

**ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКЕ»
ГРУППА №9 «СМЕШАРИКИ»**



Воспитатель: Тихомирова Ирина Михайловна

2023 год

Пояснительная записка

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.



Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.



Предполагаемые результаты:

Для детей:

- ✓ Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- ✓ Сформированность гигиенической культуры;
- ✓ Улучшение соматических показателей здоровья;
- ✓ Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- ✓ Сохранение и укрепление здоровья детей;
- ✓ Педагогическая, психологическая помощь;
- ✓ Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

- ✓ Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
- ✓ Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
- ✓ Личностный и профессиональный рост;
- ✓ Самореализация;
- ✓ Моральное удовлетворение.



Реализация проекта: с 21 октября по 25 октября

Тип проекта: Краткосрочный;

Участники проекта: Воспитатели, дети средней группы, родители

Формы работы с детьми:

- ✓ ООД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;
- ✓ ООД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
- ✓ Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Ресурсное обеспечение проекта:

- ✓ Физкультурный уголок в группе.;
 - ✓ Спортивный зал;
 - ✓ Спортивный участок на территории МДОУ.
 - ✓ Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
 - ✓ Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
 - ✓ Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.
- 

Этапы проекта:

1 подготовительный:

- Изучить методическую и научную литературу по теме
- Подбор методической литературы по теме
- Составление перспективного плана по теме
- Подбор наглядных и дидактических пособий по теме
- Опрос родителей по теме.

2 основной:

- Перспективное планирование.
- Реализация проекта.

3 заключительный этап

- Проведение развлечения «Здоровый образ жизни мы ведем».
- Цель: Формировать представление детей о здоровом образе жизни: закрепить основные составляющие здоровья: соблюдение детьми правил питания, знания детей о витаминной еде;
- вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены.
- 2. Изготовление коллективного плаката «Тарелка здоровья».



Реализация проекта дала положительные результаты.

Воспитательная ценность проекта:

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

Познавательная ценность проекта:

1. У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.
2. Сформированы культурно-гигиенические навыки согласно возрасту.
3. Расширилось представление о 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.

Таким образом, используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Подготовка к здоровому образу жизни детей на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого воспитателя.



СОЦИАЛЬНО – КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

Проблемные вопросы:

- «Что такое здоровье?»
- «Для чего нужны витамины?»
- «Аптека, для чего она нужна?»
- «Что такое микробы, вирусы?»
- «Кто здоровый человек?»
- «Что у доктора в чемодане?»

НОД «Социализация»

Тема: «Кто живет в молочной стране?»

Цель: Формирование основ здорового образа жизни у детей, стремления активно применять на практике полученные знания и умения. Закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов. Воспитывать культуру еды.

Сюжетно – ролевые игры: «Аптека»

Цель: Закреплять представление о работе аптеки. Воспитывать уважение к представителям данной профессии (фармацевт). Воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, культуру общения.

«Кукла Таня простудилась».

Цель: Закреплять знания о бережном отношении к своему здоровью. Обращать внимание на правильное дыхание через нос. Что любит нос? (чистый платок). Дать знания о бережном отношении к ушам (теплая шапочка, шарфик, гигиена). Повторить с детьми название одежды, которую мы носим на теле, в зависимости от времени года.



Круг общения: «Что такое здоровье? Как его сберечь», «Как доктор лечит людей?», «Где найти витамины», «Кто живёт в молочной стране?», «Чистота – залог здоровья», «Уроки доктора Айболита», «Закаливание», «Режим дня», «Наш организм», «Правильное питание дошкольников», «Аптека – для чего она нужна», «Что такое микробы, вирусы», «Физкультура и спорт», “Одежда и здоровье”

Дидактические игры:

«Чудесный мешочек» (предметы туалета) с загадками.

«Посмотри и запомни»- закреплять знания детьми правил поведения для охраны зрения.

«Хорошо — плохо»- закрепить знания детей о том, как помочь своим зубам быть здоровыми.

«Полезные и вредные продукты»- систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.

«Сделаем куклам разные причёски»- закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид».



Настольно – печатные игры:

- Развивающая игра «Знаю все профессии» - дети учатся различать профессии, знакомятся с их особенностями, развитие внимания, логического мышления, речь.
- Игра – лото «В саду, на поле, в огороде»- знакомит детей с овощами, ягодами, фруктами, зерновыми культурами; расширяет словарный запас, развивает память, произвольное внимание, образное восприятие.
- Развивающая игра «Органы чувств»-познакомить с органами чувств.
- «Азбука безопасности. Один в доме»- познакомит с опасными ситуациями в доме и научит, как избежать их; как оказать первую помощь себе и близким.
- Аскорбинка и её друзья - познакомит с основными витаминами и их полезными свойствами, развивает внимание. Зрительную память, мелкую моторику рук, повышает общий интеллектуальный уровень.
- Магнитная игра «Одежда по сезонам»- закрепляют понятия «одежда», «обувь», «головной убор»; формирует умение различать и классифицировать по сезонам (летняя, зимняя, демисезонная), назначению (лёгкая, верхняя для мальчиков и девочек).



Экскурсия по детскому саду.

Экскурсия в медицинский блок (кабинет медицинской сестры, процедурный кабинет, изолятор).

