

Отчёт по проекту: «Я и моё здоровье»

Воспитатель: Т.А.Никитина

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» —восточная мудрость.

Здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого человека, и от того каковы эти воздействия – благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний. В нашей группе ведётся работа в данном направлении. Мы реализовали проект «Я и моё здоровье» Данный проект позволил создать условия для успешного освоения культурно – гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Участниками проекта стали дети старшей группы, родители, воспитатели.

Как известно, состояние здоровья на 50% зависит от образа жизни. Одной из причин ухудшения здоровья населения России является низкий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Мы, взрослые люди, осознаем это и все равно наносим вред организму. Это наш выбор. Но здоровье наших детей зависит только от нас. И наша главная задача – не просто вложить в голову ребенка сумму определенных знаний и правил, а помочь ему задуматься о своем здоровье. Поэтому данный проект актуален.

В ходе реализации проекта у детей сформировано представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; научились выделять компоненты здоровья (гигиена, здоровое питание, спорт, закаливание, сон, прививки), так же закрепили знания о безопасном поведении в быту и на улице. В итоге, у детей появилась потребность заботиться о своем здоровье и о здоровье окружающих.

В работе с детьми:


- Сформированы элементарные представления о человеческом организме;
- Обогатился словарь детей народными пословицами, поговорками о здоровье;
- Дети стали более осознанно выполнять культурно-гигиенические навыки, запомнили правила ухода за своим телом и научились применять полученные знания на практике;
- Дети стали «слушать» и «слышать» свой организм.
- Снизилась заболеваемость.
- Научились различать понятия «часть тела», «орган», «вредные» и «полезные» продукты.
- Выучили пословицы, поговорки, стихи, загадки о здоровье.
- Приобрели простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
- Овладели практическими навыками и умениями по самокоррекции собственного состояния.
- Развился познавательный интерес к своему организму и его возможностям.

У родителей:

- Повысился уровень педагогической культуры.

У педагогов

- Родители тоже стали помогать в организации работы по оздоровлению детей, как в саду, так и дома.
- Укрепилась система взаимосвязи работы всех педагогов ДОО по данной теме.
- Пополнили методические копилки новыми материалами.
- Систематизировали работу по оздоровлению детей.

A decorative border of small red hearts surrounds the entire page.

Приложение
к
проекту

Правила Чистюли

- ✓ Обязательно мой руки перед едой.
- ✓ Утром и вечером умывайся и чисти зубы.
- ✓ Следи за чистотой своего тела, закаляйся.
- ✓ Никогда не ешь снег, сосульки - береги свое горло.
- ✓ Не ешь с чужой тарелки.
- ✓ Не доедай и не допивай чужое.
- ✓ После общения с животными обязательно вымой руки.
- ✓ Содержи свои вещи в чистоте.
- ✓ Если заболел, не бойся вызвать врача - он быстрее тебя вылечит.
- ✓ Если дома есть больной – надевай маску.
- ✓ Ничего не подбирай с земли.



ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ЗАНЯТИЯМ ПО ВАЛЕОЛОГИИ

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «МОЕ ЛИЦО»

Цель: Учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучать детей представлению лица человека (с использованием различных предметов). Развивать мелкую моторику рук. Закреплять понятия детей о цвете (голубые, зеленые, серые, коричневые глаза). Закреплять представление о частях лица; активизировать словарь: глаза, рот, губы, нос, брови. Развивать тактильные ощущения.

Материал: разноцветная ткань, пуговицы, палочки, пластилин, наждачная бумага, бархатная бумага, поролон.

Содержание: Используя различные материалы, дети составляют человека или его лицо; дают описательный рассказ о лице, его форме и т.д.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЧИСТЫЕ РУКИ»

Цель: Обучать последовательности действий процесса умывания. Активизировать словарь: мыло, мочалка, щетка, полотенце. Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены. Учить практическому освоению навыков здорового образа жизни.

Материал: картинки с правилами, предметами туалета, мелкие игрушки, объемные фигурки животных, предметы труда.

Содержание:

1 – й вариант – воспитатель предлагает детям выбрать картинки, соответствующие правилу, когда надо мыть руки, и соответственно картинке найти объемные предметы.

2 – й вариант – воспитатель предлагает детям имитировать движения процесса умывания (развивается творчество и воображение).

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «УМЕЮ – НЕ УМЕЮ»

Цель: Активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма. Развивать исследовательскую деятельность, воспитывать чувство собственного достоинства.

