

Проект «Шаги к здоровому образу жизни»

Брагина Анастасия Андреевна,
Учитель-дефектолог,
МАДОУ – детский сад
комбинированного вида №115

Цель проекта: сформировать у дошкольников с ЗПР основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Актуальность:

Здоровье – главное богатство, которое нужно беречь. Дошкольный возраст – лучшее время для формирования привычек здорового образа жизни. Для детей с задержкой психического развития (ЗПР) это особенно важно, так как здоровый образ жизни помогает улучшить их состояние, адаптироваться в обществе и повысить качество жизни.

Дети с ЗПР часто предрасположены к заболеваниям. Регулярные физические нагрузки и здоровое питание могут снизить риск их развития. Здоровье ребенка зависит от условий в семье и детском саду. Семья формирует у ребенка основы стремления к здоровью.

Проект может помочь детям с ЗПР их интеграции в общество. Здоровый образ жизни развивает уверенность, снижает тревожность и улучшает социальные навыки. Он также помогает детям с ЗПР развивать саморегуляцию и самоконтроль, что уменьшает проявления гиперактивности или импульсивности.

Проект направлен на улучшение качества жизни детей с ЗПР и их семей, что делает его актуальной и значимой инициативой.

Значение проекта: направлен на формирование основ здорового образа жизни, способствуя физическому, психическому и социальному развитию детей с ЗПР. В рамках проекта будет проведено множество занятий, бесед, дидактических игр, чтений художественной литературы, рассматривание иллюстраций, охватывающих темы здорового питания, физической активности и личной гигиены. Проект также будет включать информирование родителей через информационные материалы с советами о здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

- Выявить уровень знаний у детей с ЗПР по здоровому образу жизни;
- Составить план занятий, направленных на повышение уровня знаний о здоровом образе жизни у детей с ЗПР;
- Совершенствовать знания о здоровом питании, о пользе овощей и фруктов, витаминов для здоровья человека.
- Учить элементарным приемам сохранения здоровья.

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.
- Развивать связную речь.
- Воспитывать потребность в ЗОЖ, вырабатывать привычку к соблюдению режима.
- Вовлечь родителей в образовательный процесс в ДОУ.

Деятельность по реализации проекта:

I этап – Подготовительный: включает в себя работу по выявлению уровня знаний у детей с ЗПР по здоровому образу жизни.

II этап: направлен на составление плана занятий с опорой на результаты диагностики.

III этап: непосредственная деятельность по составленному плану занятий, направленной на углубление знаний детей с ЗПР по здоровому образу жизни, а также работа с родителями по закреплению знаний, умений и навыков. Занятия будут организованы в форме игр, бесед, путешествий. Работа с родителями будет включать такие формы, как письменные и устные консультации, буклеты, оформленные выставки и др.

IV этап - выявление изменений в уровне знаний у детей с ЗПР по здоровому образу жизни.

Примерный план:

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Определение уровня развития Составление плана занятий	Беседа «Что значит быть здоровым?». Д/и: «Алгоритм режима дня», «Части суток», «Когда это бывает?».	Отгадывание загадок про овощи и фрукты. Развитие мелкой моторики «фрукты» (пластилин).	Беседа: «Для чего мы моем руки?» Чтение литературы: А. Барто «Девочка чумакая»	Беседа: «Витамины – наши друзья» ФЭМП: «Витамины в банке».
Рассматривание материала по теме: «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки»	С/р игра: «Поликлиника» Чтение литературы: А. Барто К. Чуковский «Мойдодыр»,	Д/и: «Полезно – вредно». Беседа: «Зачем соблюдать режим дня?».	Чтение литературы: Л. Зильберг «Витамины», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» Д/и «Вредные и полезные продукты»	Д/и: «Предметы личной гигиены», «Для чего это нужно?» Итоговое мероприятие «Путешествие в страну здоровья»

Работа с родителями: «Воспитание навыков здорового образа жизни (ЗОЖ)», книжка –раскладушка «Режим дня», буклеты «Витамины – наше здоровье», «Закаливание дома».

Итоговое мероприятие «Путешествие в страну здоровья»

Цель: Закрепление представления о здоровом образе жизни и желания заботиться о своем здоровье. Воспитание ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Задачи:

Образовательные: закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья; закрепить знания о предметах личной гигиены; закрепить несложные приемы самомассажа. Формировать умение отгадывать загадки, навыки здорового образа жизни.

Развивающие: развивать речь, познавательные интересы, мыслительную активность детей; развивать память, воображение, зрительное и слуховое внимание; развивать тактильную память, чувствительность; совершенствовать двигательную активность, координацию речи с движением.

