

# **Проект**

**Помнить должен стар и млад,  
что здоровье – это клад!**

**Подготовила:** Орлова Алла Ивановна  
воспитатель высшей  
квалификационной категории  
МАДОУ «Детский сад «Белочка»  
Село Новая Таволжанка  
Шебекинский район  
Белгородская область

**Цель проекта.** Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта:**

- создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья дошкольников;

- способствовать заинтересованности родителей в здоровом образе жизни путём просветительской работы и привлечения к участию в мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. (слайд 2)

**Тип проекта.**

Познавательный – развлекательный (краткосрочный с 14 по 25 ноября 2016 года).

**Вид:** групповой

**Участники проекта.**

Воспитатели и дети подготовительной группы, родители. (слайд 3)

**Ожидаемый результат**

Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;

Активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей. (слайд 4)

**Форма работы воспитателя с детьми.**

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные, чтение художественной литературы.
2. Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, солевое полоскание горла, ходьба по солевой и корригирующей дорожках, витаминотерапия.
3. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетные, народные игры.

**Содержание проектной деятельности**

**Этапы и сроки реализации:**

I этап – подготовительный,

II этап – практический,

III этап – заключительный.

### **I этап – подготовительный (12 – 13 ноября)**

1. Подбор необходимой литературы.
2. Планирование бесед, консультаций для родителей, касающихся темы проекта;
3. Подбор дидактических, развивающих игр.

### **II этап – практический (с 14 по 24 ноября)**

1. Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с детьми и родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.
2. Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома *«Виды спорта»*
3. Проведение д/и *«Откуда продукты к нам на стол пришли?»*, *«Что в начале, а что потом, «Вредно – полезно»*. Обыгрывание ситуации *«Осторожно, вирус»*. С/р игра *«Больница»*. Игра – наблюдение *«Приготовим гостям чай»*.
4. Проведение спортивного праздника *«Папа, мама, я – спортивная семья!»*.

### **III этап – заключительный (25 ноября)**

Акция *«Мы за здоровый образ жизни»*. *«В здоровом теле – здоровый дух!»*

### **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ:**

- сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
- осознание ребёнком и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни, а также “видение” и реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение мероприятий оздоровительной направленности);

### **Продукт проектной деятельности.**

1. Загадки и пословицы о спорте. (приложение 1).
2. Консультация *«К здоровью – вместе!»* (приложение 2).
3. Буклет *«Мы за здоровый образ жизни»* (приложение 3).
4. Конспект спортивного праздника *«Папа, мама, я – спортивная семья!»* (приложение 4)

### **Методическое обеспечение проектной деятельности.**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.
2. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М., 2001
3. Авдеева Н. Н. Князева Н.Л., Стеркина Р. Б. «Безопасность»

С введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в основной общеобразовательной программе дошкольного образования особое место отведено укреплению и поддержанию здоровья дошкольников, с выделением отдельной образовательной области «Физическое развитие» как важного компонента воспитания и образования детей дошкольного возраста. Забота о здоровом образе жизни является основой физического и нравственного воспитания. Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования здоровой личности, с большими адаптационными возможностями в разных социальных условиях.

### **Понедельник 14.11.2016 г.**

#### ***«С физкультурой дружить – здоровым быть!»***

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

#### **Беседа с детьми «Что такое здоровье»**

Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, дала понятие детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять. И тогда, как гласит народная мудрость **«Здоровье не купишь!»**

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это конечно же

- режим дня
- питание
- двигательная активность
- профилактика болезней, закаливание
- благоприятная психологическая обстановка в семье
- отсутствие вредных привычек. (слайд 5)

Загадки и пословицы о спорте.

Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта». В информационном уголке для родителей разместили консультацию **«К здоровью – вместе!»** В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

А также обратили внимание на памятки по формированию здорового образа жизни. Тем самым подчеркнули в необходимости придерживаться единых требований ДОУ и семьи. (слайд 6)



**Вторник 15.11.2016 г.**

**«Я так живу!»**

**Цель.** Формировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером. Воспитывать желание соблюдать режим дня. (слайд 7, 8)

**Д/и «Режим дня», «Что перепутал художник»**



**Среда 16.11.2016 г.**

***«Чтоб с болезнями не знаясь – надо правильно питаться».***

**Цель.** Формировать представления детей о пользе продуктов питания. Дать детям элементарные знания о витаминах, их влиянии на детский организм.

Познакомила детей с книгой «Будь здоров», в которой собраны рецепты полезных блюд, продукты из которых они приготовлены. Дети узнали, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Познакомились с понятием, что такое «витамины» и как они влияют на организм человека. Что это не таблетки «Алфавит», купленные в аптеке. (слайд 9)

**Д/и «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Что в начале, а что потом, «Вредно – полезно».** (слайд 10)

Чтение и обсуждение произведения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». К каким последствиям приводит плохое питание?



### *«Микробы и вирусы»*

**Цель.** Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), способах их распространения. Научить детей заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.

Наступил период повышенной активности вирусов, которые вызывают такие заболевания, как «Грипп», «ОРВи», «ОРЗ». В зимний период, микробов меньше, так как морозная погода. А в осенне – весенний период наступает

пик различных заболеваний. **«Как защитить себя от микробов?».**  
**Обыгрывание ситуации "Осторожно, вирус".** (слайд 11).

Существуют повязки марлевые и медицинские. Несколько часов они могут предупредить попадание микробов. Что нужно делать, чтобы избежать попадания микробов. (слайд 12).

Проветривание, кварцевание, влажная уборка, прогулки на свежем воздухе, правильное дыхание и другие меры предосторожности. Благодаря игровой ситуации дети узнали о мерах предосторожности. Вместе с детьми рассмотрели ситуации защиты от микробов и сделали выводы, которые дети хорошо усвоили: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, избегать во время эпидемии пребывания в общественных местах.





Пятница 18.11.2016 г.

*«Я и мое тело»*

**Цель.** Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.

**С/р игра «Больница».** Создали игровую ситуацию, в ходе которой познакомили детей с лекарствами (их пользой и вреде). Применение по назначению врача, чужих лекарств не брать. И как важно, своевременно делать прививки против гриппа. (слайд 13)



Понедельник 21.11.2016 г.

## Игра – наблюдение «Приготовим гостям чай»

Рассматривание и обсуждение картинок к играм: **"Будь здоров!"**. Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. (слайд 14)



**Вторник 22.11.2016 г.**

*«Движение - основа здоровья»*

**Цель.** Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов. Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.

Гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Это те мероприятия, которые ежедневно обязательно и необходимо проводить с детьми. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше.

**"Береги здоровье смолоду"**. Дети должны знать, почему так говорят.

Народные п/и «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно».

(слайд 15)



**Среда 23.11.2016 г.**

Здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье, как основной ценности станет естественной формой поведения. Вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была

здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы. Чтение произведения Эммы Мошковской «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть? Игра «Как мы горло полоскали!» (слайд 16)



Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

**Чеснок да лук от семи недугов. (слайд 17, 18)**



Ежедневная гимнастика после сна, ходьба по солевой и корригирующим дорожкам. (слайд 19)



Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго. Спортивный праздник *«Папа, мама, я – спортивная семья!»* (слайд 20)

