

Проект

«Формирование здорового образа жизни на основе устного народного творчества»

Участники проекта: воспитатель, родители, дети.

Актуальность: Высокий уровень здоровья, долголетие людей - вот наиважнейшая цель любого общества, любого государства. Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье – человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. А от чего зависит здоровье народа и каждого отдельного человека? Конечно от его образа жизни и образа жизни окружающих его людей. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

В последнее время наблюдается тенденция роста количества детей с нарушениями речи. Чаще всего дети еще и соматически ослабленные. Поэтому возникает необходимость поиска различных путей и методов, способствующих более качественному усвоению необходимых знаний, успешной адаптации, укреплению здоровья. Свой проект мы решили реализовывать через речевой материал, а наиболее благоприятной почвой является народный фольклор. О здоровье людей, их здоровом образе жизни, народом высказано много мудрых мыслей, придумано много поговорок и пословиц. Фольклор как сокровищница русского народа используется во всех формах работы с дошкольниками: на прогулке, во время приема пищи, на занятиях физкультуры, в театрализованной деятельности, развлечениях, помогая находить новые формы развития двигательных способностей, прививая интерес к устному творчеству народа.

Цель: сформировать у детей понятия «Здоровый образ жизни» путем осмысления пословиц и поговорок. Пополнить активный словарный запас детей пословицами и поговорками, научить применять их в жизни.

Задачи:

- Формировать у детей понятие здоровье, систематизировать свои знания о ЗОЖ.
- формировать представления о составляющих здорового образа жизни и понятиях, противоречащих здоровому образу жизни;
- выяснить чем пословица отличается от поговорки;
- развитие познавательного интереса к фольклорным и авторским высказываниям;
- развитие чувства ответственности за сохранение своего здоровья и здоровья окружающих;

- коммуникативное, этическое, эстетическое воспитание через освоение фольклорных форм о здоровом образе жизни.

Тип проекта: исследовательский, долгосрочный

Гипотеза: Через устное народное творчество участники проекта научатся бережнее относиться к своему здоровью, применять полученные знания в жизни.

Этапы и сроки исследовательского проекта:

I. этап – подготовительный – опрос детей и родителей, обработка результатов, составление плана 2 недели

II. этап – основной - реализация проекта 8 недель

III. Этап – заключительный - подведение итогов, оформление 3 недели

База для реализации проекта: группа воспитанников

Методы и средства исследования: рассказ, беседа, опрос (индивидуальный, фронтальный), наблюдение, применение на практике, создание практического материала хрестоматии, книги народного фольклора, картинки, справочники, видео (мультфильмы), презентации.

План реализации проекта:

Подготовительный этап:

1. Провести опрос родителей.
2. Провести опрос детей.
3. Обработать результаты опросов, наметить план дальнейшей работы.

Основной этап:

1. Определить понятие «здоровый образ жизни».
2. Выяснить что такое пословицы и поговорки.
3. Подобрать пословицы и поговорки о ЗОЖ.
4. Создать свою классификацию пословиц и поговорок о ЗОЖ.
5. Проверить значение пословиц на собственном опыте.

Заключительный этап:

1. Подведение итогов.
2. Создание альбома «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»
3. Создание стенгазеты

Финансовое обеспечение отсутствует.

Возможные риски проекта: низкая активность родителей, трудности понимания пословиц и поговорок детьми.

На предварительном этапе нашего исследования мы провели опросы детей и родителей.

Было решено опросить 10 родителей. Родителям были заданы следующие вопросы:

1. Что является важным аспектом для формирования ЗОЖ?

Из десяти опрошенных родителей двое назвали закаливание, рациональное питание; трое - рациональное питание, двигательную активность и закаливание; двое - рациональное питание, занятие спортом, закаливание, выполнение гигиены; один родитель - рациональное питание, прогулки на свежем воздухе, закаливание, соблюдение гигиены, отказ от вредных привычек; один родитель - употребление витаминов, полноценный сон.

2. Назовите пословицы и поговорки о ЗОЖ?

4 родителя назвали по три пословицы и поговорки;

3 родителя по две пословицы и поговорки;

1 родитель четыре пословицы и поговорки;

1 родитель одну поговорку;

1 родитель затруднился ответить.

Были названы следующие пословицы и поговорки:

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Еле-еле душа в теле.

В здоровом теле — здоровый дух.

Здоровье - всему голова.

Чистота – залог здоровья.

Недосыпаешь – здоровье теряешь.

Лук от семи недуг.

Кто хвори не поддается, тот здоровым остается.

До свадьбы заживет.

3. Используйте ли вы пословицы и поговорки о ЗОЖ в повседневной жизни и при воспитании детей?

а. часто использую пословицы и поговорки о ЗОЖ в повседневной жизни;

б. иногда использую пословицы и поговорки о ЗОЖ в повседневной жизни;

в. редко используют пословицы и поговорки о ЗОЖ в повседневной жизни;

г. никогда не используют пословицы и поговорки о ЗОЖ в повседневной жизни.

3 родителей ответили, что часто используют пословицы и поговорки о ЗОЖ в повседневной жизни;

2 родителей – иногда;

2 родителей – редко

3 родителей не используют пословицы и поговорки о ЗОЖ в повседневной жизни.

