

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 «Ромашка»



Проект
по формированию первичных представлений о своем
физическом «Я»
и здоровом образе жизни у детей 2-3 лет
«Познай себя сам»



Воспитатели:
Измestьева Т.А.
Комарова М.С.

ГО Сухой Лог
2024г.

От человека в современном обществе требуется способность к быстрой адаптации к меняющимся условиям жизни, что требует повышенных физических и психических усилий, а также высокого уровня здоровья.

Анализ современной ситуации развития личности показывает, что остро назрела необходимость изменить сложившееся неразумное отношение к себе, к своему здоровью и жизни.

Необходимо уже с дошкольного возраста формировать у ребенка чувство веры в себя, в свой организм с его безграничными возможностями, что оказывает позитивное влияние на его самоотношение, самовосприятие, самоощущение.

В исследованиях психологов указывается на то, что возможности умственного развития детей раннего возраста позволяют успешно усваивать элементарные знания о строении и функционировании организма человека; о внешних наглядных свойствах предметов и явлений, их внутренних существенных связях и отношениях.

Формирование представлений о своем физическом «Я» - строении человеческого тела, о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни составляет существенную часть содержания образовательной области «Здоровье» (От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).

В первые три года жизни закладываются основы физического, умственного, нравственного развития ребенка. Решить проблемы раннего возраста – значит обеспечить полноценное развитие детей в дошкольном и школьном возрасте. Поэтому на данном этапе необходимо формировать у детей элементарную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Анализируя воспитательно-образовательную работу, мы пришли к выводу, что, знакомя детей с окружающим миром, мы порой обходим стороной, не обращая внимания на самое близкое и не менее важное, чем всё окружающее, это познание себя. Мы считаем, что знания о строении своего тела, значении и функции каждого органа помогут ребенку научиться заботиться о своём здоровье, укреплять его, освоить правила личной гигиены, избавиться от вредных привычек, что является основой здорового образа жизни.

Давая детям знания о строении своего тела, тем самым мы помогаем ребёнку ответить на такие жизненно важные вопросы, как «Кто я такой?» и «Каков я есть, что я из себя представляю?» Поняв это, ребёнок не только сможет назвать своё имя, фамилию, возраст, домашний телефон и адрес, имена и отчества родителей и другие заученные факты, но и научиться различать недостатки и достоинства (свои и других людей), объективно оценивать свои возможности, на основе которых будет формироваться его социальное поведение.

Поэтому, мы считаем, работа по формированию элементарных представлений о себе, о строении своего тела должна начинаться в раннем дошкольном возрасте.

Исходя из выше изложенного, нами был выбран метод проекта, позволяющий разработать цели, задачи, пути реализации и этапы работы, наметить ожидаемый результат.

Проблема:

Недостаточная сформированность у детей элементарных представлений о себе, о строении своего тела, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Гипотеза: формирование представлений о своем физическом «Я» и о здоровом образе жизни у детей 2-3 лет будет более эффективным при реализации следующих условий:

- развитие знаний о человеке через игровую, двигательную и коммуникативную деятельности (дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, беседы-рассуждения и др.);
- формирование умений устанавливать связь между органами тела человека, их назначение через организацию практической деятельности;
- своевременное изменение игровой среды.

Цель: создание педагогических условий для формирования представлений о своем физическом «Я» (строении человеческого тела, о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека) и о здоровом образе жизни у детей 2-3 лет

Задачи проекта:

1. Изучить методическую литературу по данному вопросу. Разработать и реализовать проект.
2. Обогащать игровое пространство.
3. Познакомить педагогический персонал методическими разработками по исследуемой проблеме.
4. Повысить компетентность родителей по вопросам формирования представлений о своем физическом «Я» (строении человеческого тела, о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека) и о здоровом образе жизни у детей 2-3 лет.
5. Решить следующие педагогические задачи:
 - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
 - формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
 - формирование представлений о строении своего тела, о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки — смотреть, ушки — слышать, носик - нюхать, язычок — пробовать (определять) на вкус, ручки—хватать, держать, трогать; ножки—стоять, прыгать, бегать, ходить; голова—думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны;
 - активизация познавательного интереса к своему организму и его возможностям;
 - формирование культурно-гигиенических навыков;
 - воспитание доброжелательного отношения, чувства симпатии к детям;
 - накопление у детей положительного опыта взаимодействия, развитие доброжелательных отношений друг к другу.

