**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 50 «Огонёк»**

141860, Московская область Дмитровский район, городское поселение Икша,

улица Комсомольская дом № 15.

Среднесрочный проект по здоровьесбережению в старшей группе

«Здоровье в наших руках»

Продолжительность: с 14 января -22 февраля 2019 года

Старшая группа №4

Подготовила и провела:

Воспитатель Боброва М.В.

*Детям совершенно так же, как и взрослым,*

*хочется быть здоровыми и сильными,*

*только дети не знают, что для этого надо делать.*

*Объясните им, и они будут беречься.*

«Педагогика сердца» Я. Корчак

**Тип проекта:** оздоровительно – развивающий

**Продолжительность:** с 14 января 2019г по 22 февраля 2019г

**Участники:** воспитатель, дети старшей группы, родители.

***Проблема:*** в настоящие время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитие дошкольников.

***Цель проекта:*** Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование представлений о здоровом образе жизни, расширение знаний о сохранении здоровья.

***Задачи проекта:***

1. Продолжать формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

2. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.

3. Закреплять знания о здоровых и полезных продуктах питания.

4. Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.

5. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

***Актуальность темы.***

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

***Ожидаемые результаты.***

1. Овладеть элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.

2. Выработать привычки вести ЗОЖ.

3. Повысить знания родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.

**Этапы проекта:**

**1.Подготовительный:**

Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Составление плана совместной работы с детьми и родителями.

Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Правильное питание дошкольников», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».

Разработка проекта по теме «Здоровье в наших руках».

Срок выполнения с14 января -19 января 2019г. (ответственные: воспитатель,

родители).

**2.Практический:**

Реализация проекта (ответственные: воспитатель, родители)

Срок выполнения с 21 января 2018г по 21 февраля 2019г

***1 неделя. Тема: «Где прячется здоровье»***

Дата проведения:21 января – 25 января 2019г.

***2 неделя. Тема: «Правила гигиены»***

Дата проведения:28 января – 1 февраля 2019г.

***3 неделя. Тема: «Здоровое питание. Витамины»***

Дата проведения: 4 февраля – 8 февраля 2019г.

***4 неделя. Тема: «Первая помощь»***

Дата проведения:11 февраля– 15 февраля 2019г.

***5 неделя. Тема: «Со спортом дружим мы всегда»***

Дата проведения:18 февраля– 21 февраля 2019г.

***Ознакомление с художественной литературой:*** К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»; Ю. Тувим «Овощи»;А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары»;С.Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».

***Ознакомление с окружающим миром и развитием речи:***

***Беседы:***«Я и моё тело»;«Откуда берутся болезни?»;«Полезные и вредные привычки»;«Микробы и вирусы»;«Если хочешь быть здоров – закаляйся»;«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»;«Полезная и вредная пища»;«Роль лекарств и витаминов»;«Правильное питание»;«Врачи — наши помощники»;«Зачем делают прививки»;«Травма: как ее избежать.»;«Физкультура и спорт -  здоровье, красота»;«Виды спорта»

***Загадки*** об овощах и фруктах; *пословицы, поговорки,* загадки о предметах личной гигиены,о строении человека, потешки о здоровье.

***Утренняя гимнастика:***«Моё тело»; «Срываем яблочки»;«Складываем груши»;«Весь урожай мы сумели собрать»;«Оглянись и посмотри»;«Покатим снежный ком»; «Снежные комочки»; «Снежинки кружатся»; «Перепрыгиваем через сугробы»;«Отдыхаем» ;«Встретились»;«Давайте радоваться»;«Мы стройные»;«Мы встретились»;«Мы тренируемся»;«Мы ловкие»;«Гибкая спина»;«Ловкие ноги»; «Вместе нам весело»;«Мы не будем торопиться».

***Дыхательная гимнастика:*** «Теннис»; «Настольный теннис»; «Бадминтон»; «Футбол»; «Конькобежец»; «Лыжник»; «Пловцы»; «Баскетбол»; «Бокс»; «Футбол»; «Вратарь»; «Свисток судьи»;Футбол; «Укололи пальчик»; «Горячий чай»; «Каша кипит»; «Пьём сок через трубочку»; «Режем овощи»

; «Трём морковь»; «Варим суп»; «Погреемся»; «Снежки»; «Катание с горы»; «Катание на коньках»; «Игра в снежки»; «Лыжник»; «Чья снежинка улетит дальше?; «Саночки спустились с горки»; «Сдуй снежинку с носа». ; «Буря»; «Снежки»; «Катание с горы»; «Катание на коньках»; «Сбор урожая»; «Сбор яблок»; «Снежный ком»; «Снеговик веселится»; «Вырасту большой»; «Ушки».