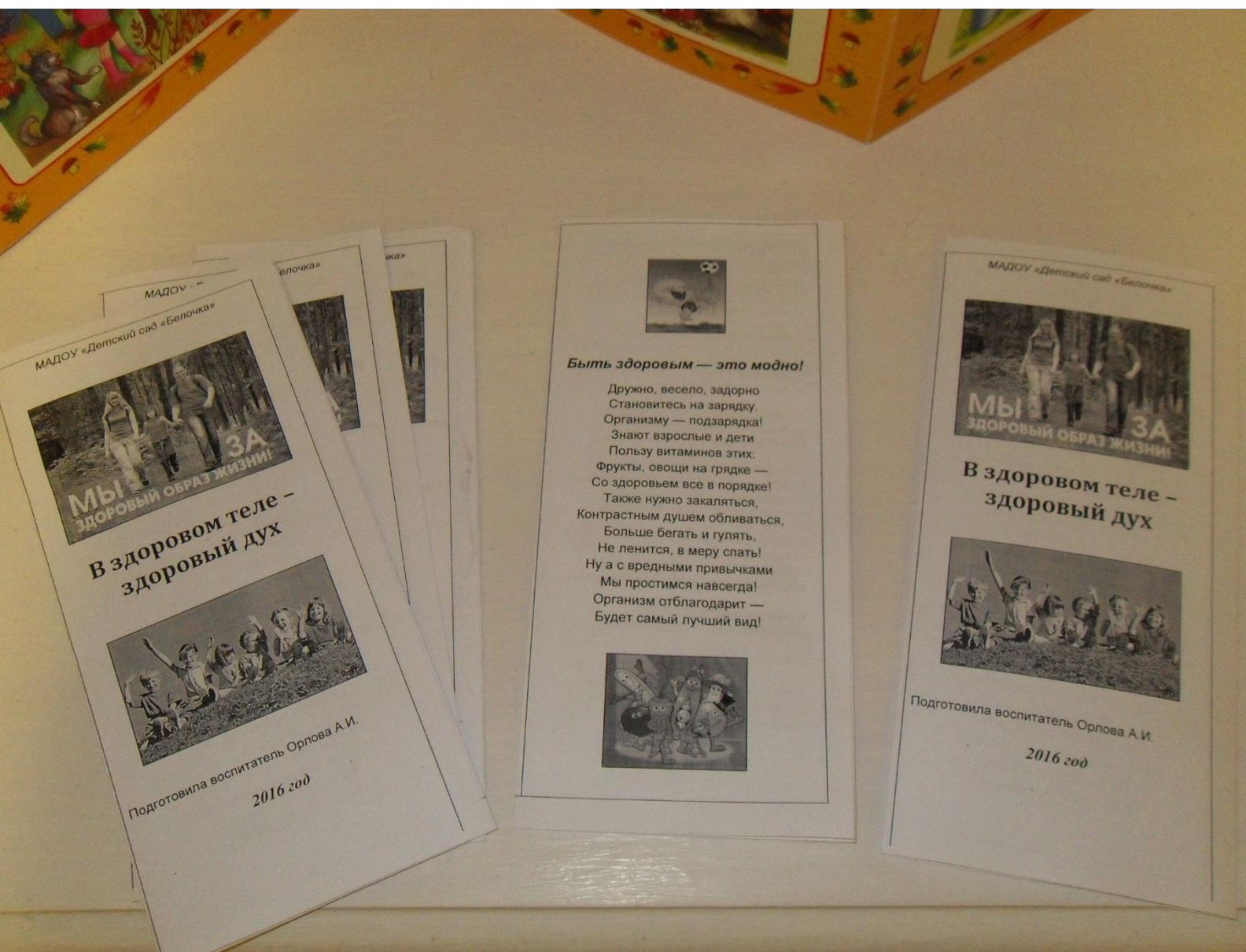
**Пятница 25.11.2016 г.**





Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей, и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непреерекаемый авторитет, пример для подражания. С такой акцией выступили дети подготовительной группы «Солнышко». ***Мы за здоровый образ жизни! В здоровом теле – здоровый дух (слайд 21)***





В результате данного проекта создана эффективная система работы в группе, по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, которая обеспечит комплексное решение оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач, а также совершенствование и модернизацию образовательного процесса с дошкольниками. (слайд 22)



## Желаем вам:

- Никогда не болеть
- Правильно питаться
- Быть бодрыми
- Вершить добрые дела

**В общем, вести здоровый образ жизни!**



# **Будьте здоровы!**

