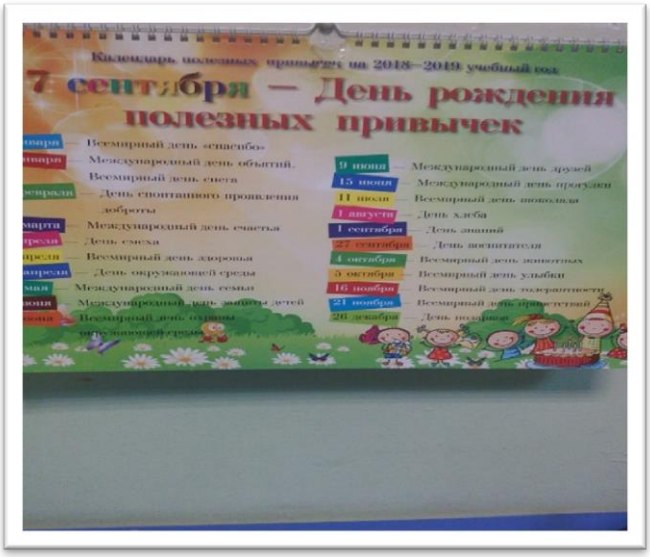
ПРОЕКТ

«Календарь полезных привычек»



Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приобщение к здоровье сберегающему и здоровье укрепляющему осознанному поведению детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания, т.к. именно в этом возрасте в силу высокой активности детей формируется поведение, складываются привычки. Возникает потребность в поиске практических путей по формированию у детей дошкольного возраста здорового образа жизни. Необходимость воспитания культуры здоровья подчеркивают исследования отечественных и зарубежных ученых подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов.

Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью бытия.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Символ нашего проекта «Ромашка». Цветок белой ромашки символизирует здоровье и чистое дыхание легких, что соответствует специфики нашего детского сада. «Белый цветок жизни».

Цель: Создание психолого-педагогических условий для развития и укрепления здоровья детей, повышение осознанности и понимания дошкольниками необходимости заботы и активной деятельности по формированию своего здоровья.

Задачи:

1. Привлечение внимания педагогов и родителей детей дошкольного возраста к вопросу о важности здоровой воспитывающей среды для формирования гармонично развивающейся личности.
2. Объединение усилий семьи и ДОУ в формировании ценностей здоровья и здорового образа жизни.

3. Укрепление внутрисемейных связей через зарождение новых семейных традиций (например, совместное участие родителей и детей в спортивно-оздоровительных мероприятиях).

4. Учить детей отличать вредные и полезные привычки, формировать сознательный отказ от вредных привычек, развивать творческие способности, воображение.

5. Воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности, отрицательное отношение ко всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни.

Участники проекта:дети – воспитанники ДОУ, их родители/законные представители, педагоги.

Тип проекта – долгосрочный (сентябрь 2018-август 2019г)

Ожидаемый результат проекта:

Ценностное, активное отношение ребенка к своему здоровью, развитость интегративных качеств личности.

Проект состоит из 12 циклов – месяцев. В каждом месяце отмечается определённая привычка.

Сентябрь – привычка №1 «Утренняя зарядка»
– соблюдать режим дня
Хочешь сильным быть и смелым – по утрам зарядку делай.

Цель. Дать понятие о пользе утренней зарядки для детей и родителей.

Она укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребенку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости. А утренняя зарядка для детей под музыку служит залогом хорошего настроения на целый день.Кроме этого утренняя зарядка для детей способствует дисциплинированности и организованности, а также укрепляет опорно-двигательный аппарат маленького человечка.

Загадки, поговорки о зарядке. В конце мероприятия всем участникам раздали ромашку - «Белый цветок жизни». Цветок белой ромашки символизирует здоровье и чистое дыхание легких, что соответствует специфики нашего детского сада/

Привычка № 2 – «Быть вежливым человеком»

С помощью слов и речи можно выражать свои чувства, желания и отношение к окружающим. Однако не стоит забывать, что, словом можно обидеть и огорчить человека. Эта тема является актуальной, так как хорошее настроение человека - это залог успеха, хорошей учебы, работы, дружеского отношения в коллективе. А иногда для того, чтобы поднять человеку настроение требуется совсем не много: сказать несколько теплых слов, подбодрить его, просто обнять.