Содержание. В игре может участвовать любое количество детей (от 1 до 10). Ведущий бросает ребенку мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, должен продолжить фразу, объяснив, почему он умеет (что ему помогает) или не умеет (может ли научиться) это делать, и вернуть мяч ведущему. *Например:* «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги», «Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «НАЙДИ ПАРУ»

Цель: Упражнять детей в подборе одинаковых пластин, сравнивая их поверхности благодаря тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Содержание. Перед детьми кладут пластины, обклеенные фольгой, бархатной бумагой, мехом, фланелью, шелком, а также металлические и деревянные пластины. Дети выбирают по одной пластине, а затем по очереди на ощупь ищут вторую такую же.

Примечание. Ребенок должен объяснить, что помогло ему правильно определить разные материалы.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ОПРЕДЕЛИ НА ОЩУПЬ»

Цель. Упражнять детей в угадывании знакомых предметов на ощупь, называя признаки этого предмета.

Содержание. Ребенок должен на ощупь определить предмет в «чудесном мешочке» и охарактеризовать его, выделяя как можно больше признаков. Воспитатель предлагает назвать цвет предмета и выясняет, почему невозможно это сделать. В целях усложнения игры в мешочек стоит положить лишь один предмет для угадывания, предварительно показав его остальным детям. За каждый правильный ответ вручается фишка.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ВСЕ ПОМОЩНИКИ ВАЖНЫ, ВСЕ ПОМОЩНИКИ НУЖНЫ, А КОМУ КАКОЙ НУЖНЕЕ?»

Цель: Активизировать знания детей о доминирующем развитии того или иного органа чувств для людей определенной профессии. Активизировать словарь: *повар, разведчик дирижер, парфюмер, фокусник.*

Содержание. Каждый игрок получает большую карточку с изображением человека определенной профессии. На столе лежат маленькие карточки с изображением того или иного органа чувств. Игроки по очереди достают по одной маленькой карточке и либо оставляют ее у себя, если она подходит к изображению на большой карточке (т. е. если этот орган чувств важен для людей данной профессии), либо возвращают обратно. (*Например:* к большой карточке с изображением парфюмера ребенок подбирает маленькую карточку, на которой изображен нос.) Игра заканчивается, когда у каждого игрока имеется по одной маленькой карточке, соответствующей большой. Затем игроки по очереди обосновывают свой выбор. Остальные игроки внимательно слушают и оценивают правильность. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки или допустил минимальное количество неточностей.

Примечание. Количество разрезанных карточек должно быть больше необходимого. Можно предложить вариант игры, при котором каждый из детей имеет право выбрать несколько больших карточек. Это становится возможным по мере овладения дошкольниками соответствующими знаниями об особенностях развития определенного органа чувств у людей разных профессий.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «КТО БЫСТРЕЕ СОСЧИТАЕТ ПУГОВИЦЫ»

Цель: Активизировать внимание детей на том, что большое количество задействованных в работе анализаторов облегчают выполнение любой работы.

Содержание: Ребенку предлагают сосчитать количество пуговиц на своей рубашке (кофте, платье, пальто, шубе) двумя способами: только на ощупь или ощупывая и глядя на них.

Примечание. Побеседовать с детьми о том, в каком случае, получается, считать быстрее и почему.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОВОРИМ БЕЗ СЛОВ»

Цель: Упражнять детей в понимании смысла некоторых жестов, позы, мимики человека.

Содержание: Воспитатель предлагает детям отгадать значение его жестов (*приветствие, прощание, угроза* и пр.), мимики (*удивление, радость, злость* и пр.), позы (*растерянность, усталость, благополучие* и пр.). Затем ребятам

дается задание привести примеры использования различных жестов, изменения позы и мимики с целью понимания друг друга без слов.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛУШАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ»

Цель: Познакомить детей с элементарными приемами релаксации, что оказывает позитивное влияние на самочувствие и самоощущение.

Содержание: Воспитатель предлагает детям удобно сесть или лечь, закрыть глаза, расслабиться (расслабить руки, ноги, все тело), прислушаться к себе, к тому, как работают внутренние органы организма (как пульсирует кровь в такт ударам сердца, как ровно мы дышим, находясь в спокойном состоянии, и т. п.).

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ОПРЕДЕЛИ ПО ЗВУКУ»

Цель: Упражнять органы слуха в определении и различении разных звуков.

Содержание: Для проведения игры дети делятся на две команды и садятся спиной к воспитателю. Воспитатель с помощью различных предметов и инструментов имитирует различные звуки. Для этого можно использовать музыкальные инструменты, бумагу, фольгу, надувной воздушный шар, стеклянную и металлическую посуду, насос для накачивания мячей, резиновую игрушку-пищалку и др. Игроки каждой команды по очереди угадывают звук. Выигравшей считается команда, давшая больше правильных ответов и допустившая меньше ошибок. За каждый правильный ответ команда получает фишку.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «УГАДАЙ, КТО ПОЗВАЛ» («КТО СКАЗАЛ «МЯУ»?»)

