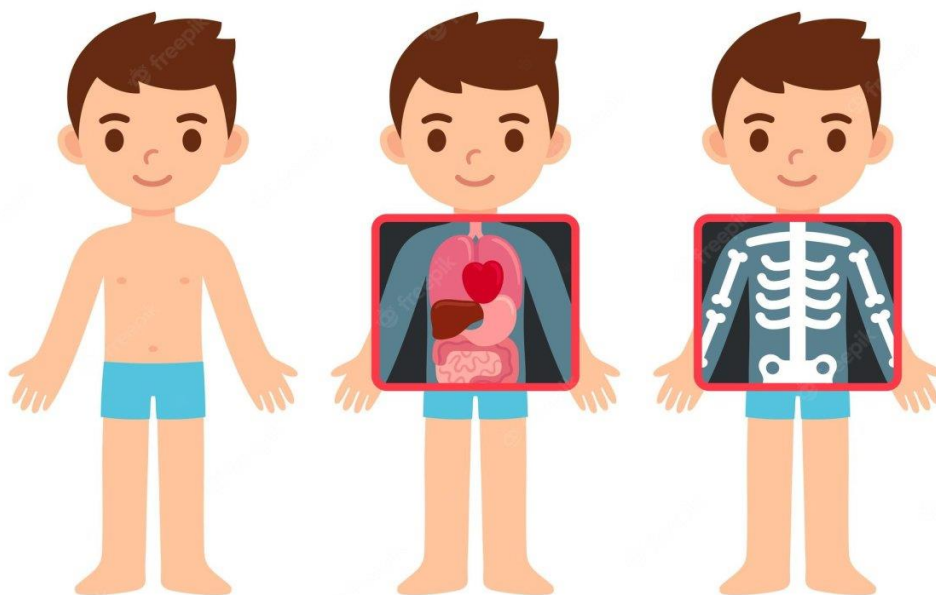


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»

Проект по здоровьесбережению

«Я познаю себя»

группа общеразвивающей направленности
старшего дошкольного возраста (6-7 лет)



Разработчик:
Фахраддинова Резеда Ильдаровна
воспитатель,
педагог дополнительного образования

г.Сургут, 2024г.

Содержание проекта.

Название проекта: «Я познаю себя».

Вид проекта: познавательный - исследовательский, естественно - научный.

Сроки реализации проекта: краткосрочный (1 месяц, 18.03.2024-15.04.2024)

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста 6-7 лет, педагог дополнительного образования, воспитатели, родители, специалисты.

Проблема.

Недостаточное знание детей о строении человеческого тела и функциях всего организма.

Актуальность темы

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. 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.

Воспитание здорового ребенка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики.

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью, а так же формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Мы все знаем, какую огромную роль в жизни каждого человека играет здоровье. Когда человек здоров у него множество планов, желаний, надежд. Заботиться о своём здоровье надо учить детей с самого раннего детства. И не только заботиться, но и знать свой организм. Своё тело дошкольники должны знать хорошо.

Мы - люди, а люди - такие существа, которые ищут причину происходящего вокруг. Рано или поздно возникает желание узнать о себе. Это случается, чаще всего тогда, когда мы начинаем сами оценивать свои поступки и искать их причины. При этом мы сравниваем себя с другими людьми и со своими друзьями, героями фильмов. Каждый из нас – загадочный и сложный мир, который можно сравнить с Вселенной, миром, разобраться в себе непросто. Педагогические разработки по данной теме помогут не только узнать то, что кажется загадочным и необъяснимым, но научат уважительно

относиться к своему телу. Когда узнаешь свои качества, непременно задумаешься, как изменить себя.

Цель: Углубление и систематизация знаний, стимулирующая развитие познавательных и творческих способностей; обратить внимание ребенка на самого себя, на свое тело, свой организм, на свои возможности и способности. Формировать интерес к профессии врача.

Для детей.

1. Закладывать основы физического, психического, нравственного здоровья детей,
2. Формировать первоначальные знания о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены,
3. Воспитывать у ребенка заботы о своем организме, желании быть всегда здоровым, овладение практическими навыками ухода за своим телом.

Для педагога:

1. Изучить методические рекомендации по проектной деятельности.
2. Разработать план мероприятий по проекту.
3. Создать предметно – развивающую среду по данной теме в группе.
4. Подобрать наглядный информационный материал.
5. Способствовать формированию социальной компетентности в совместной проектной деятельности родителей и детей.

Для родителей:

1. Формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми.
2. Проведение семейных праздников, акций, развлечений с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей;
3. Обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.