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный

Создание условий для реализации проекта

2 этап – практический

Проведение мероприятий, направленных на формирование представлений о своем физическом «Я» и о здоровом образе жизни по плану (приложение)

3 этап – заключительный

Анализ итогов реализации проекта

Ожидаемые результаты:

От детей:

1. Снижение заболеваемости;
2. Наблюдение положительной динамики в развитии представлений о своем физическом «Я» и о здоровом образе жизни;
3. Развитие познавательного интереса к своему организму и его возможностям.

От родителей:

1. Повышение уровня педагогической культуры.
2. Развитие интереса родителей к себе как к педагогам-воспитателям.
3. Активная помощь родителей в организации работы по оздоровлению детей.

От педагогов:

1. Укрепление системы взаимосвязи работы всех педагогов ДООУ по данной теме.
2. Повышение профессиональной компетенции педагогов.
3. Систематизация работы по оздоровлению детей;
4. Пополнение методической копилки новыми материалами.

Отчет о ходе реализации проекта

Анализ литературы по проблеме формирования начальных представлений о своем физическом «Я» у детей показал, что для решения данной проблемы необходимо было использовать разнообразные методы и приемы в различных комбинациях друг с другом.

Ведущим был практический метод. Его сущность заключается в организации практической деятельности детей. Например, детям предлагается одеть куклу (виды одежды), различать куклу по половому признаку (в зависимости от одежды мальчик-девочка), создавать кукле настроение (эмоции).

Нами был разработан план работы, содержащий различные виды детской деятельности: игровая (дидактические игры, сюжетные игры), двигательная (подвижные дидактические игры, дыхательная и пальчиковая гимнастика, игровые упражнения), коммуникативная (беседы-рассуждения, отгадывание загадок, слушание рассказов). При составлении плана мы учитывали принцип постепенного усложнения представлений малышей о себе. Так через игры и упражнения они получали доступные их возрасту знания об органах человека, в ходе различных корригирующих гимнастик у них формировались необходимые умения, совершенствовались психологические процессы (восприятие, мышление, речь).

Особенность предложенной нами работы заключается в том, что усвоение материала происходило незаметно для детей, в практической интересной деятельности, так как были задействованы произвольное внимание и запоминание.

Учитывая, что у детей с задержкой речевого развития резко снижено понимание обращенной речи, мы следили за тем, насколько ребенок понимает взрослого. С этой целью просили его называть или показывать игрушки, о которых идет речь в игре.

Для усвоения названий предметов и действий с ними большое значение имеет активное манипулирование ими самими детьми. Играя с игрушкой и одновременно слушая педагога, ребенок быстро и хорошо запоминал ее название, подражая взрослому.

Эффективность проведенной работы была получена через ориентировано-исследовательскую деятельность детей, которая создавала малышу эмоциональный комфорт и способствовала возникновению дружеской атмосферы в группе. Интерес воспитанников к деятельности повышался, когда ее содержание увлекало их, побуждало к поиску способов действий для достижения результата (например, «Одень куклу машу» и т. д.), когда применялось много интересного и неформального и одновременно красочного наглядного материала в сочетании со словами.

Полученные знания дети с успехом применяли и в повседневной жизни.

Таким образом, мы считаем, что работа по формированию элементарных представлений о себе, о строении своего тела, начатая в раннем возрасте, в дальнейшем поможет воспитать осознанное отношение к своему здоровью и сформировать потребность к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская. – М.: linka-press, 1993.
2. Береснева, З.И. Здоровый малыш [Текст] : Программа оздоровления в ДОУ / З.И.Береснева. – М.: 2004. – 304 с.
3. Бочкарева О. И. Система работы по формированию здорового образа жизни / О.И. Бочкарева. – В.: «Корифей»,2008.
4. Винникова Г. И. Занятия с детьми 2-3 лет: социальное развитие, окружающий мир. – М. : ТЦ Сфера, 2010.
5. Воспитание детей раннего возраста / Е.О. Смирнова, Н. Н. Авдеева, Л. Н. Галигузова и др. — М., Просвещение, 1996.
6. Воспитание и обучение детей раннего возраста / под ред. Л. Н. Павловой – М.: Просвещение, 1988. – 186 с.
7. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л. В. Гаврючина. – М. «Сфера», 2007.
8. Голубева, Л.Г. Закаливание дошкольника [Текст] : методическое пособие / Л.Г. Голубева, И. А. Прилепина / под ред. В. А. Доскина. – М.: 2007. - 115 с.
9. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебно-методическое пособие. — М.: Педагогическое общество России, 2005.
10. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / К. Л. Печора, Г. В. Пантюхина, Л. Г. Голубева. – М. : Просвещение, 1986. – 144 с.
11. Зеленская, Д. Школа здоровья [Текст] : методическое пособие / Д. Зеленская. – М.: 2005. т.2. 212 с.