***Дидактические игры:*** «Правила гигиены»;«Мой день»;«Умею - не умею»;

«Найди пару»;«Этикет – школа изящных манер»;«Отгадай загадку по картинке»;

«Найди опасные предметы»;« Опасно – не опасно»;«Если сделаю так»;«Скорая помощь»;«Подбери пару»;«Полезная и вредная еда»;« Пищевое лото»;«Весёлый человек»;«Что такое хорошо, что такое плохо»;«Что ты знаешь»;« Подбери предметы»;« Сложи картинку»;« Как вырасти здоровым»;«Что изменилось ?»;

« Узнай предмет по контуру»;« Лабиринты»;«Магазин полезных продуктов»;

«Кому что нужно»;«Разложи картинки по порядку»« Что такое хорошо, что такое плохо»; Чудесный мешочек «Полезные продукты»;Таня простудилась «Личная гигиена»;« Правила гигиены»; «Ты – моя частичка»;«Кто я такой?»;Запомни движение «Тело человека»;Угадай по звуку «Тело человека»;Если кто-то заболел «Врачи - наши помощники»;Если малыш поранился «Опасности вокруг нас».

***Художественное творчество :*** *Рисование* «Овощи на тарелке».

***Был проведён цикл сюжетно-ролевых игр:*** «Аптека»; «Больница»;«Мы – спортсмены»; «Магазин».

***Игра-драматизация:*** «Уроки Мойдодыра».

***Консультации для родителей:***«Как с пользой для здоровья проводить выходные дни»;«Режим дня»;«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»;«Советы по укреплению здоровья детей»; «Полезные привычки»;«Здоровье и питание детей дошкольного возраста».

**3.Заключительный этап.**

Проведение итогового мероприятия: «Путешествие в страну здоровья».

Ответственные: воспитатель, дети старшей группы.

Срок выполнения: 22 февраля

**Форма организации:**

* Непосредственная образовательная деятельность.
* Совместная деятельность.
* Самостоятельная деятельность.

***Отчет о реализации проекта в старшей группе.***

В течение шести недель с 14 января по 22 февраля 2019 учебного года ,воспитанники старшей группы №4 принимали участие в реализации социально-значимого проекта «Здоровье в наших руках».

***Тема недели: «Где прячется здоровье»***

Дата проведения:21 января – 25 января 2019г.

1. *Утренняя гимнастика*: «Моё тело», «Оглянись и посмотри»,«Ловкие ноги», «Гибкая спина».

*Цель:* сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья. ***(Приложение №3***)

1. *Беседа:* *«Я и моё тело».* ***(Приложение №1)***

*Цель:* Расширять представление о своём организме и его строении.

*Беседа: «Откуда берутся болезни?»*

*Цель:* формировать привычку к здоровому образу жизни; расширять представления детей о способах распространения болезней, о том, что полезно для здоровья и что не очень полезно для здоровья.

Дети выполняют знакомый *самомассаж* биологически активных точек *«Неболейка»*.

*3.Дыхательная гимнастика*: «Вырасту большой», «Горячий чай», «Ушки», «Погреемся», «Сдуй снежинку с носа», «Буря». ***(Приложение № 4)***

*Цель:* обучить каждого ребёнка правильно и глубоко дышать; тренировать умение координировать свои движения; развивать речевой аппарат; весело и с пользой проводить время.

*4.Рассматривание плаката «Строение тела человека»*

*Цель:* познакомить детей с тем, как устроено тело человека. Уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя.

*5.Сюжетно-ролевая игра* *«Больница»* ***(Приложение №6)***

*Цель:* расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни.

*«Аптека»*

*Цель:* закрепить представление детей о работе аптеке, пользе и вреде различных лекарств для человека. Формировать умение вежливо обращаться друг к другу с просьбой.

6.*Дидактические игры*: *«Тело человека»* ***(Приложение № 2)***

*Цель:* Познакомить детей с внутренними органами человека. Закреплять знания о строении человека, о функциях внутренних органов. Развивать познавательный интерес детей, обеспечивая возможность самостоятельной, интересной познавательно-исследовательской деятельности. Симулировать интерес детей к познанию. Развивать мышление, память, внимание, способность к самоконтролю. Подвести детей к пониманию необходимости заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни.

*«Мой день».*

*Цель:* рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

*«Весёлый человек.»*

*Цель*: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

*« Как вырасти здоровым»*

*Цель:* Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Ты – моя частичка «Тело человека»

*Цель:* систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

*7.Загадки:* *Тело человека* ***(Приложение№7)***

*Цель:* систематизировать знания о частях тела человека и их назначении.

*8 Чтение художественной литературы:* С. Михалков «Прививка», «Не спать», «Грипп».

