

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 19
муниципального образования г.Новороссийск
(МБДОУ ДС №19)**

Номинация

«Проектная деятельность педагога дошкольного образования»

Автор:

Еременко Валентина Александровна- воспитатель МБДОУ ДС №19

2022 гг.

Проект

«Я хочу быть здоровым!» Для детей средней группы.

Актуальность проекта: Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В связи с этим нами был разработан проект «Я хочу быть здоровым!».

Цель проекта: Формировать представление у дошкольников и семьей о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

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 детей и родителей в процесс активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Воспитать желание заботиться о своём здоровье.

Тип проекта: познавательный - творческий, групповой

Продолжительность: краткосрочный

Сроки реализации: с 05.09.2022 по 30.11.2022 гг.

Участники: дети средней группы, воспитатели, родители.

Ожидаемые 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.
5. Сплочение детей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Этапы реализации проекта:

1-й этап – подготовительный.

(сентябрь)

Цели:

- изучить методическую, научно - популярную и художественную литературу по теме;
- подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, театрализованной деятельности;
- привлечь родителей к совместной работе с ДООУ по воспитанию культуры здоровья у детей дошкольного возраста.

2-й этап – Основной.

(октябрь)

1.«Сохрани своё здоровье сам»

Цель: Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму:

Задачи: бережно и заботливо к нему относиться, формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям.

- Беседа: «Правила личной гигиены».
- Создание условий для самостоятельной деятельности: вырезывание овощей и фруктов из геометрических фигур;
- Отгадывание пословиц и поговорок о здоровье и предметах личной гигиены;
- Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята».
- Д/И «Полезно-вредно», «Что нам нужно для здоровья» (с мячом).
- С/Р игра «Больница» - дать детям представление о деятельности разных врачей (лор, терапевт, хирург, формировать эмоционально- познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье.
- Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда».

2.«Я и мое тело»

Цель: Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закаливание, правильное питание.

Задачи: Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень), расширять знания детей об организме человека, научить любить себя и свой организм, вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.

- Беседа «Мое тело».
- Рассмотрение иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».
- Экспериментирование «Определи плоскостопие».
- Отгадывание загадок про части тела.
- Д/И «Зеркало», «Фоторобот», «Опиши стопу».
- С/Р игра «Больница».
- Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?».
- Чтение художественной литературы Г.П. Шалаева, О.М. Жураева «Как вести себя у врача».

3.«День Витаминки»

Цель: Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

- Экскурсия на кухню - наблюдение за работой повара, закрепить словарь по темам: «продукты», «овощи», «фрукты».
- Беседа о пользе овощей и фруктов, игра – тренинг «Поварята»;
- Упражнение «Знакомство с продуктами питания».
- Офтальмотренажер «Любопытная муха».
- Д/И «Витамины для ребенка».
- Разукрашивание картинок с овощами и фруктами.

4.«Как мы победили болезнетворных микробов»

Цель: формирование у детей ценностного отношения к здоровью.

Задачи: Дать представления о микроорганизмах (растут, размножаются, питаются, дышат), их пользе, вреде; познакомить с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями; воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, применять информацию для решения поставленных задач).

- Экскурсия в медицинский кабинет, беседа с медсестрой детского сада о болезнетворных микробах;
- Беседы: «Кто такие микробы?», «Враги микробов», «Что помогает быть здоровым?»;
- Ситуативный разговор о пользе лука;
- Совместная деятельность по экспериментированию «Как очистить воду?»;
- С/р игры: «Поликлиника», «Кафе», «Отдых семьей»;
- Трудовая деятельность «Чистая группа – залог здоровья».
- Д/И : «Где прячутся микробы», «Моем руки правильно».
- Чтение художественной литературы Остер Г. «Петька – микроб».
- Развлечение «Волшебное путешествие в страну здоровья».

5.«Чистота – залог здоровья»

Цель: Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

- Чтение худ. литературы Яснов М. "Я мою руки".
- Просмотр мультфильма «Мойдодыр»;
- Беседа «Как не заболеть»;
- Изготовление кулинарной игры «Коллекция полезных рецептов» (с привлечением родителей);
- Д/и книжки малышки «Овощи», «Фрукты», «Ягоды»;

Работа с родителями:

1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.
2. Анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»
3. Буклет «ЗОЖ»;
4. Буклет «Осанка – это важно!».
5. Привлечение родителей к изготовлению коллажа по теме «ЗОЖ»

3-й этап – заключительный.

(ноябрь)

1. Обработка результатов по реализации проекта.
2. Коллаж «Полезные и вредные продукты».
3. Спортивное развлечение «Путешествие в страну Здоровья».
4. Фотоотчёт по проекту.

Рекомендуемая литература для чтения детям:

Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье».

Анпилов А. «Зубки заболели».

Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка".

Благинина Е. "Прогулка".

Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял".

Грозовский М «Распорядок дня».

Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».

Зайцев Г. «Дружи с водой».

Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра».

Кан Е. "Наша зарядка".

Карганова Е. «Наоборот».

Крылов А. "Как лечили петуха".

Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо".

Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про мимозу", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».

Найдёнова Н. "Наши полотенца".

Остер Г. «Петька – микроб».

Пословицы и поговорки о здоровье.

Силенок Е. «Мойдодыр».

Синицина Ю. «С человеком беда».

Степанов В. «Что показывают стрелки?».

Стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».

Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду".

Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр".

Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол».

Яковлев Ю. «Больной».

Яснов М. "Я мою руки".

МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ.

- «Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»;

- «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье»

- «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:

- «Скажи микробам нет»

Анкета для родителей «О здоровье всерьёз!»