Ожидаемые результаты

- Дети получают первичные представления о строении человека, об основных органах и системах, особенностях их функционирования.
- Научатся различать части тела человека, органы чувств.
- Смогут объяснить, какую функцию выполняют руки, ноги, глаза, уши и т. д., назначение предметов гигиены.
- Начнут проявлять любознательность при рассматривании познавательной литературы (*энциклопедий*).
- Будут замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.
- Выучат пословицы, поговорки, загадки о здоровье, частях тела, предметах гигиены.
- Изменится отношение родителей к данной проблеме.

Виды деятельности:

- познавательные занятия по программе «Азбука здоровья»,
- двигательная активность,
- исследовательская, практическая, игровая деятельность,
- занятия по физической культуре и музыке

Обеспечение проектной деятельности:Материально-технические условия:

Мультимедийная установка, музыкальный зал, музыкальное сопровождение, мультимедийные презентации, наглядность (картинки, предметы, инструменты и др)

Этапы реализации проекта:**1 этап: Подготовительный**

- разработка плана реализации проекта;
- подбор научно-популярной, художественной и познавательной литературы;
- подбор иллюстрированного материала;
- подбор стихотворений, загадок, пословиц, поговорок;
- подбор игровых тренингов, гимнастик;
- разработка дидактических игр, пособий;
- введение детей в проблему, активизируя интерес к ней;
- самообразование воспитателя по теме.

2 этап: Основной (практический)

- образовательная деятельность по данной теме;
- сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, дидактические игры;
- ситуативные беседы; пальчиковые игры, подвижные игры;
- чтение художественной литературы;
- рассматривание альбомов, атласов, энциклопедий;
- отгадывание кроссвордов;
- экспериментальная деятельность.

3 этап: Заключительный

- оценивание проделанной работы;
- выставка творческих работ, выполненных детьми совместно с родителями;
- презентация проекта «Я познаю себя»

Стратегия осуществления проекта, методы проекта

- познавательные занятия (беседа, упражнение, гимнастика (пальчиковая, дыхательная, для глаз и др), вопросы, просмотр мультимедийной презентации, экскурсия, чтение художественной литературы, поход, пример взрослого, ребенка и др)
- двигательная активность (гимнастика, подвижные игры, упражнение и др);
- исследовательская деятельность (эксперимент, опыт, моделирование и др);

- практическая деятельность (рисование, конструирование, упражнение и др);
- игровая деятельность (дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные игры);
- тренировки, тренинги на расслабление, концентрацию внимания и др.

Источник развития - познание. В процессе познания своего организма, своего «Я» у ребенка вырабатывается сознательное отношение к своему здоровью, которое включает в себя:

- знакомство с правилами личной безопасности в быту и в жизненных различных ситуациях,
- знакомство детей со строением и работой отдельных важных органов и систем организма,
- сознательное отношение к окружающей среде, стремление к чистоте,
- предвидение простейших последствий собственных действий.

Таблица 1.

**Комплексно-тематическая работа
по формированию здорового образа жизни.**

Разделы	Содержание	Ожидаемый результат
Самопознание	• Мой организм. Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя, здоровье и болезнь.	Дети должны знать органы и части тела. Чем отличается здоровый человек от больного.
Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	• Гигиена тела. Кожа, Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. • Гигиена деятельности и двигательной активности. Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха. • Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы. Взаимодействие человека с микромиром «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия.	Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома. Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес. Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные. Дошкольник должен иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи, уметь использовать «пассивную

		защиту» (отдельная посуда, мытье рук), знать для чего делают прививки.
Питание и здоровье	• Питание — основа жизни. Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом. • Гигиена питания. Мытье овощей и фруктов.	Ребенок должен уметь соблюдать элементарные правила режима питания, пользоваться столовыми приборами. Ребенок к 5 годам должен иметь навыки обработки фруктов и овощей перед употреблением.
Культура потребления медицинских услуг	• Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.	Ребенок должен знать, что применять лекарства только по назначению врача, родителей и в отсутствии родителей не пробовать неизвестные таблетки.

Таблица 2

**Комплексно - тематическая работа с детьми
старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

№ п/п	Направление	Содержание
1	Занятие по программе «Азбука здоровья»	«Тело человека, мой организм» «Пищеварительная система» «Если хочешь быть здоров!»
2	Речевое развитие	Заучивание стихов «Тело человека» М. Ефремов «Знай свое тело» К.А. Пармз «Детский доктор» Л.Громова «Если хочешь быть здоров» Чтение. «Айболит», «Мойдодыр» К. Чуковский «Девочка чумакая» А. Барто, «Закаляйся» В. Лебедев-Кумач, «Микробы» Г. Юдин, «Вредные советы» Г. Остер, «Маша и фруктовый сад» Н.Ю. Чурина, «Органы человеческого тела» К.Д. Ушинский Отгадывание загадок по теме «Познай себя». Просмотр мультфильма « Айболит» Поговорки и пословицы Составление рассказа по картинкам «Мой организм» Составь рассказ по картинке «Спорт в нашей жизни» Рассматривание иллюстраций по теме.
3	Художественно-эстетическое развитие	Аппликация «Вред курению», «Доктор», «Рентген снимок» Рисование «Человек», «Больница», «Врач», Полезные фрукты»

