

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Сланцевский детский сад №22 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей»

Проект

«Все о здоровье!»

Авторы проекта:

*Корнеева Елена Вячеславовна воспитатель
первой квалификационной категории*

г. Сланцы 2018

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Всемирная организация здравоохранения.

*Только **здоровый** ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.*

Описание проекта

Проект «Все о здоровье!»

Тип проекта: познавательный - творческий, групповой.

Продолжительность: краткосрочный.

Сроки реализации: с 20 марта по 13 апреля 2018 года.

Участники: дети группы №9, воспитатели, родители.

Актуальность проекта:

Актуальность темы здорового образа жизни в наши дни очевидна. **Здоровье** – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Поэтому сегодня наблюдается особый интерес к физическому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития, сбалансированного питания и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. Одним из важных аспектов реализации программ по здоровьесбережению детей является совместная работа ДООУ и семьи.

В связи с этим нами был разработан проект «**Здоровый образ жизни - это здорово!**», девизом которого является «**Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!**»

Проблема: В настоящее 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 развитии дошкольников.

Цель проекта

Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих, сохранение и укрепление здоровья детей, потребности поведенческих навыков здорового образа жизни.

Задачи проекта

Образовательные:

- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
- Формировать представления детей о зависимости здоровья человека от правильного питания.
- Научить элементарным приемам сохранения здоровья.

Воспитательные:

- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.
- Формировать, расширять и углублять знания детей о полезных свойствах продуктов и продуктах, вредных для здоровья;
- Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Профилактические:

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.

Пути реализации проекта:

- тематические интегрированные занятия, в том числе и физкультурные;
- мониторинговые процедуры (анкетирование родителей);
- экскурсия;
- спортивное соревнование;

- беседы;
- игры, эстафеты, викторины, конкурсы;
- консультации для родителей;
- выставка детского творчества;

Ожидаемые результаты:

- Знать несложные приёмы самооздоровления;
- Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- Повышение речевой активности, активизация словаря;
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;
- Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей.
- Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка.

Этапы реализации проекта:

1-й этап – подготовительный (20.03.18 – 30.03.18)

Цель:

- изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме;
- подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности;
- составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики;
- привлечь родителей к совместной работе с ДООУ по воспитанию культуры здоровья у детей.

Работа с родителями:

1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.
2. Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз».
3. Консультации: «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости».
4. Картотека, изготовленная родителями «Сундучок бабушкиных рецептов».
5. Изготовление газеты родителями «Мои активные выходные с семьей».
6. Участие в КВНе «Знатоки здорового образа жизни».

2-й этап – Основной (02.04.2018-13.04.2018)

Работа с детьми по 2 блокам:

1 блок – «Правила здорового образа жизни» (с 02 по 06 апреля 2018 года)

Понедельник «С физкультурой дружить – здоровым быть!» 02.04.2018 год

Цель: Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.

Задачи: Прививать любовь к физическим упражнениям, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

- Познавательное занятие «Физкультура и спорт»;
- Беседа с детьми «Что такое здоровье»;
- Беседа – рассуждение «Я – спортсмен».
- Загадки о спорте;
- Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта»;
- Д/и «Продолжи фразу», «Кому что нужно?», «Кто скажет больше слов о мяче (клюшке, лыжах, велосипеде и т. д.)»;
- Рассматривание альбома «Спортсмены России»;
- П/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?»;
- «Малые олимпийские игры» Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Рисование «Мы со спортом крепко дружим!»;

Вторник «Если хочешь быть здоров - закаляйся!» 03.04.2018 год

Цель: Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; знать правила оказания первой помощи при различных травмах, правила поведения во время болезни

- Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»;
- Самомассаж от простуды, гимнастика «маленьких волшебников»;
- Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в группе» (ходьба босиком по массажным коврикам);
- Игровой тренинг «Окажем первую помощь»;
- Развлечение «Волшебное путешествие в страну здоровья»;
- Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».

Среда «Сохрани своё здоровье сам» 04.04.2018 год

Цель: Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму:

Задачи: бережно и заботливо к нему относиться, формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание в сохранение собственного здоровья, прививать любовь к физическим упражнениям.

