

**Успенская Светлана Александровна**

Воспитатель Муниципального дошкольного образовательного  
Учреждения детского сада комбинированного вида № 25 «Улыбка»  
Городского округа Подольск Московской области

## **Организация проектной деятельности как средство формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

Валеология – интегративная наука о формировании, сохранении, укреплении и реабилитации здоровья, о факторах, его определяющих и разрушающих. Для того чтобы у детей и их родителей выработать валеологическое мышление, направленное на укрепление и сохранения здоровья, необходимо владеть современными знаниями о культуре здоровья.

Валеологическое воспитание - это воздействие на психическую сферу детей с помощью валеолога – педагогических методов. В этой системе образования важное значение имеет мотивация, т. е. выработка у детей дошкольного возраста и их родителей интерес к здоровьесохранению, здоровьесозиданию. В ходе работы перед детьми и родителями были поставлены следующие мотивы: познавательный – изучение организма человека и составляющих его здоровья; эстетический – сохранение красивой осанки, хорошего зрения, хорошего самочувствия, настроения; социальный – активное участие в жизни и совместной деятельности со сверстниками и взрослыми; гуманистический – проявление сочувствия и понимания к близким людям, проявления заботы о состоянии здоровья, здоровья ребенка в детском саду и дома.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста необходимы данные валеологические подходы:

- Эмоционально настроить детей на деятельность;
- У педагога должен быть только благоприятный, стимулирующий к деятельности тон;
- Педагог должен занять, увлечь детей; снять неприятные психологические ощущения; сформировать уверенность ребенка в себе, повысить его самооценку; в любом случае поощрить ребенка;
- Малыши требуют от педагога большей заботы, вежливости, сдержанности и оптимизма;
- В работе применяется индивидуально – дифференцированный подход к детям.

Самое главное в работе с малышами - это помочь им выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, понимать ответственность за собственное здоровье. К сожалению данные физического состояния детей свидетельствует, что здоровье наших детей далеко не соответствует общепринятым нормативам.

Главная цель данной работы – это определение условий успешного формирования основ здорового образа жизни у детей, начиная с младшего возраста в условиях ДОО.

Задачи данного этапа:

1. Формировать у детей культурно – гигиенические навыки. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
2. Дать детям элементарные сведения о своем организме.
3. Помочь формировать у детей интерес к физической культуре и потребности в здоровом образе жизни.
4. Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

Данный процесс формирования здорового образа жизни у младших дошкольников через организацию здорового образа жизни в условиях ДОУ, через интеграцию образовательных областей: «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура», «Коммуникация», «Социализация».

В детском саду валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укреплению здоровья и привитие навыков здорового образа жизни через активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой, рациональное и полноценное питание, личную гигиену, своевременное обращение к врачу.

**Цель:**

1. Познакомить детей с некоторыми органами человека.  
2. Дать элементарное представление о их назначении, месторасположении и роли в жизнедеятельности человека.

3. Словарная работа: сердце, легкие, нос

*Предварительная работа:* рассмотреть иллюстрации:

- «Необыкновенное путешествие».
- «Нос»
- «Кости»
- «Внутренние органы человека».
- «Легкие».

Оборудование: пластилиновый человечек с плохо прикрепленными ногами; игрушечный скелет, надувные шарики маленького размера по числу детей + педагог, желательно одного цвета; трубочка для коктейлей;

таблицы: «Это я!», «Кости», «Схема человека», «Скелет».

**Ход:**

Жил был человек. (*Показать пластилинового человечка.*) Ходил человек по дорожке, .... Ой! У него отвалились ножки! Ребята, но у нас же с вами ножки не отваливаются!? Почему? (Ответы детей.)

Не отваливаются наши ножки и ручки, так как у нас крепкие кости. Посмотрите, такие кости есть у каждого человека, у каждого из вас. (*Показать детям таблицы: «Это я!», «Кости», «Скелет», и игрушечный скелет.*) Все кости вместе называются – скелет. Повторите вместе со мной.

Потрогайте свои пальчики. Вы чувствуете свои кости. Они у вас вот такие – (*Показать на таблице «Кости», «Скелет», на игрушечном скелете.*) В руке кость побольше, потрогайте ее. (*Далее сравниваем все по вышеуказанной схеме.*) Эти кости называются «ребра». Повторите вместе со мной. Найдите их у себя. Давайте вместе найдем их у кого-нибудь из вас.

(Воспитатель приглашает одного ребенка, находят у него ребра, сравнивают по схеме. Ребенка не отпускаем. Просим его повернуться спиной, чтобы показать позвоночник.)

Это наш позвоночник. Повторите вместе со мной. Он самый главный. На нем все держится: и наши ребра, и руки, и ноги.

Что это такое? (Показывает на череп.) Кости головы называются «череп». Повторите вместе со мной. В нашем черепе, как в коробочке, находится наш мозг, которым мы думаем. (*Таблица «Схема человека».*)

Кости внутри нас соединены так ловко, что мы без труда можем чесать макушку.

Наш скелет – это как кабина в машине, на которую все крепится. Назовите главную деталь в машине, без которой она не поедет? Что нужно завести? (*Мотор. Показать картинку или деталь в машинке.*) Оказывается, в нашем теле тоже есть мотор. Это наше сердце. (*Показать на картинке и на схеме.*) Оно бьется, стучит, работает. Давайте все

послушаем, как оно стучит. *(Помочь детям найти на своем теле область в районе груди, чтобы послушать работу сердца.)*

У каждого из нас сердце – размером с кулачок. Сожмите руку в кулачок. У меня мое сердце вот такое (показать свой кулак). Наше сердечко тоже спрятано у нас внутри. Оно находится за ребрами, как за решеткой.

Вместе с сердечком там спрятаны наши «легкие». Повторите со мной. Мы дышим легкими. *(Показать на схеме, и таблица «Легкие».)* Давайте вместе сделаем большой вдох – выдох. Мы дышим легкими. Сейчас я вам покажу, как они работают. (Воспитатель берет надувной резиновый шарик.)

Когда мы носиком вдыхаем воздух – то наши легкие надуваются как этот шарик, а когда выдыхаем – то легкие, как шарик спускаются. Подойдите к столу и возьмите каждый по шарiku. Шарик надули – легкие расправились, шарик сдули - легкие уменьшились.

А еще у нас внутри есть «желудок». Когда мы с вами что-нибудь кушаем или пьем, то все это попадает в желудок. Он похож на трубочку, которая сложена и повернута много раз. *(Показать на схеме и на модели: гофрированную трубку.)*

Все наши органы, которые находятся у нас внутри закрыты сверху кожей. *(Показать на рисунке «Тело человека. Ребенок» и на себе.)*

Кости - на них все держится, они должны быть крепкие и сильные.

Легкими – мы дышим.

Желудок – переваривает еду, которую мы кушаем.

Сердце – мотор нашего организма.

Берегите себя! Будьте здоровы!

Незабывайте, что наш организм, и все то, что есть у нас внутри – помогает нам жить, и поэтому мы должны беречь себя.

#### Литература:

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. СПб., 2004
2. Алябьева Е.А. Нравственно-этические беседы и игры с дошкольниками М., 2004
3. Береснева З.И. Здоровый малыш. М, 2004