Частное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №183» ОАО «РЖД» г. Барнаул

Познавательно – исследовательский проект «Азбука Здоровья»

(средний дошкольный возраст)

Автор: Самбурская Ирина Анатольевна

Барнаул 2022

**Оглавление**

**Введение……………………………………………………………………………3**

**1. Этапы проекта………………………………………………………………….4**

**2. Годовое планирование………………………………………………………...6**

**Список литературы……………………………………………………………..11**

**Введение**

 **Задачи проекта**

- Формировать у детей активную позицию по сохранению и укреплению своего здоровья в процессе способов познания;

- Развивать интерес у дошкольников к исследовательской деятельности, желание познавать себя;

- Способствовать приобретению представлений о знакомых предметах с точки зрения здоровья.

- Воспитывать у детей осознанное отношение к себе, к своему здоровью; умение работать со сверстниками, желание делиться информацией с окружающими;

**Участники проекта:** дети средней группы, воспитатели, родители, старшая медсестра, стоматолог, воспитатель по физической культуре.
 **Тип проекта:** долгосрочный.

**Актуальность:** Сегодня отмечается высокий уровень соматических заболеваний у детей, тенденция общей ослабленности здоровья поступающих в детский сад воспитанников, снижение иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья – одна из главных стратегических задач дошкольного образования. Уже в дошкольном возрасте возникает необходимость формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, которая впоследствии стала бы потребностью, привычкой, элементарным навыком.

**Ожидаемый результат:** Дальнейшая перспектива в продолжение работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, расширение и углубление знания об организме человека, необходимости заботиться не только о своём здоровье и о здоровье окружающих его людей.

**Этапы проекта**

**Подготовительный этап:**

1.Проведение родительского собрания с целью информирования родителей о проекте, его целях, задачах, формах и методах работы.

2.Анкетирование родителей.

3.Создание копилки методического и практического материала и оборудования для реализации проекта.

**Основной этап:**

1.Дифференциация информации о сохранении и укреплении здоровья.

2.Экскурсии.

3.Опытно - экспериментальная деятельность.

4.Просмотр информации в форме видеосюжетов, мультфильмов, картин.

5.Познавательные занятия.

6.Подбор и заучивание художественного слова .

7.Игровая деятельность детей.

8.Продуктивная деятельность.

**План реализации проекта:** Подготовительный этап - Сентябрь

1.Информирование родителей о проекте, его целях, задачах, формах и методах работы.

2.Анкетирование родителей.

3.Создание копилки методического и практического материала и оборудования для реализации проекта.

**Основной этап:** Октябрь – Апрель

1.Познавательные занятия.

2.Дидактические игры на закрепление пройденного материала.

3.Создание игровых и проблемных ситуации.

4.Бесседы - размышления о здоровом образе жизни.

5.Моделирование ситуаций по уходу за своим телом: выполнение простейших общеразвивающих упражнений, полоскание рта, релаксация, дыхательные упражнения.

6.Рассматривание макетов: нос, уши, глаза.

7.Использование схем обучения: «Правильно чистим зубы?», «Так мы дышим»**.**

8.Различные виды гимнастик: пальчиковая, артикуляционная, корригирующая, гимнастика пробуждения.

9.Игровой массаж и самомассаж.

10.Организация двигательной активности с использованием оборудования уголка здоровья.

11.Организация двигательной активности на прогулке.

12.Физкультурные занятия, досуги, развлечения в физкультурном зале и на воздухе.

13.Закаливающие процедуры под присмотром медицинского персонала.

14.Работа с родителями: папки – передвижки о методах закаливания в разное время года, рекомендации как облегчить состояния ребенка во время болезни, какие мероприятия провести с ребёнком после болезни; фотовыставка «Здоровье наших детей – в наших руках». Праздники, досуги и развлечения. Анкетирование, интервью. Тематические и индивидуальные консультации и информационные буклеты .

15 Совместная продуктивная деятельность с детьми.

16.Инсценирование сказок.

17.Дегустация овощных блюд

18.Экскурсии на пищеблок, медицинский центр.

19.Просмотр мультфильмов.

20.Экспериментальная деятельность: «Как снег и сосульки превращаются в воду и можно ли её пить?»

21.Чтение художественной литературы: произведений К.И. Чуковского, А. Барто.

22.Совместное приготовление овощных блюд**.**

23. Опытная деятельность детей «Самые чистые руки».

24.Сюжетно - ролевые игры: «Больница», «Скорая помощь», «Магазин», «Фитнесцентр».

25.Наблюдение и уход за объектами огорода в весенне-летнее время и в уголке природы зимой.

**Заключительный этап:** Май

 1.Проведение праздника здоровья совместно со всеми участниками проекта.

2. Обобщение методического и практического материала и создание картотек.