		Лепка «Головной мозг». Коллективная работа «Дерево здоровья», «Полезная еда», «Части тела».
4	Познавательное развитие (математика)	Посчитай кости скелета (скелет) Посчитай, сколько воды выпивает человек за сутки (пластиковая бутылка 1,5 литра, стаканы, вода) Определение времени для приема пищи (часы) Измерь свой пульс Таблица зрения (распредели геометрические фигуры от большого к меньшему) Работа в тетрадах
5	Опытно - экспериментальная деятельность	Исследуем высокую прочность костей (трубочки, картон, скотч, клей) «Что такое дыхательная система, формула кислорода» Проверь чувствительность своей кожи (вода температурой 15, 30, 40 градусов) Чувствительность пальцев руки (зубочистки) Строение барабанной перепонки Отпечаток пальца (тальк, стакан, кисть, скотч)
6	Социально– коммуникативное развитие	Беседы: «Мышцы и кожа» «Органы чувств» «Кровообращение» «Профессии врачей» Дидактические и настольно печатные игры: «Это я» (части тела.) «Какими бывают болезни» «Мой режим дня» «Что такое кости, скелет» «Разрезные картинки» (профессии) «Кому что нужно для работы» (медики)
7	Социально– коммуникативное развитие (сюжетно-ролевые игры)	«Магазин овощей и фруктов» «Парикмахерская» «Больница» (педиатр, офтальмолог, хирург, травматолог, невропатолог) «Семья» «Фруктовое кафе»
8	Конструктивная деятельность	«Собери человека», «Собери скелет» (части тела) «Больница», «Вертолет скорой помощи» (конструктор Лего) «Машина скорой помощи» (бросовой материал) «Носилки для больного», «Кабинка для рентгена» (конструктор)

Таблица 3

Нетрадиционные формы организации общения педагогов и родителей.

Наименование	Цель	Формы проведения
Информационно -	Проведение опросов.	Выявление интересов,

аналитические		потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	Совместные упражнения, досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках.
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Семинары-практикумы, педагогический брифинг, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы, игры с педагогическим содержанием, педагогическая библиотека для родителей

Таблица 4

№ п/п	Традиция	Содержание
1	Семейный стол	Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. Совей культурой общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.
2	Мы ходим в походы	Эта традиция «для ума и тела». Во время прогулок есть возможность поговорить с ребенком на интересующие его темы.
3	Лыжные прогулки	В развитии и формировании у ребенка привычки к здоровому образу жизни большое значение имеет физическое воспитание, укрепление сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры.
4	Совместное чтение	Ежедневное чтение художественной литературы способствует не только интеллектуальному развитию ребенка, но и воспитывает бережное отношение, любовь к членам семьи. Ребенок получает опыт о выборе литературы для чтения, учиться слушать и слышать. Голос матери, отца, близких на всю жизнь сохранится в памяти, воспоминания о совместно проведенном времени поможет в воспитании уже своих детей.
5	Походы в лес, парк	Сближение отношений ребенок, родитель. Ребенок делится своими впечатлениями, родители объясняют то, что ребенок не понял. Активно развивать фантазирование, в процессе которого

		ребенок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий. Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребенка будет способствовать его нравственному и познавательному развитию. Необходимо обсуждать с ребенком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетных линий, давать нравственные оценки поступкам героев.
--	--	---

Результатом проекта «Я познаю себя» были решены поставленные задачи: дети получили элементарные представления о человеческом организме, о том, что вредно и что полезно для него. У детей повысилась потребность в здоровом образе жизни, а так же уважение к себе. Расширился и активизировался словарный запас на основе углубления представлений о человеческом организме в целом. Родители с большим желанием приняли участие в организованной совместной работе с детьми.

Методическая литература

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. Учебно-методическое пособие по основам жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - Санкт-Петербург. Детство-Пресс, 2002.
2. Бересневая З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. Спб.: Аврора, 2000.
3. Галаганов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3-х до 5-ти лет). М.:Педагогическое общество России, 2005.
4. Зворева М.В. Сохраним своё здоровье. Школа здоровья для страших дошкольников и их родителей.
5. Иванова А.И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Творческий центр. М.: Просвещение, 2005.
6. Козлова С.А. Я и мое тело. Тело человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная Пресса, 2002.
7. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. - Ярославль. Академия развития. Академия холдинг, 2003.