

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

в старшей группе «Улыбка»

на тему: «О здоровье – всерьез»».

Авторы проекта: Давыдова Л.Н., Устюжанина К.В.

Участники проекта: Дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

Вид проекта: обучающий, игровой.

Время реализации проекта: краткосрочный – 1 неделя (с 7 по 11 ноября 2022 г.)

Актуальность проекта.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, 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. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Цель проекта: Формирование у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

Задачи проекта:

1. Дать представления об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.

2. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, потребность в положительных привычках.
3. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, о здоровых и вредных продуктах питания, о влиянии закаливания на здоровье человека.
4. Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.

Предполагаемые результаты:

1. Получение детьми знаний о ЗОЖ.
2. Укрепление здоровья, снижение уровня заболеваемости у детей, посещающих детский сад.
3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Улучшение здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.

Формы реализации проекта:

1. Непосредственная образовательная деятельность.
2. Чтение художественной литературы.
3. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.
4. Игровая деятельность (дидактические игры, сюжетные)
5. Продуктивная деятельность.
6. Работа с родителями.

Этапы реализации проекта:

1 этап – подготовительный:

1. Разработка и накопление методических материалов.
2. Создание необходимых условий для реализации проекта.
3. Создание развивающей среды.
4. Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.
5. Разработка мероприятий.

2 этап – основной (практический):

Продуктивная деятельность:

Рисование: «Дети занимаются спортом»

Лепка: «Дети играют в мяч»

КМД: «Морковь»

Коллективная работа: « Делайте прививки, чтобы не болеть!»

Коллаж: «Олимпийское будущее Подмосковья», «Предметы личной гигиены»

Совместная посадка лука

Выставка рисунков детей и родителей «Я уколов не боюсь...»

Чтение художественной литературы:

К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», В. Берестов, «Девочка чумазая», А. Барто «Про девочку, которая плохо кушала»

Развитие речи:

Чтение пословиц о здоровье.

Загадки о спорте, овощах, фруктах.

Беседы:

«Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Виды спорта».

Пальчиковая гимнастика:

«Моем руки чисто – чисто».

Сюжетно- ролевые игры: «Продуктовый магазин», «Больница».

Подвижные игры:

«Ловишки», «Через ручеёк», «Дружные пары», «Попади в цель», «Веселые старты», и др.

Дидактические игры:

«Витаминки в корзинке», «Полезные и вредные продукты»

Просмотр презентации:

«Здоровый образ жизни».

Просмотр мультфильмов:

«Смешарики», «Доктор Айболит».

3-этап заключительный

1. Обработка результатов по реализации проекта

2. Фотоотчёт по проекту.

Результат проекта:

Проект «О здоровье всерьез» реализовал поставленные задачи.

У детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни (понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют выполнять основные культурно -гигиенические правила; оценивать полезность и вредность продуктов и блюд в ежедневном рационе). Родители осознали необходимость и значимость здорового образа жизни. Дети принимали активное участие в спортивном развлечении «Путешествие в страну здоровья», подвижных играх, беседах, чтении литературных произведений.

Приложение

Памятка для родителей

- Помни: здоровье не все, но все без здоровья - ничто!
- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
- Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие.
- Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- Здоровье - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
- Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
- Здоровье - социальная культура человека, культура человеческих отношений.
- Здоровье - это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
- Здоровье - это стиль и образ твоей жизни. Источник здоровья и источник всех бедствий зависят от тебя и от твоего образа жизни.
- Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
- Помни: солнце нам друг и все мы - дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
- Ходи периодически по земле босиком - земля дает нам силу, отводит из тела лишнее электричество.
- Учись правильно дышать - спокойно, неглубоко и равномерно.
- Семья - наша опора и наше счастье: делай в семье так, чтобы каждый член семьи чувствовал свою нужность и зависимость друг от друга.

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины?
- Витамины бывают не только в таблетках.
- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.
- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьет.

От простуды и [ангины](#) помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и [виноград](#).

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?
- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Беседа «Виды спорта»

Цель: закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

Задачи:

- воспитывать интерес к различным видам спорта и спортивным играм,
- формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, потребность в целенаправленной развивающей двигательной активности,
- развивать двигательную активность, самоконтроль, координацию движений и моторные навыки.

Ход беседы:

Педагог: - Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)

Педагог: - Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (Педагог предлагает вниманию детям карточки, на которых изображены спортсмены в различных видах спорта.)

- Вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние.

Педагог: Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку.

Педагог: Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т. д., но не все могут стать спортсменами. Одним - не хватает упорства, желания, другим - не позволяет здоровье. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?

Педагог: Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта? (Ответы детей.)

- Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками? (Ответы детей.)

Педагог: - Каким спортом вы хотели бы заниматься? (Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.) Дети называют вид спорта, инвентарь, который будет необходим.

Педагог: - Из нашей беседы вы поняли, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры, но о физкультуре мы поговорим с вами в следующей беседе.

Кинешь в речку – он не тонет.

Бьешь о стенку – он не стонет.
Будешь оземь кидать -
Станет кверху летать. (Мяч)
Мне загадку загадали, это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
два блестящих колеса.
У загадки есть ответ: это мой... ([велосипед](#))
В него воздух надувают
И ногой его пинают. (Футбольный мяч)
По пустому животу
Бьют меня невмоготу;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки.
Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол)
Когда весна берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
А она через меня. (Скакалка)
Две полоски на снегу
Оставляю на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной. (Лыжи)

СЮЖЕТНО – РОЛЕВАЯ ИГРА «БОЛЬНИЦА»

Цель: вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры.

