

Гладырева Екатерина Александровна
педагог дополнительного образования
БОУ ДО г. Омск «Центр технического творчества «Мечта»

Творческий краткосрочный проект по теме здорового образа жизни
«Феи с планеты здоровья»

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Под ведением здорового образа жизни мы понимаем комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, которые вводятся в жизнь человека и закрепляются им на протяжении всей его жизни, став некой философией существования личности. К основным составляющим здорового образа жизни относят режим труда и отдыха, организацию сна, режим питания, организацию физической активности, профилактику вредных привычек, культуру общения.

Участники: учащиеся танцевального коллектива «Цветик», родители учащихся.

Актуальность проекта: В современном обществе одной из ключевых проблем общегосударственного масштаба является повышение уровня здоровья детей. На здоровье детей влияет много причин: плохая экология, медицина, питание, травматизм, вредные привычки и т. д. Чтобы улучшить здоровье молодого поколения, необходима физическая активность, которая является одной из граней общей культуры. Формирование здорового образа жизни является главным звеном первичной профилактики в укреплении здоровья детей и подростков через изменения стиля и уклада жизни, оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками и правильным питанием.

В связи с этим нами был разработан проект «Феи с планеты здоровья», предполагающий совместную творческую работу детей, родителей, педагогов в течение пяти дней.

Проблема: В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья детей дошкольного возраста, поэтому потребность в формировании у детей знаний и представлений о здоровом образе жизни становится актуальной и значимой.

Цель проекта: Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, добиваться ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих; сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.

Срок реализации проекта: пять дней (понедельник – пятница).

Пути реализации проекта:

- настольные игры и задания, викторина;
- подвижные игры, эстафеты, творческие задания;
- консультации, анкетирование родителей;
- выставка детского творчества.

Этапы реализации проекта:

1-й этап — Подготовительный. Работа с родителями.

Задачи:

- знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта;
- анкетирование родителей.

2-й этап — Основной. Работа с детьми.

1 день. Понедельник: знакомство с феей «Питание».

Цель: познакомить детей с полезными и вредными продуктами.

Практические задания:

1. создание коллажа «Я люблю кушать»;
2. подвижные игры «Съедобное - несъедобное», «Мама отправила в магазин»;
3. сценка «Реклама овощей и фруктов».

Задание для ребенка с родителями: разработка меню для семьи на неделю.

2 день. Вторник: знакомство с феей «Движение».

Цель: познакомить детей с движениями, приносящие пользу телу.

Практические задания:

1. зарядка «Утро начинается с зарядки»;
2. эстафета «В здоровом теле – здоровый дух!»;
3. подвижная игра «Повтори движение».

Задание для ребенка с родителями: нарисовать человека в движении.

3 день. Среда: знакомство с феей «Привычка».

Цель: познакомить детей с полезными и вредными привычками.

Практика:

1. раскраска – гигант по теме «Мои привычки»;
2. викторина «А правильно, если?..»;
3. сюжетно – ролевая игра «Мой день».

Задание для ребенка с родителями: раскраска по теме «Привычки моей семьи».

4 день. Четверг: знакомство с феей «Общение».

Цель: познакомить детей с понятием «культура общения».

Практика:

1. логоритмическое упражнение «Волшебные слова»;
2. игра «Шепот»;
3. сюжетно – ролевая игра «Остановка общественного транспорта»

Задание для ребенка с родителями: вписать пропущенные «волшебные» слова в историю по шаблону.

5 день. Пятница: подводим итоги, оформляем выставку работ.

Цель: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, настроения.

3-й этап — Заключительный.

Итогом работы стали:

- коллаж «Я люблю кушать»;
- меню семей воспитанников;
- выставка рисунков человека в движении;
- раскраска – гигант по теме «Мои привычки»;
- выставка раскрасок по теме «Привычки моей семьи».

В ходе проведения проекта «Здоровым быть здорово!» были получены следующие результаты:

1. У детей появился интерес и желание вести здоровый образ жизни. Повысился интерес к подвижным играм.

2. Дети самостоятельно проявляют интерес к здоровому питанию.

3. У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровье сберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья учащихся.

Список литературы:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, — 72 с.
2. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. — М.: АСТ, 1998.
3. Иовчук, Н. М. Вопросы психического здоровья детей и подростков / Н. М. Иовчук. — М.: Книга по Требованию, 2001. — 150 с.
4. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. — М.: Медицина, 1987.
5. Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. — М.: Дрофа, 2009. — 128 с. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. — 64 с.
6. Интернет источники:
 1. Гринева, Д. В. Проект «Здоровым быть здорово!» / URL: <https://moluch.ru/young/archive/44/2459/>