Воспитательные: воспитывать желание заботиться о своем здоровье, быть здоровым; формирование навыков сотрудничества, доброжелательности, ответственности. Вызвать интерес к театрализованной деятельности.

Предварительная работа: беседы о здоровье и гигиене тела, чтение произведений: К. И. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; А. Барто «Девочка чумазая».

Материалы и оборудования: флажки красный, зеленый (по количеству детей), «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены, «Волшебный сундучок» с игрушками для показа сказки (медведица, медведь, медвежонок, лисенок, бельчонок, зайчонок, яблоко, бочонок меда, зубная щетка), иллюстрации к развлечению.

Ход:

Д. – дефектолог.

Д: Здравствуйте ребята! (Здороваются).

Д: Я рада вас всех видеть такими красивыми и здоровыми. Ребята, когда люди встречаются, они говорят друг другу “Здравствуйте”, значит, они желают друг другу здоровья. А как вы думаете, что значит быть здоровым? *(Ответы детей)*.

Д: Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хороший аппетит, хорошее настроение, когда можно гулять на улице, когда чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать. А еще, что бы быть здоровым надо соблюдать правила личной гигиены. То есть всегда быть чистым и опрятным. Ребята, скажите мне, какой сказочный герой учит нас быть чистыми и опрятными? *(Ответы детей)*

Д: правильно – Мойдодыр. Мойдодыр хочет проверить, наши знания о здоровье и как мы умеем его беречь. И сегодня ребята, он приглашает нас с вами в путешествие по волшебной стране «Здоровья». Посмотрите какая она красивая. *(Картинка)* Хотите там побывать? *(Ответы детей)*

Д: А путешествовать мы будем вот на таком поезде. *(Картинка)*

Занимайте места в вагончиках! Все готовы? Тогда поехали. *(передвигаемся по группе под музыку)*. Вот мы и подъехали к нашей первой станции.

1.Первая станция «Чистота»

Д: Как вы думаете ребята, кто здесь живёт? *(Ответы детей)*

Д: Да, правильно, чистые, аккуратные и опрятные люди. Ведь чистота — это залог здоровья. Смотрите, Мойдодыр нам показывает, что надо делать для того, чтобы быть всегда чистыми. Давайте вспомним вместе. *(Рассказ детей по картинкам)*
Смотрите, здесь какой - то интересный мешочек? Это наверно подарок от нашего друга - Мойдодыра.

А чтобы посмотреть, что в нем, нам придётся разгадать загадки.

Дидактическая игра: «Чудесный мешочек». *(Дефектолог загадывает загадки о предметах личной гигиены, дети стараются достать из мешочка отгаданные предметы)* Загадки:

1.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

2.Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. *(Расческа)*

3.Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Д: Ребята, скажите, а для чего нужны эти предметы? *(Ответы детей)*

Д: Правильно: «Где чистота – там здоровье». Молодцы! Справились и с этим заданием.

Д: Ну, что отправляемся дальше. *(Под музыку, двигаемся до следующей станции)*

2.Станция «Неболейка»

Д: Ой – ой, ребята, здесь кто-то плачет.

Д: Да, плачет медвежонок. Ребята, как вы думаете, что случилось с Мишуткой? *(Ответы детей)* Да, у медвежонка заболели зубки)

Д: Хотите узнать почему? Тогда садитесь на стульчики, я вам сейчас расскажу. *(инсценировка по сказке)*

(Дефектолог с помощью кукольного театра рассказывает детям сказку)

Жил-был медвежонок. Он ужасно не любил чистить зубки.

- Зубы надо обязательно чистить 2 раза в день: утром и вечером, — говорила ему мама. Но Мишутка ее не слушал.

- Не будешь чистить зубы, они заболят, — сердился папа.

Но Мишутка и его не стал слушать.

Подумаешь, — решил медвежонок, — Какая разница, чищу я зубы или нет! Не могут они от этого заболеть.

Однажды он сидел на кухне и грыз яблоко. Вдруг ему стало больно-пребольно. - Неужели, зуб заболел? – удивился медвежонок. – Ну и что! Это потому что яблоко очень твердое. Буду есть мед. Он мягкий, и от него-то уж точно зубы болеть не будут. И он взял бочонок с медом. Но и от меда зубы болеть не перестали. Медвежонок расстроился и пошел к друзьям за советом.

Зверята весело играли на лесной опушке.

- Мишка, привет! – закричали они. – А почему ты такой грустный?

- Зубы болят, — печально сказал медвежонок.

- Наверное, ты забывал их чистить? – предположили друзья.