*9. Консультация для родителей* «Как провести выходной день с пользой для здоровья.»; **«**Режим дня»***. (Приложение№ 5)***

***Тема недели: «Правила гигиены»***

Дата проведения:28 января – 1 февраля 2019г.

*1.Утренняя гимнастика:* «Отдыхаем», «Встретились», «Давайте радоваться», «Мы стройные». ***(Приложение №3)***

*Цель:* сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья.

*2*.Беседа*: «Полезные и вредные привычки».* ***(Приложение №1)***

*Цель:* Учить детей отличать вредные и полезные привычки.

Формировать сознательный отказ от вредных привычек.

Закреплять умение объяснять смысл поговорок.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  
*Беседа: «Микробы и вирусы»*

*Цель:* дать детям представления и **микроорганизмах.**

*Задачи:*1) познакомить детей со свойствами **микроорганизмов***(рост,размножение,питание)*;

2) дать представление о вредных и полезных **микроорганизмах**;

3) познакомить со способами борьбы с **микробами**.

*3.Дыхательная гимнастика*: «Снежный ком», «Погреемся»,«Снежки».

*Цель:* обучить каждого ребёнка правильно и глубоко дышать; тренировать умение координировать свои движения; развивать речевой аппарат; весело и с пользой проводить время.

*4.Сюжетно-ролевая игра «Больница»* ***(Приложение № 4)***

*Цель:* расширять у детей представления о труде работников больницы; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни.

 5.*Дидактические игры*: *«Правила гигиены»* ***(Приложение №2)***

*Цель:* закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

*Таня простудилась «Личная гигиена»*

*Цель:* способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться.

*«Что такое хорошо, что такое плохо»*

*Цель:* познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

*«Этикет – школа изящных манер».*

*Цель:* научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

*6.Игра-драматизация:* «Уроки Мойдодыра». ***(Приложение №8)***

*Цель:* Вспомнить с детьми сказку К. И. Чуковского «Мойдодыр»; развивать у детей воссоздающее воображение, чувства доброты, отзывчивости, эмоциональность и выразительность речи и движений; учить чувствовать стихотворный ритм; продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: следить за чистотой собственного тела и порядком в одежде.

*7.Чтение художественной литературы:* К. Чуковский «Федорино горе»; А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны».

*8. Консультация для родителей* «Полезные привычки». **(*Приложение №5)***

***Тема недели: «Здоровое питание. Витамины»***

Дата проведения: 4 февраля – 8 февраля 2019г.

*1.Утренняя гимнастика*: «Срываем яблочки», «Складываем груши», «Весь урожай мы сумели собрать». ***(Приложение № 3)***

*Цель:*«разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств детей, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки.

*2.Дыхательная гимнастика:* «Пьём сок через трубочку». «Режем овощи», «Трём морковь», «Варим суп», «Сбор урожая», «Сбор яблок». ***(Приложение № 4)***

*Цель:* обучить каждого ребёнка правильно и глубоко дышать; тренировать умение координировать свои движения; развивать речевой аппарат; весело и с пользой проводить время.

*3.Беседы:* *«Полезная и вредная пища».* ***(Приложение №1)***

*Цель:* Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

*«Правильное питание».*

*Цель:* Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

*«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».*

*Цель:*расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

*4.Сюжетно-ролевая игра* : *«Магазин»* ***(Приложение №6)***

*Цель:* формирование социального опыта детей средствами игровой деятельности.

5.*Дидактические игры:* *«Полезная и вредная еда.»* ***(Приложение №2)***

*Цель:* закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма. *«Пищевое лото.»*

*Цель:* формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

*«Узнай предмет по контуру»*

*Цель:* Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

*«Магазин полезных продуктов»*

*Цель:* Развивать навыки здорового питания. Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания. Расширять словарный запас за счет употребления обобщающих слов, развивать внимание и память, умение соотносить видовые понятия.

*Чудесный мешочек «Полезные продукты»*

*Цель:* уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.

*6.Загадки.* ***(Приложение№7)***

*Цель:* познакомить детей с многообразием ягод и фруктов.

*7. Чтение художественной литературы:* Ю. Тувим «Овощи».

*8.Художественное творчество:*Рисование «Овощи на тарелке».

*Цель:* Учить изображать предметы круглой и овальной формы, воспитывать умение изменять направление движения по одной дуге к другой; передавать различия между предметами овальной формы и круглой; равномерно располагать предметы на листе бумаги; закреплять приемы закрашивания предметов карандашами.

***(Приложение №9)***

9.*Консультации для родителей:* «Здоровье и питание детей дошкольного возраста». **(*Приложение №5)***

***Тема недели: «Первая помощь»***

Дата проведения:11 февраля– 15 февраля 2019г.

