

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию
детей № 102

Проект по здоровью сбережению

"Ключик к здоровью"

Преемственность со школой

Составила: воспитатели
Батманова С.Е.

Комсомольск-на-Амуре
2021г.

Педагогическое кредо проекта:

Забота о здоровье –
Это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей.
Зависит их духовная жизнь
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы.
В.А. Сухомлинский.

Вид проекта: групповой, познавательно-творческий.

Сроки реализации проекта: среднесрочный.

Участники проекта:

- дети подготовительной группы;
- учащиеся 2 «А» класса МОУ СОШ №34
- родители;
- воспитатель;
- учитель ;
- музыкальный руководитель.

Образовательные области: физическое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Актуальность:

- незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей;
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста;
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми;
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

Цель: показать значимость здорового образа жизни, прививать любовь к спорту и физической культуре.

Задачи:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры;
- развивать активность, подвижность, гибкость, ловкость через различные виды деятельности;
- повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребёнка через вовлечение их в совместную деятельность.

Методы работы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Формы работы:

- Чтение художественной литературы;
- Игры –подвижные, малоподвижные, дидактические, словесные;
- Беседы;
- Просмотр презентации;
- Рассматривание картинок по теме «ЗОЖ»;
- Заучивание речёвок ,пословиц, поговорок, считалок;
- Праздник, развлечение;
- Утренняя гимнастика, гимнастика-побудка, пальчиковая гимнастика, физминутки;
- Экскурсии;
- Уголок для родителей (папки-передвижки, консультации, стенгазета , информационная копила «Народная мудрость гласит» и т.д).

Обеспечение реализации проекта:

Психолого-педагогические ресурсы:

- музыкальный руководитель;
- воспитатель;
- дети 5-10 лет;
- родители.

Материально-технические ресурсы:

- рассказы, сказки, былины, картинки;
- аудио, видеоматериалы, обучающая презентация;
- мультимедийная техника;

- костюмы для праздника, развлечения;
- пособия для разных видов спортивной деятельности(«Дорожка Здоровья». «Ручной футбол», «Бильбоке», «Лыжи скороходы» , спортивный инвентарь д/с)

Ожидаемые результаты:

- организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;
- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
- формирование гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (знания о витаминах, о правильном питании, о режиме дня и т.д, и т.п.)
- активная помощь, заинтересованность родителей в организации работы по укреплению и сохранению здоровья детей.

Этапы работы над проектом

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

- составление плана деятельности;
- сотрудничество с родителями;
- подбор литературных произведений для детей;
- изучение методической литературы;
- подготовка цикла бесед о здоровье, спорте.

2 .Основной.

Для успешной реализации задач проекта необходимо:

Оздоровительные мероприятия (ежедневно):

- утренняя гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика – побудка;
- подвижные и спортивные игры;
- пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм;
- прогулки;
- физминутки.

Профилактические мероприятия :

- профилактика плоскостопия (хождение по дорожкам «Здоровье»), лукотерапия;
- подвижные игры «Хромая лиса», «Сиди, Яша», «Волк и овцы», «Ручеёк», «Выше всех» и т.д

Познавательные мероприятия:

- экскурсии «В хоккей играют настоящие мужчины», «Встреча с тренером»;

- сюжетно – ролевые игры «Больничка», «Аптека», «Спортивная семья» и другие;
- дидактические игры «Витамины на тарелке», «Что лишнее?», «Доскажи словечко», «Вредно-полезно»
- беседы с детьми «Я и моё здоровье», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!», «Что такое личная гигиена», «Здоровые зубы-здоровью любви», «Скелет-наша опора», «Глаза-главные помощники», «Чтобы уши слышали», «Правила поведения во время еды», «Наша Армия сильна»
- чтение художественной литературы : сказки Г.Немкиной, М.Савки «История феи Витаминки», К.Чуковский «Мойдодыр»
- презентации «В здоровом теле- здоровый дух», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»
- после сна: гимнастика в постелях, ходьба по ребристой дорожке, самомассаж ушей, рук, ног;
- праздники: «Праздник забытых игр», «Школа молодого бойца», развлечение «Я здоровье берегу, с физкультурой я дружу»
- викторина «Заморочки из бочки»

