

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Центр образования №167 Красносельского района Санкт-Петербурга
Структурное подразделение «Отделение дошкольного образования»**

ПРОЕКТ

«ЛУЧИКИ ЗДОРОВЬЯ»

Формирование валеологической культуры у детей 4-5 лет
посредством использования интеллект-карт и других современных
образовательных технологий, развивающих детскую инициативу

Среднесрочный, познавательный-творческий проект

Авторы:

Ардашникова Н.И., воспитатель высшей
квалификационной категории
Свентик А.Д., воспитатель первой
квалификационной категории.

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

Актуальность	3
Постановка проблемы:	3
Инновационность проекта:	4
Цель проекта	4
Задачи проекта:	4
План-схема реализации проекта	5
Перспективный план реализации основного этапа проекта	7
Заключительный этап (продукты реализации проекта):	11
Достигнутые результаты	11
Список литературы	12

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший труд педагога.*

*От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А.Сухомлинский.

Актуальность

Одной из важнейших задач дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (п.3.1. ФГОС ДО). В области физического развития детей среднего возраста одной из основных задач выделяется формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье, воспитание полезных привычек (п.22.5.1 ФОП ДО). Валеологическая культура - это осознанное отношение к здоровью, основанное на знаниях о том, как его сохранение и укрепление. Валеологическую культуру важно прививать с раннего детства. Ведь в процессе воспитания культуры здоровья необходимо развивать валеологическую компетентность, позволяющую самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка активной позиции по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда условий, одним из которых является оценка ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья. Полученные ребенком знания и представления о себе и своем здоровье позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Постановка проблемы:

Традиционно работа по формированию валеологической культуры у

дошкольников ведется бессистемно, в рамках одной-двух «недель здоровья» в году. Часто из года в год повторяются используемые для этого методы и средства, также как и предлагаемая детям информация. Крайне необходимо, чтобы ребенок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, то есть научился понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в детском саду, дома, но и в будущем, и в период обучения в школе, и во взрослой самостоятельной жизни. Для более эффективного ознакомления детей с основами валеологии актуален поиск нетрадиционных методов, способных увлечь детей и сделать их активными участниками образовательной деятельности.

Инновационность проекта:

Инновационность проекта заключается в том, что планирование и реализация всей деятельности в проекте по воспитанию валеологической культуры будет осуществляться самими детьми посредством использования интеллект-карт. Таким образом, использование различных технологий развития детской инициативы и осознанного отношения к предлагаемой проблеме по формированию здорового образа жизни, приведет к созданию пособий и игр, разработанных самими детьми на основе полученных знаний и опыта.

Цель проекта

Создание условий для формирования валеологической культуры у детей среднего возраста с использованием интеллект-карт и других современных образовательных технологий, развивающих детскую инициативу.

Задачи проекта:

1. Способствовать формированию культуре здорового образа жизни.
2. Пополнить предметно-пространственную развивающую среду группы нетрадиционным оборудованием для организации игр и занятий с детьми по формированию здорового образа жизни.

3. Закрепить понимание условий для физического, психического, нравственного здоровья человека.

4. Развивать потребность к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира.

5. Развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни.

6. Закрепить представления о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.

7. Вовлечь родителей в работу по формированию здорового образа жизни в семье.

Участники проекта: дети среднего дошкольного возраста, воспитатели группы, родители.

Сроки реализации проекта: 7 недель

Прогнозируемый результат:

- Полученные ребёнком знания и представления о себе и своём здоровье, позволят находить способы укрепления и сохранения здоровья.
- Приобретённые навыки помогут осознанно выбирать здоровый образ жизни
- Проявление интереса родителей к вопросу оздоровления детей.
- Проявление активной воспитательной позиции по вопросам оздоровления детей со стороны взрослых.

Продукт проекта:

Пособия и игры по формированию здорового образа жизни, разработанные и изготовленные детьми в процессе различных видов образовательной деятельности.

