

ПРОЕКТ

«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»

(старшая группа)

**Подготовила:
Лопушенкова М.В.**

АКТУАЛЬНОСТЬ:

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве. Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя)

Тип проекта: познавательно-игровой

Участники проекта: воспитатели, дети.

Возраст детей: старшая разновозрастная группа от 4-7 лет

Проблема проекта:

уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;
создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Цель проекта: повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

Задачи проекта:

-для детей:

- 1) укреплять и охранять здоровье детей;
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

-для педагогов:

1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;

2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;

3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;

2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;

3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Форма проведения проекта

1.Ежедневная профилактическая работа	Проф. гимнастика (утрен. -гимнастика, физкультминутка и др.) -гимнастика пробуждения, массажные дорожки. (Приложение №1,№2)		Образовательные области: «Здоровье» «Безопасность»
2.Беседы	«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	Консультация «Физическое оборудование своими руками»	«Физическая культура»
3.Занятие	-сюжетно-ролевые «Больница», «Аптека»		«Социализация»
4.Игры	-подвижные: « У медведя во бору» (Приложение №3) «Мышеловка» и т.д.; -дидактические: «Лото» и т.д.		«Познание»

(Приложение №4)

Беседы

«Витамины я
люблю- быть
здоровым я хочу!»
(Приложение №5)

Индивид.
беседы о
физич.,
гигиен. умениях

«Коммуникация»
«Чтение худ.
литературы»

Занятие	-чение худ .литературы К.Чуковского «Федорино горе»	и навыках.	
Игры	-дидактические : «Мяч в ворота» и т.д. -подвижные: «Мышеловка» и т.д.		
Беседы	«Беседа о здоровье, о чистоте»	Наглядность в виде информац.	«Здоровье»
Занятие	(Приложение №6)	файлов	«Безопасность»
Игры	Спортивное развлечение « Неболейка » -подвижные : «Воробушки и автомобиль»	«Пословицы и поговорки о чистоте»	«Физическая культура»
Беседы	Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье;	Картотека «Физкульт-ка»	«Социализация»
Занятие	Чтение	«Пальчиковые игры»,	«Познание»
Игры	худ.литературы С.Михалков «Трезор»; -подвижные	«Подвижные игры»	«Коммуникация»

	«Воробушки и автомобиль», «Мышелвка» и т.д. -сюжетно – ролевые : «Больница», «Аптека»		
Занятие Игры	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье -подвижные: «У медведя во бору» «По желанию детей»	Выставка массажных дорожек	«Чтение худ. литературы»

Результаты проекта:

-для детей:

- 1)у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда и ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик.

-для родителей:

- 1)выразили желание приобрести массажные дорожки для группы и дома;

-для педагогов:

- 1)создана атмосфера взаимопонимания , направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

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

Цель :научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла –мама рассказывала , что её дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма.

Её дети их очень любят. 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 В –мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца)

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

Витамин Д –солнце, рыбий жир (для костей)

Для лучшего запоминания использовать художественное слово

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А,В,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 пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

«Беседа о здоровье и чистоте»

Здоровье –это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем- и детям ,и взрослым, и даже животным.

В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-Что нужно делать ,чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем ,можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это ,**во-первых , соблюдение режима дня.** В детском саду режим дня соблюдается ,а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых ,это культурно- гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это над делать? Чтобы быть чистым ,хорошо выглядеть , чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ.занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

В-четвертых, культура питания.

-рассматривание и обсуждение картинок к играм «Осторожно, вирус!»

Отсюда вывод:

Нельзя: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать ,гладить животных во время еды, есть много сладкого.

