

# Познай себя

---

**Ольга Евгеньевна Морозова,**  
воспитатель I квалификационной категории,  
МБДОУ «Детский сад № 32 "Почемучка"», г. Обнинск

**Вид проекта:** творческо-информационный.

**Продолжительность проекта:** среднесрочный (2 месяца).

**Участники проекта:** дети старшей группы, воспитатель, инструктор по физическому воспитанию, родители.

**Образовательные области:** социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Воспитание здорового ребёнка — приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики. Проблема воспитания здорового ребёнка напрямую связана со здоровьесберегающей средой учреждения. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3–7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, можно заключить, что в области охраны здоровья подрастающего поколения наше общество

нуждается в помощи не только врачей, но и воспитателей, учителей, педагогов. И хотя во многих нормативных документах законодательно закреплено, что физическое и психическое здоровье человека — непреходящая ценность, в настоящий момент, когда резко ухудшается здоровье населения, среда обитания, питание, двигательная активность, забота о здоровье необходима на всех ступенях образования и воспитания детей. Отсюда вытекает важная проблема: как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье, на счастливую жизнь.

**Гипотеза проекта:** если дети будут знать больше о своём организме, они будут мотивированы на здоровый образ жизни.

**Цель проекта:** создание условий для формирования у детей старшего дошкольного возраста представлений о своём организме и здоровом образе жизни через практические формы работы.

**Задачи проекта:**

1. Формировать у детей 5–6 лет элементарные представления о человеческом организме; представления о том, что полезно и что вредно для организма.



Обучать уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

2. Воспитывать любовь к себе, своему телу, потребность в здоровом образе жизни;

3. Развивать представления о строении человеческого тела и назначении некоторых внутренних органов, о полезных продуктах питания, о пользе спорта и физической культуры.

### Предполагаемый результат:

— дети должны получить первичные представления о строении тела и некоторых внутренних органах, коже, желудке, кишечнике, крови, мозге, их местонахождении, значении и знать их основную функцию;

— различать понятия «часть тела» и «орган»;

— показывать на «Анатомическом фартуке» проекции некоторых внутренних органов;

— иметь представления о мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья (занятия спортом, активный образ жизни).

Роль родителей в реализации проекта:

— спортивно-музыкальное развлечение «Папа, мама, я — спортивная семья»;

— родительское собрание «О здоровье — всерьёз»;

— консультации «Здоровый ребёнок», «Проблема детского ожирения», «Босохождение»;

— сбор народных рецептов в «сундучок» — «Бабушкины рецепты»;

— участие родителей в создании выставки рисунков и «Книги здоровой и полезной пищи».

**Участие специалистов ДООУ в осуществлении проекта:**

— НОД по изобразительной деятельности;

— физкультурные занятия с инструктором по физическому развитию.

**Продукт проектной деятельности:** схема-таблица «Анатомический фартук»; подбор дидактических игр; наглядный материал (схема) точечного массажа носа; пальчиковая гимнастика; конспекты и фотографии НОД; выставка рисунков детей и родителей «Спортивная семья»; «Книга о здоровой и полезной пищи»; сундучок «Бабушкины рецепты»; спортивно-музыкальное развлечение «Папа, мама, я — спортивная семья».

В ходе реализации проекта «**Познай себя**» я выделила три этапа:

**1. Предварительная работа:** подбор методической литературы, иллюстративного материала по данной теме; разработка серии конспектов, комплекса мероприятий по оздоровлению детей, методических рекомендаций для родителей по формированию здорового образа жизни детей; привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста.

- Рассматривание рисунков и фотографий в анатомических атласах, энциклопедиях, книгах.

- Подготовка книжной выставки «Я и мир человека».

- Знакомство с литературными произведениями: А. Барто «Я расту», «Придумываю сны», «Мы с Тamarой санитары»; С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Чудесные таблетки», «Грипп»; отрывки из произведений про дядю Стёпу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечения людей.

- Использование дидактических игр «Что было бы, если бы...», «Что ты знаешь о...», «Полезная и вредная еда», «Подбери пару», «Носы нужны не только для красоты».

- Разучивание точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики.

- Диагностика знаний детей о здоровом образе жизни на начало проекта.

**2. Основной этап реализации проекта:** использование разработанных мероприятий и конспектов в работе с детьми; организация работы с родителями.

- Проведение комплекса занятий по формированию здорового образа жизни.

- Проведение родительского собрания «О здоровье — всерьёз»; консультаций для родителей: «Здоровый ребёнок», «Проблема детского ожирения», «Босохождение».

- Сбор народных, знахарских рецептов в сундучок «Бабушкины рецепты».

- Изготовление «Анатомического фартука».

- Создание «Книги здоровой и полезной пищи».

- Подготовка выставки рисунков совместно с родителями «Спортивная семья».

- Подготовка к совместному с родителями музыкально-спортивному развлечению «Папа, мама, я — спортивная семья».

**3. Подведение итогов проекта:** презентация физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста и родителями, подведение итогов проекта, перспективы.