План-схема реализации проекта

Этап (сроки)	Основные направления деятельности для реализации проекта	Материалы и средства реализации проекта	Результат
---------------------	---	--	------------------

<p>I этап Подготовительный – разработка проекта 1 неделя</p>	<p>Анализ актуальности будущего проекта, формулирование целей проекта, определение конечного продукта. Формулирование задач, позволяющих достичь поставленных целей. Планирование тем 6 недель совместно с детьми, планирование возможных мероприятий по этим темам. Определение участников проекта и тех, специалистов, которые могут помочь в его реализации. Подбор средств реализации проекта. Определение знаний и умений, которых не хватает педагогам для реализации проекта. Информирование родителей о предстоящей работе над проектом.</p>	<p>Создание игровой мотивации, повышение интереса воспитанников к проблеме проекта. Анализ имеющегося материала: пересмотр литературы и наглядного материала, составление списка необходимого. Составление перспективного плана мероприятий для реализации проекта. Включение в календарное планирование мероприятий по реализации проекта. Сбор и анализ информации для реализации проекта Подбор дидактических игр и материалов, подбор фото и видеоматериалов для презентации.</p>	<p>Готов паспорт проекта, заданы цели и задачи, а также спланированы мероприятия проекта. Подготовлен список необходимого методического и наглядного материала, а также литературы и атрибутов для игр. Дополненный календарный план.</p>
<p>II этап Основной 6 недель</p>	<p>Проведения мероприятий, создание конечных продуктов проекта.</p>		

<p>III этап Заключительный</p>	<p>Подведение итогов проведенных мероприятий проекта (достигнуты ли цели)</p>	<p>Анализ проведенных мероприятий, систематизация наработанного материала (пособий для уголка валеологии, фото и видео материалов, документации) Оформление и подготовка к презентации для родителей и педсостава.</p>	<p>Проведены все продуктивные итоговые мероприятия проекта, представлена презентация о реализации проекта педсоставу детского сада. Уголок валеологии пополнен продуктами проекта, изготовленными совместно с детьми.</p>
------------------------------------	---	--	---

Перспективный план реализации основного этапа проекта

<p>Предлагаемые детьми темы недели</p>	<p>Мероприятия</p>
<p>Введение в проект</p>	<p>Информирование родителей о целях, ходе, содержании предстоящего проекта</p>
	<p>Беседы, разговоры с детьми в ходе ежедневной деятельности по темам парциальной программы «Расту здоровым» для повторения материала, пройденного за учебный год.</p>
	<p>Знакомство детей с героем проекта – грустным Солнышком без лучиков (в ходе проекта предстоит найти солнышку «лучики здоровья» и развеселить его)</p>
	<p>Разработка совместно с детьми плана проекта, а именно обозначение тем 6 недель (название темы для каждой недели)</p>

	(«лучика») придумывают дети.
Зоркие глазки	Беседа «Наши глазки»
	Рассматривание плаката «Строение глаза»
	Гимнастика для глаз (любая на выбор)
	Чтение стихотворения Н. Орловой «Ребятишкам про глаза», заучивание по желанию
	Мастер-класс для детей «Офтальмотренажеры» (лепка, аппликация)
	Консультация для родителей «Как сберечь зрение ребенка»
	Наблюдения: «Какого цвета глаза у соседа»; «Когда у нас бывают глаза большие и круглые, а когда – узкие»
Прикрепляем Солнышку лучик «Зоркие глазки»	
Здоровое питание	Беседа «Что такое правильное питание?»
	Рассматривание плакатов о питательных веществах (белки, витамины и др.)
	Создание Разноцветного «Журнала здоровой пищи» в технике «коллаж» (детско-родительский домашний проект)
	Игра с лэпбуком «Полезная и вредная еда»
	Чтение Ковальчук «Сказка о здоровом питании»
	Соединение листов-коллажей «Журнала здоровой пищи» в единую книгу. Рассматривание совместно с детьми и презентация родителям.
	Прикрепляем Солнышку лучик «Правильное питание»

Крепкие зубки	Беседа «Для чего нужно чистить зубы?»
	Рассматривание плакатов о строении зубов, о том, как правильно чистить зубы
	Чтение В.Н. Коростылев «Королева зубная щетка»
	Дидактическая игра «Вылечи кариес»
	Консультация для родителей "12 эффективных способов приучить ребёнка чистить зубы"
	Дидактическая игра «Что вредно и полезно для зубов»
	Изготовление совместно с детьми тренажера для чистки зубов «Бегемотик»
	Прикрепляем Солнышку лучик «Крепкие зубки»
Ушки на макушке	Беседа «Зачем нам нужны уши?», чтение стихотворения С. Шукшина «Не кричите слишком громко...»
	Рассматривание плаката «Строение уха»
	Просмотр детьми мультфильма «Уши для Ушарика»
	Игра «Кто позвал?» (В кругу.)
	Памятка для родителей «Как сохранить здоровье органов слуха у ребенка»
	Дидактические игры: «Скажи тихо, громко», «Когда лучше слышно и почему?»
	Игровое упражнение: «Как и чем можно ухаживать за ушами», массаж для ушей
Изготовление совместно с детьми шумовых инструментов: шумелки, гремелки, шуршалки, звонилки, пищалки и обыг-	

