

Филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Росток» село Новая Толковка

## **Проект**

*«Быть здоровым хорошо»*

**с детьми старшего дошкольного возраста**

Подготовила:  
Воспитатель Чернышкова Н.А.

## **«Быть здоровым хорошо»**

**Тип проекта :** творческий, познавательный – игровой

**Продолжительность проекта :** долгосрочный

**Участники проекта :** дети, родители

**Возраст детей :** 5-6 лет

**Актуальность:** Одна из основных задач ФГОС ДО – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Формирование здорового образа жизни начинается с раннего возраста. Дошкольный возраст является важным этапом жизни детей, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического и психического здоровья. Формировать здоровье детей надо начинать с детства, так как детям хочется узнать что-то новое, им всё интересно. Самое дорогое у человека – здоровье. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Только мы, взрослые, можем решить эту задачу путём создания условий по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

**Цель проекта :** создание психолого – педагогических условий для развития и укрепления здоровья детей, приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- формирование у детей осознанного отношения к здоровью и жизни;
- накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его;
- развитие физических качеств;
- оздоровление средствами закаливания;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение социально – эмоционального благополучия дошкольника;
- валеологическое просвещение родителей.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Дети:**

- Повышение интереса к здоровому образу жизни : желание заниматься утренней гимнастикой, выполнять культурно – гигиенические навыки, заниматься спортом;
- Повышение двигательной активности детей: привлечение всех детей к участию в подвижных играх, выполнение физических упражнений;
- Создание условий для комфортного пребывания ребёнка в детском саду с учётом здоровьесберегающей и развивающей среды.

### **Родители:**

- Вызвать у родителей интерес к здоровому образу жизни и личным примером воспитывать у детей полезные привычки;
- Сотрудничество родителей и детей в совместных мероприятиях воспитательно – образовательного процесса.

### **Педагоги:**

- Обогащение предметно – развивающей среды;
- Организация и интеграция всех видов деятельности;
- Совместная деятельность педагога, детей и родителей.

### **Этапы реализации проекта :**

#### **I этап: подготовительный.**

Важно было узнать, какие знания имеются у детей, что их интересует, где можно им восполнить недостающие знания. Что значит здоровый образ жизни? Что сделать, чтобы узнать?

- Прочитать книги;
- спросить у родителей;
- посмотреть в интернете;
- анкетирование родителей;
- мониторинг;
- информация для родителей о предстоящем проекте, привлечение их к участию в проекте;
- разработка плана мероприятий по теме проекта совместно с инструктором по физической культуре;
- подбор художественной литературы для чтения, презентаций, конспектов НОД, бесед, консультаций для родителей;
- подбор наглядно – информационного материала для просмотра;
- подбор сюжетных картинок, фотографий, иллюстраций и музыкальных произведений;
- работа с методическим материалом, литературой по данной теме.

#### **II этап: практический**

##### **Сентябрь: тема «Что такое здоровье?»**

Цикл бесед и занятий:

##### **Беседа «Я выбираю здоровый образ жизни».**

**Цель:** сформировать представления о здоровом образе жизни :  
воспитывать желание следить за своим внешним видом

(формировать знания о том, что природа является источником здоровья).

### **Беседа «Сохрани своё здоровье».**

**Цель:** вызвать интерес к занятиям физкультурой, сформировать представление о необходимости заниматься спортом.

### **Беседа «Овощи и фрукты – полезные продукты».**

**Цель:** познакомить детей с полезными продуктами; объяснить, какую пользу они приносят людям.

### **Беседа «Витамины и их роль в жизни человека».**

**Цель:** познакомить детей с понятием “витамины”, рассказать детям о том, что витамины необходимы для **здоровья**, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

### **Беседа «Что такое здоровая пища».**

**Цель:** Рассказать детям о том, что здоровье зависит от правильного питания; приучать детей правильно питаться (*не переедать, не использовать в рационе вредные продукты*).

### **-НОД «Азбука питания»**

**Цель:** приучать детей к здоровому образу жизни : правильному питанию как одному из основных условий здоровья детей.

-Презентация «*Вредные и полезные продукты*».

-Рассматривание иллюстраций по теме «Витаминные опыты и эксперименты «*Угадай на вкус*», «*Кислотность в продуктах*».

-Сюжетно – ролевые игры: «*Кафе*», «*Магазин овощей и фруктов*», «*Столовая*».

-Экскурсия на пищеблок.

-Изготовление книжечек – малышек «*Овощи и фрукты – полезные продукты*».

-Лепка «*Овощи и фрукты*».

-Дидактические игры «*Где найти витамины*», «*4 лишний*», «*Узнай по описанию*», «*Съедобное - несъедобное*», «*Фрукты, ягоды в компот*».

-Рисование «*Овощи на тарелке*», «*Закатываем компоты*», «*Фрукты в вазе*».

### **Взаимодействие с родителями:**

- Консультация для родителей «*Здоровое питание – здоровый ребёнок*»;
- Помощь родителей в подборе фото и видео материалов по теме проекта.

### **Социум:**

Детская библиотека «*Азбука здоровья*».

**Практический выход:** выставка «*Овощи и фрукты – полезные продукты*».

## **Октябрь: тема «Природные факторы и наше здоровье»**

Цикл бесед и занятий:

### **Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».**

**Цель:** сформировать знания детей о том, что природа является источником здоровья; соблюдать правила поведения в быту и в природе.

### **Беседа «По утрам зарядку делай – будешь сильным, будешь смелым».**

**Цель:** рассказать детям о необходимости соблюдения режима дня, как это влияет на трудоспособность и здоровье людей.

### **Беседа «Подружись с водой!»**

**Цель:** познакомить детей со стихотворением К. Чуковского «Мойдодыр», сформировать у детей представления о необходимости соблюдать культурно – гигиенические навыки.