Перспективный план

Месяц	Вид деятельности	Задачи
Сентябрь (1неделя)	Беседа «Я - человек»	Дать представление о себе как о человеке (у меня есть тело, тело нужно, чтобы жить), учить называть основные части своего тела.
	Беседа на тему : Моё тело.	формировать представление о себе как о человеке («у меня есть тело», «из каких частей состоит моё тело»); закреплять понятия «один - много»; расширять словарный запас: люди, человек, голова, туловище, руки, ноги;
	Игра «Где наши детки»	Развивать умение соотносить свои движения со словами песенки.
	Д/и «Вы можете?»	Развитие знания ребенка о частях собственного тела.
	Беседа на тему: Для чего нужно тело?	Формировать представление о себе как о человеке («тело нужно, чтобы жить», «из каких частей состоит моё тело»).
	Д/игра «Прикосновения»	Закрепление знаний о строении человеческого тела, на развитие тактильного восприятия.
Сентябрь (2неделя)	Беседа: Все люди разные	Формировать представление детей о том, что все люди отличаются друг от друга: по полу, росту, активизировать в речи детей новые слова: высокий, низкий
	Дидактическая игра «Кто это?».	Формировать представление детей о том, что все люди отличаются друг от друга: по возрасту.
	Сюжетно-ролевая игра «Мама, папа и я!».	Формировать представление детей о том, что близкие родственники похожи (мама, дочка); -учить называть и запоминать имена родителей.
	Беседа «Кто я?»	Учить детей различать свой пол, чем отличается мальчик от девочки, учить называть свое имя (фамилию).
	Игра «Найди девочку (мальчика)»	Продолжать учить детей различать пол, чем отличается мальчик от девочки.
	Д/игра «Одень куклу»	Учить различать пол человека, в зависимости от пола человека правильно подбирать одежду, закреплять название одежды и ее назначение, учить вместе обыгрывать своих кукол.
	Игра «Круг доброты»	Воспитывать культуру поведения в дет/саду, доброе отношение друг к другу; учить детей различать свой пол, чем отличается мальчик от девочки; называть свои имя, фамилию;

	Сюжетная игра «Здравствуйте, ребята!»	Продолжать учить называть свое имя (фамилию).
Сентябрь (3 неделя)	Беседа-рассуждение «Зачем нужны руки»	Рассказать об органах нашего тела - руках; о значении рук для человека.
	Дидактическая игра «Волшебный мешочек».	Развитие чувствительности к ощущениям, идущим от рук.
	Беседа : Для чего нужны пальчики	Рассказать о пальцах и об их именах, учить упражнениям для развития пальчиков, обогащать словарный запас, активизировать в речи детей слова, обозначающие действие, развивать внимание.
	Игра «А где наши ручки?».	Развивать координацию движений пальцев и кистей рук, быстроту реакции. (Ребенок познает мир Т. В. Смирнова, стр. 139)
	Беседа «Как беречь свои ручки?»	Формировать представление о правильном уходе за своими руками, используя вопросы: «Зачем мы моем руки?», «Что такое микробы?», «Как обработать рану?». Учить ребят беречь свои руки, воспитывать культурно-гигиенические навыки. (Ребенок познает мир Т. В. Смирнова, стр. 24)
	Малоподвижная игра «Поймай мяч».	Развивать координацию движений пальцев и кистей рук, быстроту реакции.
	Игра • ПЕРЫШКО •	Игра направлена на развитие общей чувствительности.
	Бесед : Для чего нужны ноги.	Формировать представление детей о том, для чего нужны ноги; учить упражнениям для предупреждения плоскостопия; развивать двигательную активность; воспитывать культуру поведения, доброе отношение к животным.
	Беседа: Как беречь свои ноги.	Формировать представление детей о том, как беречь и ухаживать за своими ногами; учить упражнениям для предупреждения плоскостопия; учить соотносить действия со словами зарядки; развивать двигательную активность; воспитывать культуру поведения, доброе отношение к животным.
Игра • ПРЯТКИ •	Развитие тактильного восприятия, что предполагает прикосновения к различным частям тела.	
Дидактическая игра «Что мы надеваем на ноги?».	Учить составлять и повторять предложения по картинкам, закрепляем знания о предметах одежды (обуви).	
Сентябрь (4неделя)	Беседа : Для чего нужны уши.	Формировать представление об органах слуха - ушах, о значении ушей для человека; учить не только узнавать разные звуки, но и называть их (хрум-хлюп-бум);