Схема реализации проекта

<i>№</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Срок реализации</i>
<i>1.</i>	<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Понедельник</i>
	<i>«Мой весёлый, звонкий мяч»</i>	
	<i>Беседа « Я и моё здоровье».</i>	
	<i>Гимнастика-побудка» «Снежинки»</i>	
	<i>Сюжетно-ролевая игра «Больничка»</i>	<i>Вторник</i>
	<i>Просмотр презентации «В здоровом теле- здоровый дух»</i>	
	<i>Пальчиковая гимнастика «Кулачок»</i>	
	<i>Подвижная игра «Хромая лиса»</i>	
	<i>Беседа «Здоровые зубы-здоровью любви»</i>	<i>Среда</i>
	<i>Дидактическая игра «Доскажи словечко»</i>	
<i>Привлечение родителей : подбор дома с детьми пословиц и поговорок о здоровье.</i>		
<i>Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»</i>	<i>Четверг</i>	

	<p><i>Сюжетно-ролевая игра «Семья»</i></p> <p><i>Беседа «Чтобы уши слышали»</i></p> <p><i>Дидактическая игра «Сломанный телефон»</i></p> <p><i>Развлечение «Я здоровье берегу, с физкультурой я дружу»</i></p> <p><i>Консультация для родителей «Родителям о гимнастике-побудке»</i></p>	<i>Пятница</i>
2.	<p><i>Чтение былины «Илья Муромец и Соловей-разбойник»</i></p> <p><i>Оформление папки – передвижки в уголок для родителей «Овощи и фрукты-витаминные продукты»</i></p> <p><i>Беседа «Скелет-наша опора».</i></p> <p><i>Дидактическая игра «Вредно-полезно»</i></p> <p><i>Лукотерапия</i></p> <p><i>Изготовления пособия «Лыжи-сороходы»</i></p> <p><i>«Праздник забытых игр»</i></p> <p><i>Консультация для родителей «Здоровьесберегающие технологии в домашних условиях, в повседневной жизни для детей старшего дошкольного возраста»</i></p> <p><i>Презентация «Зимние виды спорта»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Сиди, Яша»</i></p> <p><i>Коллективная работа «Дорожка здоровья»</i></p> <p><i>Экскурсия на универсальную площадку «В хоккей играют настоящие мужчины»</i></p> <p><i>Привлечение родителей к изготовлению спортивного пособия своими руками</i></p>	<p><i>Понедельник</i></p> <p><i>Вторник</i></p> <p><i>Среда</i></p> <p><i>Четверг</i></p> <p><i>Пятница</i></p>

3.	<p><i>Утренняя гимнастика «Сильные, смелые, ловкие, умелые»</i></p> <p><i>Беседа «Наша Армия сильна»</i></p> <p><i>Гимнастика-побудка «Дружные ребята»</i></p> <p><i>Сюжетно-ролевая игра «Аптека»</i></p> <p><i>Беседа «Глаза-главные помощники», «Чтобы уши слышали»</i></p> <p><i>Изготовление подарков к Дню Защитника Отечества</i></p> <p><i>Профилактика плоскостопия «Дорожка здоровья»</i></p> <p><i>Экскурсия в спорткомплекс «Встреча с тренером»</i></p> <p><i>Дидактическая игра «Что лишнее?»</i></p> <p><i>Изготовление спортивного игрового пособия «Ручной футбол»</i></p> <p><i>Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!»</i></p> <p><i>Дидактические игры «Витамины на тарелке»</i></p> <p><i>Лукотерапия</i></p> <p><i>Оформление информации-копилки для родителей «Народная мудрость гласит»</i></p> <p><i>Викторина «Заморочки из бочки» (формирование здорового образа жизни)</i></p> <p><i>Привлечение родителей: рисунки с детьми на тему «Спортивная семья»</i></p>	<p><i>Понедельник</i></p> <p><i>Вторник</i></p> <p><i>Среда</i></p> <p><i>Четверг</i></p> <p><i>Пятница</i></p>
4.	<p><i>Беседа «Что такое личная гигиена»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Выше всех»</i></p> <p><i>Консультация для родителей «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить»</i></p> <p><i>Чтение сказки Г.Немкиной, М.Савки «История</i></p>	<p><i>Понедельник</i></p>

	<p><i>феи Витаминки»</i></p> <p><i>Игры с пособиями . сделанными своими руками «Ручной футбол», «Бильбоке», «Лыжи-скороходы»</i></p> <p><i>Беседа «Правила поведения во время еды»</i></p> <p><i>Дидактическая игра по режиму дня «Что сначала- что потом?»</i></p> <p><i>Выставка рисунков на тему «Спортивная семья»</i></p> <p><i>Стенгазета для родителей «Советы Доктора»</i></p> <p><i>Праздник «Школа молодого бойца»</i></p> <p><i>Игра «Угадай на вкус»</i></p> <p><i>Презентация по проекту «Ключик к здоровью»</i></p>	<p><i>Вторник</i></p> <p><i>Среда</i></p> <p><i>Четверг</i></p> <p><i>Пятница</i></p>
--	---	---

Заключительный

- праздник «Школа молодого бойца» с участием родителей.