	<p>рывание их в игре «Узнай по звуку».</p> <p>Прикрепляем Солнышку лучик «Ушки на макушке»</p>
Правильные эмоции	<p>Беседа «Что такое настроение? Каким оно бывает?»;</p> <p>Рассматривание карточек «Эмоции»</p>
	<p>Дидактическая игра «Подбери эмоцию»</p> <p>Рисование «Мои эмоции сегодня»</p>
	<p>Игра «Крокодиленок. Эмоции»</p>
	<p>Упражнения на обыгрывание конфликтных ситуаций</p>
	<p>Отработка правильного поведения в конфликтных ситуациях. Упражнение «Стоп! Мне это не нравится!»</p>
	<p>Прикрепляем Солнышку лучик «Правильные эмоции»</p>
Здоровое сердце	<p>Беседа «Сердце-наш мотор!», слушаем как бьется сердце друг у друга</p>
	<p>Рассматривание плаката «Строение сердца»</p>
	<p>Игра «Делаем зарядку»</p>
	<p>Консультация для родителей «Тренируйте сердце ребёнка»</p>
	<p>Рисование сердца на силуэтном изображении человека.</p>
	<p>Создание совместно с детьми коллажа «Правила здорового сердца»</p>
	<p>Прикрепляем Солнышку лучик «Здоровое сердце». Меняем у Солнышка грусть на радость, ведь теперь оно здорово. Делаем вывод-что быть здоровым хорошо, вспоминаем что надо для этого делать.</p>

Заключительный этап (продукты реализации проекта):

1. Офтальмотренажеры из различных материалов для гимнастики глаз.
2. Разноцветный Журнал здоровой пищи (совместно с родителями).
3. Тренажер для чистки зубов «Бегемотик».
4. Игры и дидактические пособия для детей.
5. Плакат в технике коллаж «Правила здорового сердца».
6. Наглядное пособие «Лучики здоровья».
7. Карточка консультаций и бесед для родителей о здоровом образе жизни.
8. Разработка детского тренинга «Стоп! Мне это не нравится!» (упражнение по контролю эмоционально-положительного настроения)
9. Презентация итогов проекта на педсовете:
<https://cloud.mail.ru/public/eB43/BGXLQEbY8>

Достигнутые результаты

Использование детской инициативы и детского выбора в планировании и реализации проекта привлекло внимание детей к вопросу улучшения здоровья с помощью применения правил соблюдения здорового образа жизни.

Благодаря проекту воспитанники получили устойчивый интерес к здоровому образу жизни, ребята понимают важность соблюдения правил здорового образа жизни, какие вредные привычки пагубно влияют на его самочувствие, что необходимо делать чтобы укрепить своё здоровье и постоянно его поддерживать на хорошем уровне.

Кроме знаний, полученных детьми о здоровом образе, проект носил практический характер. В конце каждой тематической недели ребята изготавливали пособия для центра здоровья.

Мероприятия, проведенные при реализации проекта, заинтересовали и родителей воспитанников, повысили в их глазах значимость воспитания в детях валеологической культуры. Многие продукты проекта были получены в результате активного включения родителей в образовательную деятельность.

Список литературы

1. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры: Методическое пособие. – Волгоград: Учитель, -137 с., 2021
2. Висков А.В. Витамины в продуктах питания: комплект плакатов с методическим сопровождением. – Волгоград: Учитель, 2020
3. Береги здоровье: беседы с ребенком по картинкам. – М.: Сфера, 2021
4. Цветкова Т.В. Тело человека: комплект тематических наглядных материалов. – М.: Сфера, 2019
5. Волкова И.Н. Комплексы гимнастики для занятий с детьми. Зрительная. Пальчиковая. Двигательная.: Волгоград: Учитель