

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО

Валентина Аркадьевна Кудрявцева,
старший воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 16», г. Апатиты,
Мурманская область

Здоровый образ жизни человека... Мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности. Если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя: оптимальный двигательный режим; крепкую семью, успешную работу; хорошую гигиену; правильное питание; отказ от вредных привычек; закаливание. Здоровье человека на 50% определяется его образом жизни.

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 возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Опыт работы образовательных учреждений по здоровьесбережению показывает, что без участия самого человека, без его желания невозможно добиться необходимой культуры отношения к своему здоровью.

Поэтому очень важной задачей является формирование культуры здоровья у детей с самого раннего детства.

Цель проекта: содействовать формированию активной творческой личности, для которой характерно социальное поведение и культура с ориентацией на духовно-нравственные и эстетические ценности, а также здоровый образ жизни.

Задачи:

- учить воспитанников проявлять заботу о поддержании в норме и совер-

Методическая копилка

шенствовании своего физического состояния, различных его параметров: здоровья, телосложения, физических качеств и двигательных способностей;

- совершенствовать уровень знаний детей о своём организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методике их применения;
- формировать у дошкольников элементарные основы спортивной культуры;
- формировать осознанное и бережное отношение к ценностям здорового образа жизни (физического, психического, социального) у всех участников образовательного процесса.

Ресурсное обеспечение: книги, журналы; открытки, фотографии; видеоматериалы; интернет-ресурсы.

Участники проекта: дети 5–7 лет; педагоги; родители.

Ожидаемые результаты:

- заинтересованность детей в совершенствовании своего физического состояния;
- увлечённость воспитанников активными видами отдыха;
- снижение показателей заболеваемости детей;
- активное приобщение родителей дошкольников к работе по укреплению их здоровья;
- осознанное и бережное отношение к ценностям здорового образа жизни (физического, психического, социального) у всех участников образовательного процесса.

Продукт проектной деятельности:

- оформление фотоальбома «Я здоровье сберегу — сам себе я помогу»;
- оформление рукописной книги «Мама, папа, я — спортивная семья»;
- проведение спортивного праздника «Малые Олимпийские игры».

Формы и методы реализации проекта

Месяц	Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями
Сентябрь	Изготовление рукописной книги «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» (впечатления от летнего отдыха)	Мастер-класс «Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования». Разработка анкеты для родителей	Привлечение к изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования. Анкетирование «Здоровая семья»

Методическая копилка

Месяц	Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями
Октябрь	Физкультурно-валеологическое занятие «Целебные силы цвета». НОД на тему «Вредные привычки»	Консультация «Создание здоровьесберегающей среды в ДОУ»	Сочинение рассказов на тему «Спорт - стиль жизни нашей семьи»
Ноябрь	Спортивный праздник «Мы со спортом дружим!». «Вечер загадок о спорте»	Консультация «Роль родителей в приобщении ребёнка к ЗОЖ»	Фотомонтаж «Активный отдых в семье». Изготовление спортивной эмблемы семьи
Декабрь	Спортивно-игровой досуг «Зимние забавы». Заучивание стихов о спорте	Семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога ДОУ»	Консультация «Как выбрать вид спорта для ребёнка». Рисование спортивного древа семьи «Моя спортивная родословная»
Январь	Спортивные соревнования с первоклассниками. Беседа о зимних видах спорта	Педсовет «В здоровом теле – здоровый дух»	Консультация «Физкультура и спорт в жизни ребёнка-дошкольника»
Февраль	Валеологический спектакль «Большая принцесса». Спортивный праздник ко Дню Отечества» (с папами)	Консультация «Организация прогулок-походов с детьми дошкольного возраста»	Участие пап в спортивном празднике ко Дню Отечества». Памятка «Как сохранить здоровье ребёнка»
Март	Участие в «Хибинском спортивном фестивале». Рисование «Я люблю спорт»	Оформление выставки совместного творчества детей и родителей на тему «Я люблю спорт»	Консультация «Спортивный уголок дома». Оформление рукописной книги «Мама, папа, я – спортивная семья»
Апрель	«Неделя нескучного здоровья». Оформление фотоальбома «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»	Консультация «Активные формы отдыха»	Буклет «Дети и наркотики». Родительское собрание «О здоровье всерьёз»
Май	Спортивный досуг «Мама, папа, я – спортивная семья»	Выпуск валеологической газеты для родителей	Валеологическая газета для родителей

Методическая копилка

Месяц	Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями
Июнь	Физкультурный праздник «Малые Олимпийские игры». Беседа на тему «Хочу стать чемпионом»	Семинар «Оздоровление детей в ДОУ летом»	Консультация «Как поговорить с ребёнком о наркотиках» (26 июня – Международный день «Чистый мир - мир без наркотиков»)
Июль	Реализация проекта «Мы - туристы»	Практикум «Занятия-игры по физической культуре в летнее время». Разработка проекта «Мы – туристы»	Оформление информационного уголка «Дошкольник и спорт». Участие в походе в рамках проекта «Мы – туристы»
Август	Спортивно-игровой досуг «Путешествие в страну Кукляндию». Беседа о летних видах спорта	Консультация «Медицина и здоровье дошкольников»	Папка – ширма: «Вредные привычки родителей»