1. Вы занимаетесь дома физкультурой и спортом?

а) постоянно; б) часто; в) очень редко; г) не занимаюсь.

2. Часто ли болеет ваш ребенок? а) часто б) редко в) не болеет

3. На что на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка:

а) соблюдение режима;

б) рациональное питание;

в) полноценный сон;

- г) достаточное пребывание на свежем воздухе;
- д) здоровая гигиеническая среда;
- е) благоприятная психологическая атмосфера;
- ж) наличие спортивных и детских площадок;
- з) физкультурные занятия;
- и) закаливающие мероприятия.

4. Какие закаливающие процедуры наиболее применимы для Вашего ребенка:

- а) облегченная форма одежды на прогулке;
- б) облегченная одежда в группе;
- в) обливание ног водой контрастной температуры;
- г) хождение босиком;
- д) систематическое проветривание помещений группы;
- е) прогулка в любую погоду;
- ж) полоскание горла водой комнатной температуры;
- з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

5. Есть ли в Вашем доме спортивные снаряды?

- а) да; б) нет.

Если есть, то какие? _____

6. Делаете ли Вы с ребёнком дома утреннюю гимнастику?

- а) да; б) нерегулярно; в) нет.

7. Считаете ли Вы питание Вашей семьи рациональным?

- а) да; б) отчасти; в) нет;

8. Установлен ли для Вашего ребёнка режим дня?

- а) да; б) нет.

9. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) да; б) отчасти; в) нет;

10. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

- а) да б) нет в) частично.

Конспект познавательно-спортивного развлечения

«Путешествие в страну Здоровья»

Цель: Закрепить представления детей о здоровом образе жизни, и применять их повседневной деятельности.

Задачи:

- закреплять представления о пользе витаминов;
- развивать познавательно -эмоциональный интерес, двигательную активность, умение ориентироваться в помещении;
- приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой, воспитывать желание быть здоровым.

Ход занятия:

Воспитатель: К нам в детский сад пришло письмо.

Очень странное оно!

Конверт не похож на обычный конверт

Хотите узнать, кто прислал вам привет!

(воспитатель читает письмо)

Здравствуйте, друзья!

В путь дорогу собирайтесь,

В Страну здоровья отправляйтесь (Витаминка)

Воспитатель: Ребята нас приглашают в страну здоровья. А как вы думаете зачем? (ответы детей). А вы готовы отправиться в путешествие.

Путешествие, ребятки, предлагаю всем начать с зарядки. А для чего нужна зарядка?

Воспитатель: Если зарядка так вам нужна, и для всех она важна. На веселую зарядку становитесь, детвора!

Музыкальная зарядка «Солнышко лучистое»

Воспитатель: Здоровье в порядке!

Дети: Спасибо зарядке!

Воспитатель: Вы готовы продолжить наше путешествие? (ответы детей)

Чтобы нам попасть в страну Здоровья нам необходимо выполнить следующие задания.

Эстафеты:

1. «Собери овощи в корзину» (Обручи, овощи, корзины)
2. «Мишка и шишки» (шишки, мишки, корзины)
3. «Кенгуру» (мяч)
4. «Строим дом» (кубики и тачки)
5. «Выпей сок» (Сок, стаканчики и трубочки)

Воспитатель: Ребята посмотрите горы сомкнулись и оставили нам узкий проход. Нам нужно пройти в него. (дети проползают под модульными воротами)

Воспитатель: в Страну здоровья мы пришли. А как вы думаете, кто живет в Стране здоровья? (ответы детей) А в этом городе живет девочка «Витаминка» (выходит Витаминка)

Витаминка: Рада видеть, Вас, друзья!

Догадались, кто же я

Я из рода крепышей

И подружка малышей

Никогда не унываю и улыбка на лице

Так как спортом занимаюсь

Принимаю витамины А, В, С.

Ребята, а вы занимаетесь спортом? А витамины кушаете? Если мало кушать витаминов, то просто не будет сил бегать, прыгать и веселиться. И сейчас мои помощники расскажут вам о пользе витаминов (выходят дети в масках на голове: с изображением апельсина, рыбы, моркови, хлеба)

Витамин А:

Я, витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьет.

Витамин В:

Я, витамин В - помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку,

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин С:

Я, витамин С, укрепляю ваш организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Даже если кислый он.

Витамин Д:

Я, витамин Д, делаю ваши руки и ноги крепкими, укрепляю кости.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней,

А без них ведь лучше жить.

Воспитатель: Спасибо вам витаминки, за хорошие советы.

Витаминка: хотите я вас научу, что еще нужно делать, чтобы не болеть?

Давайте сделаем массаж «**Неболейка**»

Чтобы горло не болело,(Выполняют движения соответственно тексту.)

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,

Ладонку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем – да – да – да! –

Нам простуда не страшна!

Витаминка: Теперь вы точно запомните, чтобы быть сильными, здоровыми нужно заниматься спортом и принимать витамины, делать массаж (на прощание угощает детей соком)

Воспитатель: Ребята, вот и закончилось наше путешествие. А теперь пора нам возвращаться в детский сад или отправиться в другое путешествие по волшебным дорожкам (дети переходят на самостоятельную деятельность)

Фотоотчет проекта «Я хочу быть здоровым!»





Участие родителей



Выводы:

Результат проекта:

Проект «Я хочу быть здоровым!» 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).

Дети и родители принимали активное участие в мероприятиях посвященным реализации проекта «Я хочу быть здоровым!», способствующего значимости здорового образа жизни.

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. – 64 с.