-презентация по проекту «Ключик к здоровью»

4этап

Анализ

- расширилось представление детей о здоровом образе жизни;

- закрепились физические , творческие, познавательные, музыкальные способности детей;

- активное вовлечение родителей в реализации проекта по формированию навыков здорового образа жизни.

Пути распространения

Через средства массовой информации, сайт д/с, флэш-носители родителям.

Заключение

Здоровье ребёнка превыше всего,

Богатство Земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз.

Литература:

1. . «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа»/ Под ред. Л.И. Пензуаева
2. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с. (Программа развития). С. 3-6
3. Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;
4. Педагогическое проектирование: учеб. пособие для высш. учебн. заведений / под ред. В.А. Сластёнина, И.А. Колесниковой. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2008. – 288с.
5. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль, 2003.
6. Филиппова С.О «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005 г.
7. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009.
8. Интернет-сайт «Дошколёнок.ру».
9. «NSportal.ru» - образовательная социальная сеть.

Приложение №1

БЕСЕДА «Я и мое здоровье»

Цель: Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления здоровья

; -совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений;

- воспитывать чувство коллективизма, сплочённости на физкультуре, взаимовыручки, умение общаться с коллективом

; - способствовать повышению общего психофизиологического тонуса ребёнка, возникновению положительного настроения, формировать элементарные умения самокоррекции работы функциональных систем организма.

Ход занятия:

Воспитатель: Дети, давайте поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? (У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый.) А кто из вас знает, что нам надо делать для того, чтобы всегда быть здоровыми? (Надо беречь себя, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, больше гулять на улице). Ребята, вы всё правильно сказали, значит – “Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт-ура!”. Раз спорт очень важен для укрепления здоровья то, предлагаю вам немного им позаниматься. Давайте в начале, проверим нашу осанку и подготовимся к занятию.

ХОДЬБА: • ходьба на носках, на пятках;

- ходьба: пятки вместе, носки врозь;
- ходьба: носки вместе, пятки врозь;
- “Паучки” - ходьба на ладонях и ступнях;

БЕГ: - бег с высоко поднятыми коленями

; с захлёстыванием голени;

с прямыми ногами;

- ходьба, восстановление дыхание.

Воспитатель контролирует качество выполнения упражнений, исходные положения, подсказывает в случае затруднений.

ОРУ с мячом большого диаметра.

3 — Молодцы! Хорошо позанимались! А кто мне сейчас ответит, какую песенку поёт сердце? (Тук-тук-тук) Правильно: тук-тук-тук. - Так бьется сердце у вашей мамы. Такую же песню исполняет и сердце у каждого из вас. Мы с вами побегали, поиграли, и сердце начало биться сильнее. Своему сердцу необходимо помогать. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо, вовремя отдыхать. Именно потому вы ложитесь после обеда в кровати, а по вечерам ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее».

Дошкольники выполняют релаксацию в положении лежа на спине и замеряют частоту биения своего сердца.

«Солнечный зайчик» (Релаксационное упражнение)

Воспитатель: Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Воспитатель и дети разрабатывают правила, соблюдая которые можно сохранить свое здоровье. Правила 1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.

2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.

3. Ешьте то, что дает мама или воспитатель, — все эти продукты очень полезны.

4. Если вы больны, то лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.

Психогимнастика: «Я – доктор»

Каждый ребёнок входит в образ доктора – целителя будущего, которому всё подвластно. Доктор «лечит» поглаживанием, сочувствием.

Он приказывает органам:

- Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.
- Животик, будь мягкий: кишечник мой, работай точно и в нужное время.
- Я здоров, я никогда не буду болеть, я всегда буду весёлым, милым, красивым

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» в старшей группе детского сада. Приложение к проекту «Будь здоров!»

Цель:

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Беседа о витаминах:

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. 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 жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть 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, 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.