Еще с детства нам говорили про волшебные слова, им не просто так дали такое название. Волшебные слова на самом деле могут творить чудеса. В повседневной жизни учащиеся не всегда используют вежливые слова, что негативно сказывается на настроении окружающих, вследствие чего возникает **проблем*а*** в общении.

Как много разных слов на свете. Хороших и плохих, добрых и злых. Но есть слова, которые нужно не только знать хорошо, но и уметь их произносить по - волшебному.

Вежливость – это качество человека, для которого уважение к людям стало повседневной нормой поведения и привычным способом общения с окружающими.

Цель: рассказать, как влияют вежливые слова на настроение окружающих.

Задачи:

- выяснить необходимость вежливых слов в повседневной жизни;
- выяснить, как влияют волшебные слова на настроение;
- сделать памятки для учеников с правилами вежливости.
- создать книжку-малышку «Слова вежливости»

Показ презентации «Вежливые слова»

Дети узнали, что, вежливые слова помогают поднять настроение окружающих, не огорчать друзей и других людей, учат дружить, заботиться о близких. Доброе слово может подбодрить человека в трудную минуту, улучшить настроение. А плохое слово – обидеть, расстроить, испортить настроение.

Волшебные слова необходимо использовать в своей речи, и тогда мы заметим, как мир начнет меняться, становиться добрее и примет нас с распростертыми объятьями. Нужно не забывать про интонацию, с которой произносятся вежливые слова, быть доброжелательным, всегда улыбаться, желать здравия своим знакомым, то есть здороваться и тогда окружающие пожелают нам того же.

Привычка № 3 – «День без гаджетов»

В детском саду прошла акция «День без гаджетов». В ней участвовали дети и их родители, воспитатели.

Целью данной акции было показать детям вред, наносимый долгим времяпрепровождением за телефоном, просмотр мультиков, и продемонстрировать преимущества здорового образа жизни через живое общение. Была показана презентация «Вредные привычки»

Было предложено родителям и детям провести один вечер без телевизора и мультиков. В этот вечер поиграть с детьми, а лучше сделать вместе поделку – ромашку.

Привычка №4 – «Больше двигаться»

Цель: привлечение внимания родителей к сознанию о важности физического воспитания детей в семье.

Задачи:

– Значимость и важность двигательной активности в жизни и развитии ребенка.

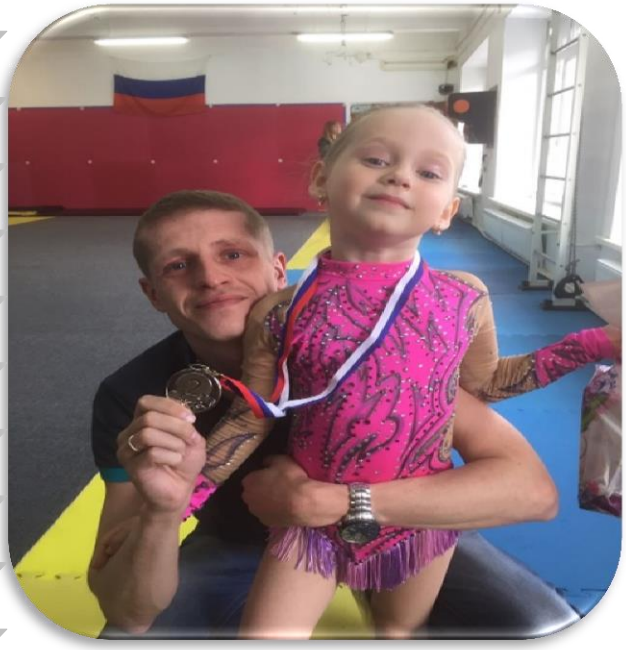
– Знакомство с играми и упражнениями, направленными на развитие двигательных функций ребенка.

«Движение –это жизнь»-эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходима уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни. Физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь большая часть жизни ребенка проходит в семье, развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи. Родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Для нормального развития детей любого возраста необходимы подвижные игры. Часто родители перестают придавать значение физическому развитию дошкольников, считая, что детям важнее научиться читать, писать и считать. Таким образом подвижные игры отходят на второй план. Иногда детей записывают в спортивные кружки, но там дети занимаются всего несколько часов в неделю, чего недостаточно. Дети дошкольного возраста должны двигаться как можно больше. Если вы хотите, чтобы ребёнок достиг результатов в любых других областях, почаще прерывайте учебные занятия, чтобы подвигаться. А еще лучше совмещайте учение и движение! Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста могут включать в себя элементы математики и чтения.