*1.Утренняя гимнастика:* Оглянись и посмотри», «Перепрыгиваем через сугробы», «Давайте радоваться», «Вместе нам весело», «Мы не будем торопиться».***(Приложение №3)***

*Цель:*«разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств детей, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки.

*2.Дыхательная гимнастика:*«Укололи пальчик», «Горячий чай», «Чья снежинка улетит дальше?». ***(Приложение №4)***

*Цель:* обучить каждого ребёнка правильно и глубоко дышать; тренировать умение координировать свои движения; развивать речевой аппарат; весело и с пользой проводить время.

*3.Беседы:*  *«Роль лекарств и витаминов».* ***(Приложение №1)***

*Цель:* Уточнить и закрепить знания детей о лекарствах и витаминах; дать понятие об осторожности при использовании лекарств и витаминов; подкреплять уверенность в необходимости ведения здорового образа жизни.

*«Врачи — наши помощники»*

*Цель:* познакомить детей с профессией врача и медицинской сестры; учить детей не бояться врача, самому оказывать помощь; закрепить понятие ценности здоровья, желание быть здоровым; развивать наблюдательность.

*«Зачем делают прививки»*

*Цель:* Расширять представление дошкольников о значении прививок. Учить анализировать, устанавливать простейшие причинно – следственные связи; делать обобщения; отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

*«Травма: как ее избежать.»*

*Цель*: Продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

*4.Дидактические игры*:

Если малыш поранился *«Опасности вокруг нас»* ***(Приложение №2)***

*Цель:*познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи, ведь это зачастую может спасти его здоровье и жизнь.

*Если кто-то заболел «Врачи - наши помощники»*

*Цель:* закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03», поупражнять в вызове врача

*«Кому что нужно»*

*Цель:* закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

*«Подбери предметы»*

*Цель:* Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

*«Что такое хорошо, что такое плохо.»*

*Цель:* учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

*«Скорая помощь.»*

*Цель:* закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

*5.Чтение художественной литературы:* К. Чуковский «Доктор Айболит», А. Барто «Мы с Тамарой санитары», С.Михалков «Прививка».

6.*Консультации для родителей:* «Советы по укреплению здоровья детей». ***(Приложение №5)***

***Тема недели: «Со спортом дружим мы всегда»***

Дата проведения:18 февраля– 21 февраля 2019г.

*1.Утренняя гимнастика:* «Покатим снежный ком», «Мы тренируемся», «Мы ловкие». ***(Приложение №3)***

*Цель:* сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья.

*2.Дыхательная гимнастика:*«Теннис». «Настольный теннис», «Бадминтон»; «Футбол», «Конькобежец», «Лыжник», «Пловцы», «Баскетбол», «Бокс», «Футбол», «Вратарь», «Свисток судьи», «Футбол».

*Цель:* обучить каждого ребёнка правильно и глубоко дышать; тренировать умение координировать свои движения; развивать речевой аппарат; весело и с пользой проводить время. ***(Приложение №4)***

*3.Беседа:* *«Физкультура и спорт -  здоровье, красота»* ***(Приложение №1)***

*Цель:* прививать интерес к физической культуре, укреплять физическое и психическое здоровье детей, воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

*«Виды спорта»*

*Цель*: закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

*4.Дидактические игры*: *«Лабиринты»* ***(Приложение №2)***

*Цель:* Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

*«Умею - не умею».*

*Цель:* акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

*«Найди пару.»*

*Цель:* подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

*«Отгадай загадку по картинке».*

*Цель:* помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

*5.Загадки.* ***(Приложение №7)***

*Цель:* Воспитывать любовь к спорту, закрепить знания о зимних видах спорта.

*6.Сюжетно-ролевая игра*: «Мы спортсмены» ***(Приложение №6)***

*Цель:* расширить представления детей о здоровье и способах его укрепления и сохранения, подвести к пониманию того, что здоровье нужно беречь и укреплять.

*7.Чтение художественной литературы:* А. Барто «Я расту», «Придуманные сны».

*8.Консультации для родителей:* «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей». ***(Приложение №5)***

Анализируя проделанную работу, можно отметить, что дети не только получили знания о ЗОЖ, но, что самое главное, развили свои физические и волевые качества -смелость, мужество. Игра детей стала многообразна, движения быстрые и красивые, а дети сильные, ловкие, выносливые. Дети могли не только сами организовать игру, но и дать ей оценку. Достигнутые результаты стали возможны только благодаря совместной работе воспитателя и родителей.

Я считаю, что цель проекта достигнута, дети задумались о своём здоровье. Ребятам понравилась работа, которая проводилась во время проекта. И работа на этом не должна закончиться, я думаю, воспитанники будут продолжать следить за своим здоровьем, ведь мы вместе сделали очень много.

****

****