- Режимный момент “В гостях у доктора Айболита”;
- познавательное занятие «Где прячется здоровье? »;
- заучивание пословиц и поговорок о здоровье;
- рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята»;
- Беседа: «Что я знаю о здоровье?»;
- Дидактическая игра «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом)
- Витаминизация «Чиполино» (зеленый лук и чеснок);
- Сюжетно - ролевая игра «Больница»- дать детям представление о деятельности разных врачей (лор, терапевт, хирург, формировать эмоционально - познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье;
- Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда».

Четверг «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим» 05.04.2108 год

Цель: Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека.

Задачи: закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению, развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

- Беседа «Наши верные друзья – прячутся в режиме дня»;
- Беседа: «Зачем мы спим?» Цель: рассказать о влиянии правильного распорядка дня на здоровье; формировать привычку к определенному режиму;
- Чтение художественной литературы: «Деловой человек» Л. Рыжова, «Наоборот» Е. Карганова, Грозовский М. «Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим»;
- Рисование: «Мой режим дня дома»;

- Д/И «Когда это бывает», «Точное время», «Мой день», «Мой режим дня»;
- Выполнение упражнений по схемам;
- Составление фотоальбома «Мои активные выходные»;
- П.И: «Не спи, не зевай», «День - ночь», «Живые часы».

Пятница – «Чистота – залог здоровья» 06.04.18год

Цель: Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

Задачи: учить основам правил личной гигиены; расширять кругозор детей о предметах личной гигиены, чистоте и аккуратности. Привитие навыков здорового образа жизни, развивать гигиенические навыки: мытьё рук, чистка зубов.

- Лаборатория: «Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой;
- Чтение худ. литературы Яснов М. "Я мою руки";
- Просмотр мультфильмов;
- Советы Мойдодыра – знание правил гигиены;
- Инсценировка отрывка из произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр»;
- Беседы «Личная гигиена», «Зачем перед едой мыть руки», «Чистота - залог здоровья!»
- Аппликация «Зубные щетки»;
- Экскурсия «Спортивные объекты нашего города» (спортивная школа, городской спортивный стадион).

2 блок «Все о пользе питания» (с 09 по 13 апреля 2018 года)

Понедельник «Полезные продукты» 09.04.2018 год

Цель: сформировать у детей представления о разнообразии питания и важности соблюдения пищевого режима, дать представление о витаминах и о продуктах, в которых они содержатся.

Задачи: Расширять знания о здоровом питании. Развивать представления детей о важности разнообразия в рационе питания человека. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

- Беседа «Мое здоровье и витамины»;
- Экскурсия на кухню;

- Просмотр альбома «Витаминная азбука»;
- Изготовление кулинарной книги «Коллекция полезных рецептов» (дома с родителями);
- Дидактические игры: «Аскорбинка и ее друзья», «Что едят в сыром (вареном) виде?», «Валеология или здоровый малыш»;
- Рассматривание энциклопедии русских блюд;
- Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье;
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье;
- Чтение художественной литературы Авдеенко К. «Помидор».

Вторник «День Витаминки» 10.04.2018 год

Цель: Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Задачи: познакомить детей с понятием «**витамины**», главными источниками витаминов – фруктами, овощами и ягодами и их значением; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезно; развивать мотивацию здорового образа жизни; развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

- Познавательное занятие «Режим питания»;
- Упражнение «Знакомство с продуктами питания»;
- Аппликация «Овощи и фрукты – полезные продукты»;
- СЦЕНКА: "Реклама овощей";
- Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»; «Где прячутся витамины?»;
- Д/и «Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат», «Фруктовое канапе»;
- Приготовление фруктового салата «Полезная вкусняшка».

Среда «Пейте дети молоко – будете здоровы!» 11.04.2018 год

Цель: Изучение молока и его полезных свойств. Расширять кругозор детей о молоке и молочных продуктах. Формировать у детей осознанное отношение к здоровому питанию.

Задачи: уточнить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения; познакомить с понятием «молочный коктейль»; активизировать словарный запас по теме;

воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.