Роль взрослых заключается в том, чтобы направлять и поддерживать детей, заниматься вместе с ними. Здесь самую важную роль играют именно родители, которые могут предложить своему ребенку гораздо больше поддержки в воспитании, а также личным примером сформировать убеждения и привычки в вопросах движения.

Родителям, дети которых посещают спортивные секции предложили принести фотографии, какие секции посещают их дети. Была проведена фотовыставка «Я занимаюсь спортом».



Привычка №5 – «Заботиться о своем настроении»

«Привычка — вторая натура», «Посеешь привычку — пожнешь характер» — гласит народная мудрость. Поэтому утро положительно настроенного человека начинается с активной дыхательной гимнастики. Она улучшает обеспечение организма кислородом, активизирует кровообращение, укрепляет тело и душу. Встаньте перед зеркалом, улыбнитесь и пожелайте себе чего-нибудь хорошего и похвалите себя. Чтобы создать себе хорошее настроение признайтесь себе в любви, я люблю себя за то, что «я самая обаятельная и привлекательная.»

Предложить детям улыбнуться, посмотреть направо-налево, обнять своего товарища, стоящего рядом. Танец дружбы.

Советы по улучшению настроения:

– Хороший сон, свежий воздух
– Признавайтесь в любви своим близки
– Чаще ходите пешком

– Добавьте дню приятных ароматов
– Музыка
– Мечтайте о будущем
– Живите настоящим
– Улыбайтесь своему отражению в зеркале
– Попробуйте что-то новое
– Замечайте хорошее о всем

Привычка № 6 – «Соблюдай правила безопасности»

Цель: сформировать у дошкольников основы безопасности поведения на улице, знание и соблюдение правил дорожного движения.

В детском саду проводится месячник по ПДД.

Участники: дети, родители, воспитатели.

Проведение занятий по правилам дорожного движения с использованием макета «Улицы города»,

– обыгрывание дидактических сюжетно-ролевых игр и подвижных игр по ПДД, решение игровых и проблемных ситуаций, проведение с воспитателями тематических досугов и развлечений: Игра – путешествие;

– проведение экскурсий и целевых прогулок к дороге, к автобусной остановке и к перекрестку «Правила маленького пешехода». т. д.;

– проведение бесед: «Обязанности пешехода», «Твой приятель светофор», «Обязанности пассажира в общественном транспорте», «Мы пешеходы», «Какие дорожные знаки встречаются тебе по дороги в детский сад», «Сигналы регулировщика», «Сведенья о дорогах», «Правила перехода улицы», «Дорожные знаки», «Правила поведения в общественном транспорте», просмотр презентаций «Дети и дорога», «Как вести себя в общественном транспорте»;

– чтение художественной литературы по правилам дорожного движения, проведение продуктивной деятельности по ПДД (рисование, конструирование, аппликация, лепка);

– консультации для родителей;

– презентация для родителей и детей «Соблюдай правила безопасности.

Привычка №7 «Питаться правильно»

Правильное питание – залог здоровья человека, а здоровье – фундамент его счастья.

Согласны ли вы с высказываниями:

1) Всё полезно, что в рот полезло.
2) Чтоб красивым, стройным быть, надо овощи любить.
3) Когда я ем, я глух и нем.
4) Когда я кушаю, я говорю и слушаю.
5) Неаккуратность за столом – неуважение к себе и окружающим.

Секрет гармонии – здоровый образ жизни:

1. Правильное питание;
2. Поддержание физического здоровья;
3. Отсутствие вредных привычек,
4. Радостное ощущение своего существования в этом мире.

Привычка № 8 «Рассказывать о своих чувствах»

Дать детям понятие, что такое чувство. Какое бывает настроение у детей, какого оно цвета? Почему злитесь, на что злитесь? Из-за чего радовался, чему удивлялся, что заинтересовало? Объяснить детям, что нужно учиться управлять своими чувствами. А поможет поднять хорошее настроение музыка, веселый танец.

Привычка № 9 «Изучать мир вместе»

Делитесь с детьми своими знаниями о природе, технике, устройстве мира. Задавайте ребенку вопросы, побуждающие его наблюдать за внешним миром, размышлять о нем.

«День рождения майского жука»