	Игра «Какой инструмент звучит?»	Развивать слуховой анализатор, формировать представление о значимости органа слуха для человека.
	Подвижная игра «Ау! Ау!»	Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, тренировать слуховой анализатор.
	Беседа :Как беречь уши?	Формировать представление детей о том, как беречь и ухаживать за своими ушами.
	Игра «Кто так разговаривает?» (животные)	Учить узнавать разные звуки и называть их. (Ребенок познает мир Т. В. Смирнова, стр. 135)
Октябрь (1 неделя)	Беседа : Мой рот и язычок. Мои зубки	Формировать представление детей о том, что у каждого человека есть рот, для чего он нужен и как его беречь; активизировать в речи детей слова: рот, губы, язык, зубы; воспитывать культурно-гигиенические навыки.
	Беседа : Мои зубки. Как беречь рот, зубки	Формировать представление детей о том, что у каждого человека есть зубы и как их беречь; воспитывать культурно-гигиенические навыки.
	Игра «Что вы съели?».	Развивать вкусовые ощущения, различать и называть разные эмоции.
	Беседа : Мой нос. Как беречь нос?	Формировать представление детей о том, что такое нос; активизировать в речи слова: нос, рот, запах, глаза и др.; воспитывать культурно-гигиенические навыки.
	Дыхательная гимнастика.	Учить дыхательной гимнастике.
	Беседа: Как беречь свой нос?	Формировать представление детей о том, как беречь нос и как за ним ухаживать; воспитывать культурно-гигиенические навыки.
Октябрь (2 неделя)	Беседа : Для чего нужны глаза?	Формировать представление детей о глазах человека; вызывать положительные радостные эмоции; воспитывать культурно-гигиенические навыки, доброе отношение к окружающим.
	Игра «Что ты видишь?»	формировать представление детей о глазах человека, закреплять сенсорные знания детей; вызывать положительные радостные эмоции.
	Беседа «Как беречь глаза?»	Рассказать, как беречь свои глаза, познакомить с правилами гигиены и безопасности. воспитывать культурно-гигиенические навыки. (Ребенок познает мир Т. В. Смирнова, стр. 40)
	Игра «Прятки с платком»	Вызывать положительные радостные эмоции; доброе отношение к окружающим.

	Гимнастика для глаз	Учить гимнастике для глаз. (Ребенок познает мир Т. В. Смирнова, стр. 122)
Октябрь (3 неделя)	Беседа-рассуждение «Зачем я должен спать?»	Формировать представление детей о том, что такое сон и зачем надо спать, учить отвечать на вопросы воспитателя, ознакомить с новым стихотворением. (Ребенок познает мир Т. В. Смирнова, стр. 42)
	Пальчиковая гимнастика	Развивать мелкую моторику рук, двигательную активность;
	Русская народная игра «Кот и мыши» и релаксация	Развивать двигательную активность.
	Пальчиковая гимнастика «Встали пальчики»	Развивать мелкую моторику рук, двигательную активность. (Ребенок познает мир Т. В. Смирнова, стр. 43)
	Чтение «Песенка об органах человека»	Закрепить представления детей о частях тела человека
Октябрь (4 неделя)	Беседа : Мальчики и девочки	Закрепить представления детей о частях тела человека, о различиях между мальчиками и девочками; активизировать речь детей.
	«Малоподвижная игра «Повторяй за мной!»	Закрепить представления детей о частях тела человека, развивать слуховое внимание, координацию движений, активизировать речь детей.
	Игра «Как меня зовут?»	Закрепить представления детей о частях тела человека, о своих именах; активизировать речь детей.
	Упражнение «Разминка!»	Закрепить представления детей о частях тела человека, развивать слуховое внимание, координацию движений, активизировать речь детей.