- Познавательное занятие «Откуда берется молоко?»;
- Просмотр видеофильма «Молочные продукты. «Как делается йогурт»;
- Чтение художественной литературы Ю. Черных «Пейте дети молоко», Н.Ю. Чуприна «Молоко, Йогурт, Кефир»;
- Настольно-печатная игра «Путешествие молочка»;
- Беседа «Какую пользу приносят молочные продукты»;
- Аппликация «Добрая корова»;
- Логическая цепочка «Откуда берется молоко»;
- Д/и «На лугу пасутся ко...?», «Из чего приготовлен продукт».

Четверг «Овощи и фрукты – полезные продукты» 12.04.2018 год

Цель: Обогащать знания детей о пользе овощей и фруктов. Показать детям, что их здоровье и хорошее настроение во многом зависит от правильного питания; лучше съесть полезные и вкусные овощи и фрукты, чем чипсы и шоколадки.

Задачи: Закреплять знания детей об овощах и фруктах: где растут, способы уборки, как употребляют в пищу, чем полезны. Уточнить представление о внешних и вкусовых качествах овощей и фруктов.

- Познавательное занятие «Такие полезные овощи и фрукты»;
- Просмотр тематического альбома по теме;
- Беседы «Волшебная грядка», «Где растут фрукты?»;
- Совместная посадка лука (на перо).
- Прослушивание «Витаминных частушек»;
- Дидактическая игра «А ну-ка собери в корзинку» (с карточками овощей и фруктов);
- Аппликация «Консервируем овощи и фрукты»;
- Чтение художественной литературы «Огородные сказки», «Как вырос огурец», «Почему помидор красный».
- Инсценировка стихотворения «Как овощи спор завели».

Пятница «Подводим итоги, День здоровья» 06.04.2018год

Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность. Воспитывать желание самим заботиться о своем здоровье.

- Беседа «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»;
- Коллективная аппликация «Солнышко здоровья!»;
- Оформление выставки «Продукты проекта»;
- Экскурсия в спортивную школу и городской стадион;
- КВН совместно с родителями «Знатоки здорового образа жизни».

3-й этап – заключительный.

Итогом всей нашей работы станет:

- Фоторепортаж проекта «Здоровый образ жизни – это здорово!»
- выставка продуктов проекта: детских рисунков, аппликаций, поделок по теме проекта;
- книга «Правила здоровья»;
- стенгазета «Активные выходные с семьей»;
- сюжетно-ролевая игра «В гостях у Мойдодыра»;

КВН «Знатоки здорового образа жизни» (совместно с родителями).

В ходе проведения проекта «Здоровый образ жизни – это здорово!» были получены следующие результаты:

- У детей появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам - массажерам.
- Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают.

Воспитательная ценность проекта:

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

Познавательная ценность проекта:

- У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.
- Расширилось представление о здоровом питании, закаливающих мероприятиях.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

Выводы:

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, дети были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

Литература для детей:

Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье»
Анпилов А. «Зубки заболели»
Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"
Благинина Е. "Прогулка"
Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"
Грозовский М «Распорядок дня»
Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»
Зайцев Г. «Дружи с водой».
Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»
Кан Е. "Наша зарядка"
Карганова Е. «Наоборот»
Крылов А. "Как лечили петуха"
Кудашева Р. "Петушок"
Кузнецов А. "Кто умеет?"
Лубянка Н. «Гимнастика»
Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный... », «Я выросла», «Помощница»
Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"
Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».
Найдёнова Н. "Наши полотенца"
Остер Г. «Петька – микроб»
Пословицы и поговорки о здоровье
Рыжова Л. «Деловой человек»
Сизова Н.О. "Валеология"
Силенок Е. «Мойдодыр»
Синицина Ю. «С человеком беда»
Степанов В. «Что показывают стрелки?»
стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».
Суслов В. "Про Юру и физкультуру"
Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной"
Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду"
Фразеологический словарь для детей
Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр"
Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей"
Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол»
Яковлев Ю. «Больной»
Яснов М. "Я мою руки".

Литература:

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М. : АСТ, 1998
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

