Проект «Наше здоровье в наших руках»

Возрастная группа: Подготовительная группа

Вид проекта: Долгосрочный, оздоровительный.

Тема проекта: «Наше здоровье в наших руках»

Актуальность: Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения и др.

Приобщение здоровье сберегающему и здоровье укрепляющему осознанному поведению детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в нашей группе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

 Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в проектной деятельности детей.

Система обучения знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья позволит успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья и сформировать укрепляющие здоровье привычки, пока вредные еще не приобретены, и тогда поведенческие навыки ЗОЖ станут неотъемлемой частью бытия.

Цель проекта: Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, расширять знания о сохранении здоровья. Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка.

Задачи: Расширить представления о структуре человека, здоровье, его ценности охранять здоровье детей введением физкультурно-оздоровительных, закаливающих мероприятий. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе сотрудничества в ходе реализации проекта. Для родителей:

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Форма итогового мероприятия(продукт):

Создание альбомов: «Художественное слова к ЗОЖ» Создание стенгазеты «Ух ты, зимушка-зима!» Создание видеоролика «За что мы любим зимушку, покрытую снежком». Проведение спортивного праздника «День Защитника Отечества»

Длительность проекта: сентябрь -май

1 этап - мотивационно – диагностический

Составление плана совместной работы с детьми и родителями по реализации проекта.

Определение темы и проблемы будущего проекта, постановка цели и задач;

-изучение и подборка литературы по данной теме;  
-диагностика детей и анкетирование родителей

Подбор и изготовление дидактического материала, нестандартного спортивного оборудования (совместно с родителями), картотеки игр и упражнений, разработка конспектов мероприятий;  
- оформление стенда для родителей с информацией по проведению мероприятий данного проекта;  
- подготовительная работа с родителями воспитанников и сотрудниками ДОУ.

2 этап – организационный

Расширять представления детей о себе, своем теле, познакомить со

строением организма.

Обогащать словарь.

Определить некоторые составляющие ЗОЖ.

Объединение детей в рабочие группы, распределение ролей.

Беседы; «Мое здоровье»   
«Зачем нужны витамины?»

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» «Зачем людям спорт?» Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»

Наблюдения;

Рассматривание иллюстраций, альбомов, книг;

Чтение художественной литературы;

Познавательные игры с использованием интерактивной доски;

Организация непрерывной образовательной деятельности.

Создание условий для формирования у детей устойчивого интереса к чтению, развитие коммуникативных способностей. Создание гармоничных отношений между детьми.

- Просмотр роликов и презентаций.

Мультимедийная презентация «Виды спорта»

«Закаливание, как часть жизни» «Будь здоров без докторов». «Строение тела человека»

- «Огород на подоконнике» посадка лука детьми.

- НОД и беседы по проектному планированию.

- Экспериментально-исследовательская деятельность (опыты).

- Художественно-эстетическая деятельность (лепка, рисование, аппликация).

Физкультурно-оздоровительная работа: гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, утренняя гимнастика.

Вопросы мониторинга.

Анализ результатов мониторинга.

- Изготовление альбома на тему: «Виды спорта»

Стенгазета «Ух ты, зимушка-зима!»

3 этап – практический

Ролевая игра / музыка

Просмотр роликов «ЗОЖ», «Виды спорта», «Олимпийские чемпионы», «Здоровый образ жизни» «Ваше здоровье», «Азбука здоровья» и презентацию на тему «Строение человека»». Слушание музыки Т. Вилькорейская «Помирились» (танец-игра) П. Чайковский «Болезнь куклы».

**Составление рассказов** на тему «Чтобы быть здоровым…», «Как моя семья выезжала на отдых».

Составление рассказа о зимних видах спорта;  
- рассматривание иллюстрации: «Игры зимой»:

Беседы:

- «Чистота – залог здоровья»;

- «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется»;

- «Для чего нужна зарядка»;

- «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»;

- «Микробы»;

- «Правила поведения на прогулке»;

- «Откуда берутся болезни»;

- «Чтобы кожа была здоровой».

- «Как одеть ребенка зимой»

«Правила поведения во время приема пищи».

«Я – мой организм – мое здоровье»

«Строение тела человека»

Дидактические игры:

«Ты – моя частичка»

«Угадай на вкус»

«Угадай по запаху»

«Угадай по звуку»

«Что сначала, что потом»

«Аскорбинка и ее друзья»

«Таня простудилась»

«Правила гигиены»

«Наши помощники»

«Что любят наши зубки?»

«Вылечи больной зуб»

«Разложи полезные продукты»

«Что было бы, если бы…» «Какого помощника не хватает?»

«Так или не так»

«Если кто-то заболел»

«Если ты поранился»

«Здоровый малыш»

«Лабиринты здоровья»

Алгоритм «Расскажи о себе». Сюжетно-ролевые игры:

«Путешествие в страну здоровья»

«Урок физкультуры»

«Магазин: отделы кондитерский и овощной»

«Семья: сюжет готовим обед»

«Игрушки на приеме у врача»

«Поликлиника»

«Больница»

**Мультсеансы:**  «Старые знакомые», «Все на матч», «Мойдодыр», «Айболит»; «Смешарики» из серии «Азбука здоровья»: «Распорядок», «Быть здоровым здорово», «Личная гигиена», «Кому нужна зарядка

(«Уроки осторожности: лекарства», «Уроки осторожности: микробы»).