Цель: познакомить детей с медицинским кабинетом, с его местоположением в здании детского сада, с оборудованием и медицинскими инструментами, их назначением. Познакомить с профессией медицинской сестры детского сада, воспитывать уважение к труду медицинского работника.

Экскурсия на кухню детского сада.

Тема: “И вкусно, и полезно!”

Цель: Ознакомить детей с кухней, с её местоположением в здании детского сада, с оборудованием. Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания. Воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.

Экспериментальная деятельность:

- Тема: «Лук от семи недуг. Посадка лука»- Показать значимость лука для здоровья человека; развитие коммуникативных и трудовых навыков детей.
- Тема: “Превращения воды”-Расширять знания детей о различных состояниях воды; воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.
- Тема: «Отгадай на вкус»-развивать умение определять пищу на вкус.
- Тема: «Угадай по запаху»-показать взаимосвязь органов вкуса и запаха.
- Тема «Значение ног» - опытным путем показать детям значение ног для жизни человека.

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Просмотр презентации: «Путешествие в страну здоровья», «Наши друзья – витамины», «Правильное питание – залог здоровья», «Полезные продукты», «Виды спорта»

Цель: ознакомления детей со здоровым образом жизни.

Мультзал: просмотр познавательных мультфильмов «Азбука здоровья со Смешариками»- Расширение знаний и представлений о гигиенических нормах, режиме дня, правильном питании и т. д.

РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

НОД «Развитие речи»

Тема: «Витамины и здоровье»

Цель: Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах.

Тема: «Путешествие в Королевство Неболеек»

Цель: Формирование у детей потребности к здоровому образу жизни.

ЧХЛ: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр» А. Барто «Девочка чумазая». Стихи С. Михалкова: «Про девочку, которая плохо кушала», «Прививка» «Как Саша сама себя вылечила», М. Яснов «Я мою руки», Г. Лазгдынь «Зарядка», А. Анпилов «Зубки заболели», И . Семенов «Как стать Неболейкой»; В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», И.Токмакова « Мне грустно - я лежу больной», «Колыбельная», Ю. Чуприна «Молоко, йогурт и кефир», загадки, потешки по теме.



ХУДОЖЕСТВЕННО – ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Продуктивная деятельность:

НОД «Рисование»

Тема: " Апельсины и лимоны полезные для здоровья"

Цели: Расширить знания детей о витаминах и витаминосодержащих продуктах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах. Приобщать детей к изобразительному искусству; совершенствовать навык смешивания красок. Упражнять в умении изображать предмет округлой и овальной формы, создавая отчетливую форму, аккуратно закрашивая, использовать разные материалы.

НОД «Лепка»

Тема: «Витамины в корзине»

Цель: Формировать представление о необходимости наличия витаминов в организме человека. Закрепить знания детей о фруктах, овощах и их пользе. Развивать умение лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки.

НОД «Аппликация»

Тема: «Морковка» методом обрыва.

Цель: систематизировать знания детей об овощах; развивать умение выполнять работу в технике обрывной аппликации .

«Конструирование»:

Тема « Больница для зверят»

Тема «Строим детскую больницу»

Тема: «Скорая помощь»

Цель: Развивать интерес к конструированию, умение обыгрывать постройки, используя мелкие игрушки.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Подвижные игры: «Пузырь», «Лиса в курятнике», «Найди себе пару», «Ловишки», «Кот и мыши», «Лошадки», «Мы весёлые ребята»,

Утренняя гимнастика.

Оздоровительная гимнастика после сна

Ходьба по дорожке здоровья (коврикам-массажерам)

Динамические упражнения: «По городу автобусы идут», «Утром рано мы встаем», «Строители», «Молоточки», «Мы на карусели сели».

Пальчиковая гимнастика: «Мышка зёрнышко нашла», «Повар», «Дружат в нашей группе девочки и мальчики», «Помощник», «Муку в тесто замесили», «Фруктовая ладошка»

Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар», «Ветер», «Радуга обними меня».

Игра – развлечение: «Мыльные пузырьки»-развитие дыхания
«Мыльные перчатки», «Фонтанчики».

Самомассаж мячиками су-джок.

Музыкальные физминутки

Зрительная гимнастика: «Буратино», «Листик», «Овощи», «Грибы».

Электронные физминутки для глаз



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Консультация «Как приобщить детей к здоровому образу жизни».

«Для чего нужны коврики-массажеры». «Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников». «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания». «Я прививок не боюсь». «Витамины».

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.

Рекомендации «Изготовления массажных дорожек своими руками, их ролью в формировании правильного свода стопы, укреплению физического здоровья ребенка».

Рекомендации для семейного домашнего чтения: С. Маршак «Вот какой рассеянный», «Колыбельная», «Вот тебе под спинку», «Робин - Бобин», «Великан». М.Ефремова «Наше тело». В.Нестерёнок – «Хитрая подушка». И. Семёнова «Неболейка». Ю. Прокопович «Зачем носик малышам». Э. Мошковская «Мой замечательный нос»

Наглядная информация: «Белоснежная улыбка», «Организация правильного питания».

Памятка заботливому родителю: «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей»

Санбюллетень «Витаминный календарь. Осень».

Маршрут выходного дня:

Экскурсия в осенний лес (в парк)

Прогулка по улицам города





2024/10/08 08:23



2024/10/16 08:21



2024/10/18 08:17



2024/10/16 08:22