**2. Годовое планирование**

**Сентябрь.** 1.Тема: Что я знаю о себе.

Цель: Формировать способность самопознания, как устроено тело человека, как оно растёт и развивается.

Ход:Рассматривание себя в большом зеркале.

 Д/ игра «Мои помощники». Кто тебе помог определить звук, вкус, запах. Кто помогает ходить, брать игрушку.

 Рассматривание и сравнение девочки и мальчика «Чем похожи и чем отличаются?» Использование песенки «Из чего только сделаны девочки, из чего только сделаны мальчики?»

 Беседа «Я расту». Сравнение изображение на фото и себя в настоящее время.

**Октябрь.** 2.Тема: Здоровье и болезнь.

Цель*:* Способствовать формированию у детей осознанного отношения к собственному здоровью, избегать ситуации, приносящих вред. Расширить представление о профессии врача и медсестры; познакомить со спецификой работы «скорой медицинской помощи».

Ход: Игровая ситуация: заболели игрушки, как им помочь?

 Беседа «Что такое здоровье и что такое болезнь»

 Работа с картинками-ситуациями.

Рассмотреть картинки. Зачеркнуть красным карандашом те, на которых изображены ситуации опасные для здоровья и объяснить свой выбор.

 Д/игра «Найди доктора» - найти среди предметных картинок, где обозначены разные профессии с изображением врача, медсестры, скорой помощи. Д/игра «Собери саквояж для Айболита».

 Проблемная ситуация « Зачем необходимо своевременно обращаться к врачу». Чтение отрывков из произведения К.И. Чуковского «Айболит»

**Ноябрь** 3. Тема: Есть ли у меня враги.

Цель: Дать детям представления о том, что несоблюдение гигиенических процедур может привести к болезни.

Ход: Опыт: Как правильно мыть руки? Моем руки водой, вытираем полотенцем. Моем руки с мылом тёплой водой, рассматриваем мыльную пену.

Заучивание стихотворения перед зеркалом А.Кондратьева.

Разыгрывание ситуации «Где живут микробы?»

 Беседа «Как можно избавиться от микробов»

Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая».

 Рассматривание картинок - ситуаций, « В каких случаях руки следует мыть «до», а в каких – «после» определённых действий»

**Декабрь** 4. Тема: Рассмеши Несмеяну

Цель: Побуждать детей устанавливать причинно – следственные связи и закономерности: много сладкого есть вредно для зубов, т.к. на зубах образуется налёт и размножаются микробы; для того чтобы зубы были чистыми их нужно чистить зубной щёткой с детской зубной пастой. Развивать желание познавать, как правильно ухаживать за зубами.

Ход: Ритуал приветствия. Влетает осенний листок – письмо.

Текст: « Помогите! Моя любимая дочь Несмеяна плачет, плачет и плачет. Смешили её и скоморохи, и шуты заморские. Никто не рассмешил. Приезжал Емеля на печки, и у него ничего не получилось. Р.С. Чтобы вам быстрее добраться до сказочной страны произнесите слова «По - щучьему велению, по- моему хотению, хочу очутиться рядом с Несмеяной.»

Вопросы***:*** Где живёт Несмеяна? Можем ли мы ей помочь? Как попасть в сказочную страну?

Звучит музыка, дети произносят слова. Слышится плач. Дети подходят к ширме, где плачет Несмеяна.

Несмеяна: Как же мне не плакать, зубы у меня некрасивые, жёлтые. Когда я провожу языком по зубам, то чувствую что-то шершавое (плачет ещё громче)

Дети: Несмеяна, не плачь, мы поможем твоему горю. Вот ты нам скажи, что ты ела? А потом мы разберёмся, что с тобой происходит.

Несмеяна: Всё началось с того, что меня пригласили на день рождения, угощали всякими сладостями. А как не попробовать, мне очень хотелось поесть и торт, и конфеты, и пирожное.

Вопросы: Почему с Несмеяной случилась беда? А как ты ухаживаешь за своими зубами?

 Дети советуют, что делать, как избавится от налёта, особенно если ты покушал сладости. Надо 2 раза в день чистить зубы, полоскать рот после еды, т.е. поддерживать чистоту зубов.

Несмеяна: Советуете мне здесь, а сами - то знаете что: - Полотенцем моют руки? Мылом вытирают руки? Зубной пастой рисуют на зеркале? А вы знаете что полезно, а что вредно для зубов?

 Детям раздаются карточки нужно зачеркнуть, что вредно для зубов. Отдаём Несмеяне.

 Воспитатель: А ты знаешь, как правильно чистить зубы? А вы дети? Кто нам может помочь. Конечно Маргарита Николаевна. Звоним ей?