### **Беседа «Чистота – залог здоровья».**

**Цель:** приучать детей следить за чистотой, опрятностью, своего внешнего вида.

### **- НОД с применением здоровьесберегающих технологий «Расту здоровым».**

**Цель:** сформировать представления детей о здоровом образе жизни, о факторах, которые влияют на здоровье, научить правилам безопасного поведения.

- Презентация «Моё тело».

- Чтение литературных произведений и научно – популярной литературы (энциклопедия для детей «Почемучка», С. Михалков «Прививка», пословицы, загадки.

- Экскурсия в мед. кабинет детского сада.

- Разгадывание кроссвордов, ребусов.

- Изготовление атрибутов к с/р играм «Аптека», «Больница».

- Дидактические игры «Видим, слышим, ощущаем», «Если ты болеешь», «Как беречь сердечко», «Чудесный мешочек».

- Подвижные игры с изготовленными атрибутами.

- Изготовление книжек – малышек о здоровом образе жизни.

### **Взаимодействие с родителями:**

- Рисование по сказке К. Чуковского «Мойдодыр»;

- Мастер – класс «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми»;

- Изготовление спортивного инвентаря в уголок ФИЗО;

- Консультация для родителей «Вирусы и микробы».

### **Практический выход:**

- Утренняя гимнастика с родителями;

- Досуг «Огонь – друг или враг».

## **Ноябрь: тема «Спорт – это здоровье»**

Циклы бесед и НОД:

### **Беседа «Спортом занимаемся – здоровьем запасаемся».**

**Цель:** вызвать у детей желание заниматься спортом, больше двигаться; приучать детей к здоровому образу жизни.

### **Беседа «Откуда берутся болезни».**

**Цель:** объяснить детям, что малоподвижный образ жизни провоцирует много болезней; пропагандировать детям здоровый образ жизни.

### **Беседа «Быть здоровыми хотим».**

**Цель:** научить детей заботиться о своём здоровье; сформировать привычки здорового образа жизни; развивать двигательные навыки, интеллектуальные способности.

### **НОД «Для чего нужен спорт?»**

**Цель:** Приучать детей к двигательной активности, способствовать появлению желания заниматься спортом, быть сильным, ловким, выносливым. Научить видеть красоту разных видов спорта.

### **НОД «Поезд в страну Здоровье»**

**Цель:** расширять представления и знания детей о здоровом образе жизни, вызвать у детей желание вести здоровый образ жизни.

-Рассматривание фотографий и иллюстраций о здоровье.

-Презентация «Виды спорта».

-Чтение художественной литературы: Т. А. Шорыгина «Спаси Веронику», «Денис и медвежонок Денни», стихи, загадки о спорте.

-Дидактические игры «Я начну, а ты закончи», «Кому что нужно», «Исправь ошибку».

-Рисование: «Дети делают зарядку», «Спорт»

-Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук.

-Подвижные игры: «Передай мяч», «Прыгай с мячом», «Забрось мяч в корзину», «Самый меткий», «Быстро возьми. Быстро положи».

### **Взаимодействие с родителями:**

- «Изготовление цветка здоровья»;

- Досуг «Если хочешь быть здоров»;

- Участие детей в конкурсе ГТО;

- Подготовка к празднику «День здоровья».

### **Практический выход:**

- Участие в конкурсе ГТО детей нашей группы;

- Досуг «Если хочешь быть здоров».

**Декабрь: тема «Мама, папа, я – здоровая семья!»**

Циклы бесед и НОД:

**Беседа «По погоде одевайся – не переохлаждайся».**

**Цель:** объяснить детям, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Приучать детей следить за своим внешним видом, быть опрятными и аккуратными.

**Беседа «Опасные ситуации».**

**Цель:** научить детей избегать опасные ситуации, понимать, что ухудшение экологической ситуации угрожает здоровью людей.

**Беседа «В здоровом теле – здоровый дух».**

**Цель:** объяснить детям, что здоровье – это еще и хорошее настроение. Научить детей быть дружелюбными друг к другу, помогать своим сверстникам.

-НОД «Один дома»;

-Рассуждалки – рассуждения детей о здоровье;

-Чтение художественной литературы: Т. А. Шорыгина сказка «Зарядка и простуда», «Волшебный морж».

-Дидактические игры «Без чего нам не прожить», «Что будет, если исчезнет солнце, вода и т. д.», «Зимние и летние спортивные игры».

-Рассматривание иллюстраций, картин о здоровом образе жизни.

-Рисование «Папа, мама, я – спортивная семья».

-Профилактическая гимнастика (*дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, осанки, от плоскостопия*).

-Оздоровительная ходьба и бег по территории детского сада (*ежедневно на прогулке*).

-Подвижные игры «Два Мороза», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Ловишки».

**Взаимодействие с родителями:**

- Праздник «День здоровья»;

**III этап: заключительный**

**Подведение итогов реализации проекта (анкетирование родителей).**

**Презентация проекта**

**Результаты проекта :**

1. Сформированность у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни;
2. Сформированность привычки повседневной двигательной активности;
3. Использование детьми знаний о правилах поведения в природе и в быту в повседневной жизни;
4. Улучшение показателей физической подготовки детей;

5. Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни.

В рамках реализации проекта дети получили знания о здоровом образе жизни, у них сформировались представления о себе, своём здоровье и физической культуре. А желание детей и их родителей вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек позволит их родителям видеть своих детей здоровыми и счастливыми, что очень важно для их будущей жизни.