Цель: Тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Содержание: Водящий, стоя спиной к игрокам, должен определить, кто его позвал (или произнес слово «мяу»). В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.

Для усложнения игры детям можно раздать по погремушке. Воспитатель указывает на очередного игрока, который должен погремать своей погремушкой. Водящий определяет, кто из участников игры погремел погремушкой. При этом водящий может стоять в кругу, глаза должны быть у него закрыты.

МУЗЫКАЛЬНО - ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ОТГАДАЙ, ГДЕ ПУТЕШЕСТВОВАЛ МИШКА»

Цель: С помощью магнитофонных записей упражнять детей в восприятии различных звуков.

Содержание: Детям предлагается прослушать записи шелеста листьев, пения птиц, звуков, издаваемых поездом и автомобилем, шум морского прибоя и т. п. Ребята должны угадать услышанные звуки и рассказать, какие мысли они навевают.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «НЕ ПРОПУСТИ СВОЙ ЗВУК»

Цель: Развивать фонематический слух детей.

Содержание: Воспитатель предлагает каждому ребенку побыть домиком какого-то звука (дети сами выбирают и называют, чьим домиком они будут). Для этого они выбирают нагрудный знак с изображением любого звука русского языка ([р], [о], [у] и т.д.). В процессе слушания стихотворения (рассказа) дети определяют первый звук каждого слова. Услышав слово со «своего» звука, ребенку нужно быстро встать и сесть на место. Воспитатель следит за правильностью выполнения задания.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СКАЖИ ТИХО, ГРОМКО. КОГДА ЛУЧШЕ СЛЫШНО И ПОЧЕМУ?»

Цель: Развивать слух детей. Активизировать их внимание на силу голоса, при которой будет хорошо слышна их речь. Формировать культуру речи.

Содержание: Водящий становится на расстоянии 3-4 метров от других детей и подает команды игрокам, периодически меняя силу голоса. Дети выполняют команды. Потом взрослый выясняет, почему некоторые команды дети выполняли неправильно. Ребята приходят к выводу, что произносить команды нужно громко, четко. А помогали им расслышать команды уши.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЧЬИ ГЛАЗА ТЕБЕ ПОМОГУТ?»

Цель: Закрепить знания детей об особенностях зрения живых организмов.

Содержание: Воспитатель предлагает каждому ребенку ситуацию, для решения которой он имеет право «использовать» глаза любого животного (пройди по темной пещере, посчитай бисер, достань с морского дна жемчужину и т. п.).

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ГЛАЗОМЕРА

Цель: Развивать глазомер детей, учить их соотносить величину предметов, длину отрезков и т. п.

Содержание: Детям предлагается выполнить ряд заданий. Одновременно одно и то же задание могут выполнять несколько детей.

- Пометь карандашом центр круга.
- Раздели прямоугольник пополам.
- Проведи линию такой же длины.
- Отрежь полоску такого же размера.
- Вырежи такую же фигуру.

Затем воспитатель помогает проверить, насколько верно и точно выполнены задания, и по необходимости дает рекомендации.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЧТО МОЖНО КУСАТЬ ЗУБАМИ?»

Цель: Развивать умение детей устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу

Содержание: Дети встают в круг. Водящий взрослый или ребенок (в зависимости от возраста детей группы) называет предметы, продукты. (Например: **камень, булка, котлета, косточка, палец, орех** и т. д.). Дети говорят «да» и поднимают руки вверх, если это можно кусать зубами, или говорят «нет» и приседают, если это нельзя кусать зубами.

Для подготовки по развитию тактильных ощущений ряд игровых заданий.

Цель - ознакомление с образцами различных видов поверхности (камнем - твердая поверхность; пухом - мягкая; шелком - гладкая; колючкой - колючая ножом, бритвой - острая; огнем - горячая; снегом, льдом - холодная поверхность).

1. Возьми в руки камень. Сожми его пальцами. Чувствуешь, какой он твердый? Отыщи на столе предметы, о которых можно сказать «Твердый как камень» (карандаш, ручка и т.д.).

2. Возьми в руки пушинку. Чувствуешь, какая она мягкая? Отыщи на столе предметы мягкие как пух. Как можно сказать о шерсти кошки, щенка? (У кошки шерсть мягкая, как пух. У щенка шерсть тоже мягкая, как пух.)

3. Разложи отдельно мягкие и твердые предметы.