 Входит зубной врач. Показывает, как правильно чистить зубы. Воспитатель показывает опыт « почему нужно чистить зубы вверх-вниз «выметающими движениями»

Врач приглашает всех почистить зубы. Для этого у него есть детская зубная паста и зубные щетки для всех и Несмеяны. Чистим зубы. Любуемся чистотой зубов. Несмеяна улыбается, благодарит детей. Оставляем ей зубную щетку и пасту. Прощаемся. Возвращаемся в группу.

**Январь** 5.Тема: Полезная еда.

Цель: Познакомить детей с необходимостью кушать полезную пищу. Учить детей устанавливать связь между тем, что съел и его пользой для организма.

Ход: Чтение английской песенки «Робин-Бобен»

 Беседа. Дети мы с вами недавно завтракали. Кто-нибудь голоден, хочет сейчас есть? Почему человеку необходима пища? Но куда, же делась пища, которую мы ели недавно? Что с ней произошло? С ней произошли чудесные превращения. А какие вы сейчас узнаете. Сейчас с помощью волшебной полочки я превращаю вас в следопытов, и мы отправляемся открывать тайну исчезнувшей пищи. Раздать детям по кусочку яблока. Скажите, что вы сделали с яблоком? Куда сначала попало яблоко? Что есть во рту? А теперь проглотим яблоко. Куда оно улетело, его во рту ведь нет. Наше яблоко попало в желудок, там есть специальный сок. Яблоко переваривается и превращается в питательные вещества, которые нужны нашему организму. А где же готовят полезную еду в детском саду?

 Идем на кухню и смотрим, как готовят еду для детей. Она вся полезная. Врач комментирует, как готовится еда и рассказывает что в ней полезного.

 Д/ игра «Вредная и полезная пища».

Домашнее задание: Нарисуй и составь рассказ «Это я люблю покушать».

**Февраль** 6. Тема: Наши внутрении часы.

Цель: Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

 Ход: Беседа: Что такое режим дня.

Вывод: Мы имеем одну особенность, которую нельзя забывать: у нас есть внутреннии часы, свое внутреннее расписание и мы страдаем, когда это расписание нарушаем.

 Разыгрывание ситуации «Дядюшка сон». Ребёнок рассматривает книжку, появляется Дядюшка сон он раскрывает над ребёнком волшебное покрывало, ребёнок сопротивляется, не хочет укладываться в кровать, капризничает. Утро. Мама будит малыша. Малыш пытается проснуться, но Дядюшка сон тянет его в кровать. Почему так происходит?

 Рассматривание картинок «Убежавшее время» – девочка проспала и делает все в спешке с ней происходят смешные ситуации. Она везде опаздывает от неё убежало время. Итог она везде опоздало и в этот день у неё были одни неприятности. Тебе понравился такой день? А у вас бывали такие дни?

Составление из картинок схем «Мой режим дня», с последующими комментариями детей.

Вывод: Нужно соблюдать режим дня: спать, есть, гулять, играть и заниматься в определённое время. Тогда организму, т.е. мне будет легко, и чувствовать будешь себя здоровым и бодрым. Все будешь успевать.

**Март** 7. Тема: Дыхание

Цель: Рассказать детям о том, что всё живое дышит; подвести к пониманию, что чистый воздух - забота каждого человека, загрязняя его мы, ухудшаем своё здоровье.

Ход: Опыт: Предложить детям на несколько секунд зажать нос пальцами рук, а потом сделать вдох. Можем ли мы не дышать? Дышим мы постоянно, мы не можем не дышать, даже если захотим.

 Рассказ – показ «Путешествие кислорода». Рассматриваем плакат с изображением пути воздуха в организме человека. Предложить каждому ребёнку нарисовать на схеме синим карандашом, как воздух попадает в организм. Работа с карточками: выбрать карточки, что необходимо для поддержания чистоты дыхания.

**Апрель** 8. Тема: Если хочешь быть здоров .....

Цель: Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.

Ход: Инсценирование отрывка сказки «Репка на современный лад»

Беседа: «Кто поступает правильно» (о спорте).

Игра «Что мы делаем, не скажем, а что делаем, покажем». С помощью характерных движений загадать (показать), каким видом спорта они занимаются, а остальные отгадывают.

 - Какие у нас занятия физкультурой есть в детском саду и кто из вас ими занимается? Зачем вы это делаете?

Выполняется комплекс ОРУ.

**Список литературы**

· Абрамова Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании. //Педагогическая мастерская. – 2012. - №9. – С.13. (Основа).

· Алямовская В. Об оздоровительной деятельности в ДОУ. //Дошкольное образование. – 2011. - №7. – С.5. – (вкладка).

· Сорокина С.В. Формирование здоровьесберегающей среды в детском саду. //Справочник старшего воспитателя ДОУ. – 2011. - №3. – С.38.

 · Желтухина О.В., Огурцова Л.А. Создание здоровьесберегающей среды на территории ДОУ. //Справочник старшего воспитателя ДОУ. – 2012. - №5. – С.22