (П. Чайковский).
4. Исполнение колыбельных «Баю-баюшки», «Уж ты, котенька...», Р. Паулс «Сон приходит»

Продуктивная деятельность:

1. Аппликация «Медведь готовится к зиме» (сон), «Рыбка» (плавание).
2. Лепка «Футбольный мяч».
3. Рисование «Пловцы», «Детки на зарядке».
4. Конструирование «Кроватка для мишутки».

Образовательная область «Физическое развитие»

Педагогические ресурсы:

1. «Утренняя гимнастика» (комплект утренней гимнастики ДОУ).
2. «Утренняя гимнастика» (видеоролики).
3. Игра в футбол, игры с элементами баскетбола (ведение мяча правой рукой, перевод мяча с правой на левую руку).
4. Подвижные игры «Совушка-сова», «День-ночь», «Дрёма», «У медведя во бору», «Жмурки», «Попади в цель», Мячи кверху».
5. Игры малой подвижности.
6. Сон без маечек, босохождение по «тропе здоровья», контрастное обтирание, обширное умывание после сна, ходьба по мокрым соляным дорожкам, воздушные ванны.
7. Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик», «Муха» (видеоролики).
8. Беседы «Правильные нагрузки на занятиях физкультурой», «Гигиенические процедуры перед и после сна и их польза для здоровья», «Что нужно для здорового сна?», «Лечебная физкультура».

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1. Участие в организации выставки «Быть здоровыми все могут — спорт, и отдых нам помогут!»: родители совместно с детьми создают семейные газеты «Наши спортивные надежды», в свободной форме представляя информацию о спортивных достижениях детей.
2. Индивидуальные и подгрупповые консультации «Русские колыбельные», «Значение дневного сна в жизни ребенка», «Занятия спортом: ведем здоровый образ жизни», «Чтение книг перед сном».
3. Совместный просмотр дома с детьми спортивных передач, мультфильмов и совместное обсуждение просмотренного.
4. Беседы с родителями о результатах посещения детьми спортивных секций.
5. Рекомендации по чтению художественной литературы перед сном и применению музыкотерапии.
6. Организация к созданию видеофильма по проекту, сбор фотографий, журналов, книг, создание кроссвордов по теме «Сон, спорт и отдых», «Виды спорта».

Задачи :

- 1) Привлекать родителей к занятиям с детьми различными видами спорта.
- 2) Привлекать родителей к изготовлению совместно с детьми плакатов, стенгазет, кроссвордов на тему «Сон, спорт, отдых».
- 3) Организовать создание макета «Спортивный городок» (материалы: проволока, панель для макета, сетка для ворот и т. п.)
- 4) Побудить родителей к изучению спортивной жизни города (в частности, детского спорта).
- 5) Активизировать деятельность по посещению спортивных мероприятий и участию в них.
- 6) Развивать кругозор, инициативность, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью своего ребенка.

Педагогические ресурсы:

1. Индивидуальные и подгрупповые консультации «Польза сна для детей», «Какой спорт полезен ребенку», «Какие книги читать перед сном ребёнку? Лучшие сказки на ночь для детей», «Пойте детям колыбельные», «Сон».
2. Совместный просмотр дома с детьми спортивных передач, мультфильмов и совместное обсуждение просмотренного.
3. Посещение спортивных секций.

Итоговый этап:

1. Итоговые мероприятия: викторина «В здоровом теле — здоровый дух», создание макета «Спортивный городок». Цель — актуализация знаний и умений детей, полученных ходе реализации проекта.

2. Итоговый мониторинг:

Цель — проследить результативность проделанной работы.

Вопросы к мониторингу:

- Какие виды спорта ты знаешь?
- Занимаешься ли ты каким-нибудь спортом?
- Делаешь ли ты дома зарядку?
- Зачем нужно спать?
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Здоровый и нездоровый сон — какие они?

Критерии оценки:

Высокий уровень. Ребенок верно ответил на 5—6 вопросов мониторинга, имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни (движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдает режима дня.

Средний уровень. Ребенок верно ответил на 3—4 вопроса мониторинга, имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни, однако не всегда использует эти знания в повседневной жизни.

Низкий уровень. Ребенок ответил верно на 1—2 вопроса мониторинга или не ответил совсем, не знает о составляющих здорового образа жизни и не соблюдает режим дня.