- Диагностика знаний детей о здоровом образе жизни на конец проекта.

- Презентация проекта — совместное с родителями музыкально-спортивное развлечение «Папа, мама, я — спортивная семья»

Целенаправленная работа по организации деятельности по здоровьесбережению позволила не только укрепить здоровье дошкольников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, мотивацию на здоровый образ жизни, создать условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма.

Дети получили первичные представления о строении тела и некоторых внутренних органах, коже, желудке, кишечнике, крови, мозге, их местонахождении значения и знают их основную функцию. Различают понятия «часть тела» и «орган». Показывают на «Анатомическом фартуке» проекции некоторых внутренних органов. Имеют представления о мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Увеличилась средняя посещаемость детей, снизились пропуски по болезни. По результатам моей деятельности можно также сделать вывод, что у детей повысилась самооценка, они стремятся к активной деятельности и мотивированы на сохранение своего здоровья.

## Литература

1. *Авгеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.* Безопасность. М.: Просвещение, 2007.

2. *Картушина М.Ю.* Зелёный огонёк здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М: Сфера, 2007.

3. *Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М.* Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

4. *Тарасова Т.А., Власова Л.С.* Я и моё здоровье. М.: Школьная пресса, 2008.



**Реализация проекта в разных видах деятельности**

Виды деятельности	Мероприятия
Познавательно-исследовательская	Познавательные занятия: «Я расту», «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны», «Да здравствует мыло душистое», «Сердце и его работа»
Художественно-эстетическая	Музыкально-спортивные, оздоровительные мероприятия: «Волшебная страна», «День здоровья», «Пейте, дети, молоко, будете здоровы», «Поход по Стране здоровья», семейные старты «Папа, мама, я — спортивная семья»
Коммуникативная	Беседы «Что нужно делать, чтобы быть здоровым», «Моё здоровье — моё богатство», «Витамины и полезные продукты»
Чтение художественной литературы	А. Барто «Я расту», «Придумываю сны», «Мы с Тamarой санитары»; С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Чудесные таблетки», «Грипп»; отрывки из произведений С. Михалкова «Дядя Стёпа»
Двигательная	Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Пустое место», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Совушка», «Мышеловка», «Пастух и волк», «Караси и щука»
Продуктивная	Аппликация «Анатомический фартук», аппликация «Человек и его тело», лепка «Фигура человека», рисование «Человек в движении»
Игровая	Дидактические игры «Что было бы, если бы...», «Что ты знаешь о...», «Полезная и вредная еда», «Подбери пару», «Что вредно, что полезно», «Носы нужны не только для красоты»; сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Скорая помощь»

**Перспективный план проекта**

Дата	Мероприятие
1-я неделя сентября	Диагностика детей на начало проекта Анкетирование родителей Беседа «Что нужно делать, чтобы быть здоровым» Консультаций для родителей: «Здоровый ребёнок» Дидактическая игра «Что было бы, если бы...»

Дата	Мероприятие
2-я неделя сентября	Чтение художественной литературы А. Барто «Я расту» Сюжетно-ролевая игра «Аптека» Подвижная игра «Мышеловка» Чтение худ. литературы А. Барто «Придумываю сны» Консультаций для родителей «Проблема детского ожирения»
3-я неделя сентября	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Беседа «Моё здоровье — моё богатство» Чтение худ. литературы А. Барто «Мы с Тамарой санитары» Дидактическая игра «Что ты знаешь о ...» Лепка «Фигура человека»
4-я неделя сентября	Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Дидактическая игра «Носы нужны не только для красоты» Оздоровительное мероприятие «День здоровья» Подвижная игра «Пустое место» Родительское собрание «О здоровье — всерьёз»
1-я неделя октября	Чтение худ. литературы С. Михалков «Прививка» Сюжетно-ролевая игра «Больница» Беседа «Витамины и полезные продукты» Дидактическая игра «Полезная и вредная еда» Рисование «Человек в движении»
2-я неделя октября	Чтение худ. литературы С. Михалков «Тридцать шесть и пять» Сюжетно-ролевая игра «Скорая помощь» Дидактическая игра «Подбери пару» Подвижная игра «Охотники и зайцы» Чтение худ. литературы С. Михалков «Не спать» Консультаций для родителей «Босохождение»
3-я неделя октября	Оздоровительное мероприятие «Поход по стране здоровья» Подвижная игра «Хитрая лиса» Чтение худ. литературы С. Михалков «Чудесные таблетки» Познавательное занятие «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны»
4-я неделя октября	Аппликация «Анатомический фартук» Познавательное занятие «Да здравствует мыло душистое» Подвижная игра «Совушка» Познавательное занятие «Зачем человеку нужен нос» Чтение худ. литературы С. Михалков «Грипп» Спортивный праздник-игра «Волшебная страна» Подвижная игра «Пастух и волк»
1-я неделя ноября	Презентация проекта — семейные старты «Папа, мама, я — спортивная семья» Чтение отрывка из произведения С. Маршак «Дядя Стёпа» Подвижная игра «Караси и щука» Диагностика знаний детей на конец проекта