Опросив родителей можно сделать вывод, что не все родители знают, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, знают ограниченное количество пословиц и поговорок о ЗОЖ и в большинстве редко их используют или не используют вообще

Также мы провели опрос среди детей подготовительной группы. Мы попросили 10 детей закончить начатую поговорку или пословицу и объяснить ее смысл.

Здоровье - всему.....

В здоровом теле - здоровый

Время – лучший

Береги платье снову, а здоровье.....

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял,

здоровье потерял –

Здоровье дороже

2 ребенка смогли закончить все пословицы и поговорки;

1 ребенок - 5 пословиц и поговорок;

3 ребенка - 4 пословицы и поговорки;

2 ребенка – 2 пословицы и поговорки;

1 ребенок – 1 пословицу;

1 ребенок не смог ответить.

Из чего мы можем сделать вывод, что большинство детей и родителей знают ограниченное количество пословиц и поговорок о ЗОЖ.

Исходя из результатов опроса мы решили уточнить и систематизировать знания о ЗОЖ и узнать, чем пословица отличается от поговорки.

Из разнообразных источников мы узнали, что пословица это - малая форма устного народного поэтического творчества, облаченная в краткое, ритмизованное изречение, выражающее собой народную мудрость, обобщённую мысль, вывод, иносказание имеющее назидательный смысл.

Поговорка — краткое образное выражение, метко определяющее и оценивающее то или иное жизненное явление.

В литературе и интернете мы нашли более 350 пословиц и поговорок о здоровье и здоровом образе жизни. А из чего состоит здоровый образ жизни?

Мы обратились к книгам, интернету, посетили библиотеку, пообщались со взрослыми и сделали выводы, что в понятие здорового образа жизни входят следующие компоненты:

- Двигательная активность: зарядка, подвижные игры, физкультурные занятия, спорт.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Правильное питание: питаться полезной пищей, исключить вредную пищу: чипсы, сухарики, гамбургеры, сладкую газировку.
- Закаливание и профилактика заболеваний: закаляться, не бояться делать прививки и стараться не простужаться.
- Четкий режим дня: соблюдать правильный режим дня не только в детском саду, но и дома.
- Выполнение гигиенических процедур: умываться, чистить зубы, следить за чистотой одежды.
- Психическое здоровье: не ссориться, не расстраиваться, чаще улыбаться.
- Умение предотвратить опасную ситуацию: знать правила поведения и соблюдать их.

Исходя из этого, мы решили создать свою классификацию пословиц и поговорок о здоровом образе жизни:

- Общие пословицы и поговорки о здоровье;
- Пословицы и поговорки о спорте и двигательной активности;
- Пословицы и поговорки о правильном питании;
- Пословицы и поговорки о режиме дня;
- Пословицы и поговорки о гигиене;
- Пословицы и поговорки о психическом состоянии

Чаще всего, произнося пословицу или поговорку, мы не задумываемся о ее содержании и смысле. Мы решили попробовать понять смысл пословицы или поговорки и проверить их правдивость на собственном опыте.

Лук от семи недуг. Недуг – это болезнь. В луке содержится много полезных веществ, кто ест лук - не болеет. Мы проверили эту пословицу на собственном опыте: ели лук и чеснок дома и в детском саду, и в самом деле стали меньше болеть.

Чистота – залог здоровья. Что такое залог – гарантия. Кто соблюдает гигиену – тот гарантирует себе здоровье. Мы всегда соблюдаем правила личной гигиены и поэтому не бодем.

Утро мудренее вечера. Если вечером не получается выполнить задание, то нужно его оставить до утра. За ночь отдыхаем и утром выполняем задание. На самом деле когда мы уставшие вечером пытались выполнить задания, ошибались, а утром, отдохнув все задания становились понятнее, и мы их выполняли быстро и без ошибок.

Было бы здоровье – остальное будет. Если человек здоров, он может работать, заниматься любимым делом, покупать, что ему нужно, а больной работать не может. Мы когда здоровы – хорошо занимаемся, получаем знания, а когда бодем - заниматься не можем и ничего не запоминаем.

Результаты работы над проектом

В ходе проекта нам удалось реализовать поставленные задачи. Ребята систематизировали свои знания о ЗОЖ, узнали, чем пословицы отличаются от поговорок, узнали много новых пословиц и поговорок, научились понимать их смысл и смогли проверить их значение на собственном опыте.

Выдвинутая в ходе исследования гипотеза подтвердилась.

Была изготовлена стенгазета «Если хочешь быть здоров».

Собранные детьми пословицы и поговорки мы оформили в альбом «Пословицы и поговорки о ЗОЖ». Материалы проекта используются и прошли апробацию при работе в группе компенсирующей направленности №2 МБДОУ №15.

Литература:

1. Даль, В.И. Пословицы русского народа. / В.И Даль. – М, «Художественная литература», 1989
2. Круглов, Ю.Г. Русские народные загадки, пословицы, поговорки/ Ю.Г.Круглов. – М: «Просвещение», 1990.
3. Маханева М. Д. «Здоровый ребенок»
4. Мосалова Л. Л. «Я и мир»
5. Сысоев, В.Д. Пословицы и поговорки. / В.Д. Сысоев. – М: АСТ. Астрель, 2007.
6. Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и моё здоровье».
7. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровье сберегающая система».
8. Ушакова, О. Д. Пословицы, поговорки и крылатые выражения. / О. Д.Ушакова. - Санкт-Петербург: Литература, 20