4. Игра «Твердый – мягкий». Принимают участие два человека. По команде ведущего дети поочередно называют твердые и мягкие предметы. В помощь каждому играющему дается мешочек с набором образцов материалов (кусочки камня, железа, льна, шерсти, хлопка) и изделий из них, выигрывает тот, кто назвал последним.

5. Потрогай семена разных растений. Определи, какие из них тверже (не поддаются лущению с помощью ногтей), а какие мягче. Отложи семена, которые можно расколоть только с помощью молотка (очень твердые): орех, косточки вишни, сливы, абрикоса, персика и др. Скажи у чьего ребенка мягкая одежонка? (У дубового ребенка – желуденка мягкая одежонка. У каштанового ребенка мягкая одежонка и т.п.)

6. Потрогай колючку ежа. Отыщи на столе предметы колючие, как ежик, как колючка (металлическая щетка, ветка шиповника, розы и т.д.).

7. Потрогай кусочек шелка, погладь его. Потрогай другие предметы на столе. О каких из них можно сказать «гладкий, как шелк»? (Елочный шарик, полированный шкаф, шерсть у щенка и т.д.)

8. Игра «Колючий – гладкий». В игре принимают участие два человека. По команде ведущего дети называют поочередно колючие и гладкие предметы (сначала колючие, а потом или вперемешку). Как и в игре «Твердый – мягкий» детям даются в помощь наборы подходящих предметов или изображения (если они с этими предметами прежде знакомились в натуре). Выигрывает тот, кто последним назовет колючий или гладкий предмет. Игру можно проводить в другом варианте, заменив колючие предметы шершавыми (с шероховатой выпуклой поверхностью).

9. Осторожно потрогай нож, бритву, шило. Почему их называют острыми? Отыщи на столе острые, как нож предметы, острые, как шило предметы. Называй их, сравнивая с предметом, имеющим такой же наконечник или край поверхности (битое стекло острое, как нож; лыжная палка острая на конце, как копье и т.д.).

10. Отыщи на столе предметы, не имеющие острых краев (мяч, шарик, шишка, кукла и т.п.). Почему для маленьких детей игрушки делают не острые?

11. Игра «Острый – тупой». Проводится также, как описанные выше игры.

12. Вспомни, сидел ли ты когда-нибудь у камина, костра, подносил ли руку к горячим углям. О каких предметах можно сказать, что они горячие, как огонь, как жар?

13. Потрогай снег и лед. Они холодные. Подумай, о каких предметах говорят «холодный как лед».

14. Игра «Холодный – горячий» (проводится по той же методике).

Пословицы про здоровье для детей:

- Чистота — залог здоровья.
- Двигайся больше, проживёшь дольше.
- Здоровье дороже богатства.
- Доброе слово лечит, а злое калечит.
- Самого себя лечить, только портить.
- Сидеть да лежать, болезни поджидать.
- Здоровье на болезнь не меняй.
- Добрый быть — долго жить.
- Ходи больше, жить будешь дольше.
- Желание выздороветь помогает лечению.
- Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.
- На нём хоть воду вози.
- Гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.
- Сляжешь — не встанешь.
- Кроме смерти, от всего вылечишься.
- Болезнь человека не красит.
- Здоров на еду, да хил на работу.
- Береги платье снова, здоровье смолоду.
- Где больно — там рука, где мило — там глаза.
- Были бы кости, а мясо нарастёт.
- Скрипучее дерево живуче.
- Добрый человек здоровее злого.
- В стоячей воде всякая нечисть заводится.
- Какие мысли, такие и сны.
- Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
- Еле-еле душа в теле.
- Больной, что ребёнок.
- Больному и киселя в рот не вотрешь.
- Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.
- Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.
- Сладко есть и пить — по врачам ходить.

Здоровье дороже денег.
Здоров буду и денег добуду.
Здоровья не купишь.
Горьким лечат, а сладким калечат.
Здоров как бык, как боров.
Лук семь недуг лечит.
Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
Здоровому все здорово.
Подкошенная трава и в поле сохнет.
Не всякая болезнь к смерти.
Не могу, а ем по пирогу.
Не рад больной и золотой кровати.
Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.
Больному и мёд горек.
В здоровом теле — здоровый дух.
После обеда полежи, после ужина походи.
Что в рот пролезло, то и полезно.
Заболит нос — высунуть на мороз, сам отвалится и здоров будет.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Деньги — медь, одежда — тлен, а здоровье всего дороже.
Недосыпаешь — здоровье теряешь.
Жадность здоровью недруг.
В три погибели согнуло.
Лежит — не может, а что болит — не скажет.
Болезнь ищет жирную пищу.
Заболеть легко, вылечится — трудно.
Кто много лежит, у того бок болит.
Умеренность — мать здоровья.