Задачи:

Образовательные: продолжать учить выполнять различные роли в соответствии с сюжетом игры, используя атрибуты, побуждать детей самостоятельно создавать недостающие для игры предметы, детали (инструменты, оборудование).

Развивающие: развивать у детей умение самостоятельно развивать сюжет игры «Больница»; способствовать самостоятельному созданию и реализации игровых замыслов;

Воспитательные: воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

Роли: врачи, медсестры, больные, санитарки.

Предварительная работа:

- Наблюдение за работой врача (прослушивает фонендоскопом, смотрит горло, задает вопросы).
- Слушание сказки К. Чуковского «Доктор Айболит» в грамзаписи.
- Чтение лит. произведений: Э.Успенский «Играли в больницу», В. Маяковский «Кем быть?».
- Рассмотрение медицинских инструментов (фонендоскоп, шпатель, термометр, тонометр, пинцет и др.).

- Беседа с детьми о работе врача, медсестры. Рассмотрение иллюстраций о враче, мед. сестре.
- Изготовление с детьми атрибутов к игре с привлечением родителей (халаты, шапки, рецепты, мед. карточки, талоны и т.д.)

Игровой материал: халаты, шапки, карандаш и бумага для рецептов, фонендоскоп, тонометр, градусник, вата, бинт, пинцет, ножницы, губка, шприц, мази, таблетки, порошки и т.д.

Игровые действия: Больной поступает в приемный покой. Медсестра регистрирует его, проводит в палату. Врач осматривает больных, внимательно выслушивает их жалобы, задает вопросы, прослушивает фонендоскопом, измеряет давление, смотрит горло, делает назначение.

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Консультация «Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи».

Сегодня важно взрослым формировать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни, как у самих себя, так и у детей. Особенно это касается тех, кто с самых первых дней находится рядом с малышом, — его собственных родителей. Жизнь ребёнка полностью зависит от взрослых, которые заботятся о его здоровье, физическом развитии.

Что влияет на здоровье ребенка?

Физическая активность.

Неправильная осанка и плоскостопие, слабый иммунитет и частые болезни, низкая выносливость — это все следствие неактивного образа жизни. Физкультура и спорт по-прежнему являются залогом полноценного физического развития и крепкого здоровья. Поощряйте физическую активность ребенка. Вместо компьютерных игр — прогулки на свежем воздухе, посещение спортивных секций, утренняя зарядка.

Правильное питание.

Злоупотребление «фаст-фудом», промышленными сладостями и газированными напитками, переедание приводят к дефициту полезных веществ, гастриту, дисбактериозу и ожирению.

Здоровое питание подразумевает исключение из рациона ребенка продуктов с подозрительным химическим составом, избытком сахара и жира, низким содержанием витаминов и других полезных веществ. Ежедневный рацион ребенка должен включать натуральные продукты – овощи и фрукты, крупы, мясо и рыбу, молочные блюда.

Прогулки на свежем воздухе.

Угрозу для здоровья детей таят в себе не только выхлопные газы автомобилей, но и обычная домашняя пыль. Астма и аллергия, кашель и насморк – самые безобидные последствия вдыхания грязного воздуха. Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Обычно дети с удовольствием принимают участие в играх, организованных их родителями, когда используются мячи, обручи или другие спортивные предметы.

Соблюдение режима.

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью является обеспечение высокой психической и физической активности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Важная составляющая часть режима – сон. Важно, чтобы ребенок засыпал в одно и то же время (и днём и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни. Нервная система ребенка в возрасте 3-6 лет легко истощается при длительном бодрствовании, поэтому дошкольники должны спать еще и днем.

Выполнение режима в сочетании с правильной методикой воспитания детей предупреждает их переутомление.

Закаливание.

Укрепление здоровья детей путём закаливания повышает их сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Систематическое закаливание вырабатывает в организме способность приспосабливаться к различным условиям и переменам внешней среды: к изменениям температуры, к ветреной и дождливой погоде.

Усвоение культурно-гигиенических навыков.

Культурно-гигиенические навыки являются одним из важных факторов в укреплении здоровья ребенка. Под руководством взрослых детям прививается любовь к чистоте, опрятности, порядку. С раннего детства надо

учить детей мыть руки перед едой, опрятно есть, следить за порядком в одежде, бережно относиться к предметам.

Правильно подобранная одежда и обувь.

Правильно выбирайте одежду и обувь ребенка – в соответствии с сезоном, возрастом и двигательной активностью ребенка.

Формирование интереса к оздоровлению собственного организма.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Но если ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу физического воспитания и развития ребёнка.

К сожалению, многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто они сами злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов активным видам деятельности и совсем мало уделяют времени закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

Вредные привычки родителей прямо и косвенно влияют на формирование этих вредных привычек у детей. Об их разрушительном воздействии на детский организм можно и не упоминать.

Вы любите своего ребенка? Тогда в ваших силах сделать его здоровее и сильнее, выносливее перед негативными факторами окружающей среды, устойчивее к заболеваниям. Помогите ребенку укрепить здоровье!

Используемая 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. – 64с.