- А вы что, каждый день чистите? – удивился медвежонок.

- А как же, — наперебой закричали друзья. – Не просто каждый день, а утром и вечером. Разве родители тебе не говорили, что если за зубками не ухаживать, то они будут болеть? - Говорили, — загрустил медвежонок. – Только я их не слушался.

И побежал Мишутка к маме-медведице, и прямо с порога закричал:

- Мама, мама! Где моя зубная щетка, давай ее скорее сюда!

С тех пор медвежонок никогда не забывал чистить зубы.

Вот такая история приключилась с Мишуткой.

Д: А вы ребята чистите зубки? Сколько раз в день? *(Ответы детей)*

Молодцы, все правильно. Посмотрите, медвежонок больше не плачет. *(Картинка)*

Он теперь тоже чистит зубки и они у него больше не болят. И Мойдодыр тоже рад, он теперь знает, что вы тоже чистите зубки.

Ну а мы с вами поедem дальше. *(Под музыку, двигаемся до следующей станции)*

3.«Спортивная»

Д: Ребята, как вы думаете, спорт помогает быть здоровым? *(Ответы детей)*

Д: Верно, человек, который занимается спортом всегда бодрый, веселый, не болеет.

Ребята, а вы в саду занимаетесь спортом? *(Ответы детей)*

Д: Да, правильно, мы занимаемся физкультурой, много играем в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. А ещё по утрам делаем зарядку. Давайте сейчас покажем Мойдодыру как мы делаем зарядку. Повторим ее. *(Разминка вместе с Капитаном Крабом)*

Д: Молодцы! Смотрите, Мойдодыру тоже понравилась наша зарядка. А теперь отправляемся дальше, занимаем места в вагонах и поехали. *(Под музыку, двигаемся до следующей станции)*

4.Станция «Хорошего настроения»

Д: Ребята, а вы знаете, почему у жителей этой станции всегда хорошее настроение? А все потому, что они каждый день делают массаж себе. Массаж делается для того, чтобы снять напряжение в мышцах, для закаливания, чтобы не болеть простудными заболеваниями и конечно же для создания хорошего настроения.

Ребята, а вы знаете как делают массаж? Правильно, поглаживают, постукивают, растирают определенные части тела. Какие виды массажа вы знаете?

Давайте сейчас мы сами себе сделаем массаж.

Самомассаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело. *(мягко гладить шею сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать. *(указательными пальцами растирать крылья носа)* «Вилку» пальчиками сделай, *(растирать указательным и средним пальцами, Массируй ушки ты умело. перед и за ушками)*

Знаем, знаем – да, да, да,

Нам простуда не страшна. *(растирать ладони)*

Дефектолог: Молодцы, ребята, вы всё сделали правильно.

Д: Молодцы ребята, подняли друг другу настроение, отдохнули. Посмотрите, Мойдодыру тоже понравилось как мы умеем делать массаж. А теперь отправляемся дальше, на следующую станцию.

(Под музыку, двигаемся до следующей станции)

5. Станция «Размышляйкино»

Д: Ребята, а на этой станции нам надо вспомнить все, что мы знаем о здоровье. Давайте с вами вспомним, что полезно, а что вредно для здоровья. Вот вам флажки – красный и зеленый, смотрите внимательно на картинки и если увидите, что то вредное для здоровья – то поднимаете красный флажок, если что то полезное – тогда зелёный. И так начинаем. **Игра «Что полезно и что вредно для здоровья»**

- Каждый день умываться. (зелёный)
- Пить холодную воду из под крана. (красный)
- Чистить зубы. (зелёный)
- Пить сок. (зелёный)
- Кушать грязными руками. (красный)
- Есть сосульки . (красный)
- Есть грязные фрукты и овощи. (красный)
- Перед едой всегда мыть руки с мылом. (зелёный)

Д: Молодцы! Вы отлично справились с этим заданием. Вам хорошо известно, что полезно, а что вредно для здоровья. Мойдодыру тоже понравились ваши знания: «Помнить нужно всем всегда! Залог здоровья – ЧИСТОТА!»

А теперь возвращаемся в детский сад. Занимайте свои места в вагончиках и поехали обратно в группу. *(Под музыку, двигаемся до следующей станции)*

6. Рефлексия

Д: Вот мы и вернулись в нашу группу, а побывали мы в замечательной стране «Здоровье». Вам понравилось наше путешествие? А что понравилось больше всего? Замечательно. Мы сегодня отлично провели время. Я вижу на ваших лицах улыбки. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение и улыбки помогают нашему здоровью, защищают его от болезней.