Просмотр спортивных соревнований, передач.

Конструирование «Зимний стадион» в смешанной технике

Конструирование из природного материала: «Виды спорта».

Разрезные картинки **«Физкультлото»**

Изодеятельность.

Рисование буклета (воспитатель и дети) «Полезные продукты».

Рисование цветными мелками «Овощи и фрукты»

**Рисование:**   
«Яблочное лукошко»

«Фруктовый мир», «Я дружу со спортом»

Свободное рисование по сказке А. Потаповой «Зловредный Ап-Чих».

«Нарисуй, что хочешь для здоровья»

«Предметы гигиены»

Коллективная работа «Если хочешь быть здоров»

**Лепка:** «Полезная и вредная еда», «Чемоданчик доктора Айболита».

**Аппликация**: «Витаминная корзина», «Веселая зарядка». «Мы любим спорт».

**Конструирование:**«Спортивная площадка», «Каток», «Фрукты», «Огород».

Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А Барто «Девочка чумазая»

Работа с книгой:

**Чтение художественной литературы:**

 Г. Остер «Про Петьку – микроба», Ю. Тувим «Овощи»,

А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тамарой санитары»,

С. Михалкова «Прививка», «Не спать», «Грипп»; и т. д.

С. Семёнов «Как стать неболейкой» Александрова «Купание»

Г. Зайцев «Дружи с водой»

С Михалков «Про мимозу»»

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

Еремеевы М. и С. «С чего начинается утро»

«Для чего нужна зарядка»

«Руки мой перед едой»

«Водные процедуры».

Успенский Э. «Дети, которые плохо едят в детском саду»

Пословицы и поговорки, потешки о здоровье.

Загадывание и разгадывание загадок по теме, придумывание своих загадок.

**Театрализованные игры:** «Айболит», «Мойдодыр»

Наука / песок-вода

**Опытно – экспериментальная деятельность:** «Наши помощники – органы чувств», «Фруктовая лаборатория», дегустация витаминных напитков (шиповник, имбирный чай, лимонный напиток), дегустация отваров целебных трав (ромашка, чабрец, мелисса)

Посадка лука, петрушки , укропа «Огород на подоконнике».

1 «Найди человека»

Цель: познакомить со строением тела человека: туловище, ноги, руки, шея, голова.

2 «Значение рук»

Цель: опытным путем показать детям значение рук для жизни человека.

3 «Как передаются микробы от человека к человеку»

Цель: опытным путем показать детям как передаются микробы от человека к человеку

4 «Значение локтевого сустава»

Цель: опытным путем показать значение локтевого сустава

5 «Я назову, а ты покажи»

Цель: опытным путем показать значение глаз для жизни человека.

**Игровая терапия:** игры с водой и песком (тактильно – кинестетическая чувствительность).

Манипулятивная и математическая деятельность

Дидактические игры: «Фрукты и овощи» (Палочки Кюизенера) «Вершки и корешки» «Назови и не ошибись» (части тело человека) «Полезные и вредные привычки», «Собери картинку», «Съедобное-несъедобное», «В страну здоровяков», «Азбука здоровья», «Магазин», «Полезно-неполезно».

Настольно-печатные дидактические игры: «Валеология», «Что хорошо, что плохо?», «Первая помощь», «Основы безопасности», «Наши чувства

и эмоции», «Режим дня», «Полезные привычки»

Дидактические игры: «Вежливый магазин», «Правила питания», «Полезный завтрак».

Деятельность на прогулке:

Разучивание физкультурные минутки::

«Заячья зарядка»

Подвижные игры: «Выше ноги от земли» «Ловля обезьян» «Бездомный заяц»

«Ручеек» «Вышибалы» ,«Горячая картошка» «Ключи» «Салки»

Игра с бросанием и ловлей: «Кого назвали, тот и ловит»

Дидактические игры:

«Съедобное — несъедобное»

«Фрукты и овощи»»

«Вершки и корешки»

«Назови и не ошибись» (части тело человека)

«Полезно или вредно»

«Азбука здоровья»

Эстафета: «Бег в обручах» «Прыгуны»

Командная игра «Уборщики мусора»

**Оздоровительные упражнения:** «Дирижёр», «Птичка», «Подсвечник», «Посмотри на часы», «Кто сумеет», «Ноги за голову», «Ножницы», «Собирание предметов», «Марионетка», «Собачка такса», «Ласточка», «Аист» и т.д.

**Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация.**

**Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения.**

**Дыхательная гимнастика** (по методике А. Н. Стрельниковой): «Ладошки», «Погончики», «Насос» и др.

Спортивный праздник «Школа мяча»

Спортивное развлечение "Зимние старты"

Мастер – класс в онлайн формате на тему:

«Нейроскакалка своими руками»

Тематический день “Всемирный день футбола”

Здоровьесберегающие технологии:

Народные игры, подвижные игры, спортивные игры;

Использование махровых варежек для сухого растирания

Игровые упражнения, игровые задания;

Корректирующая гимнастика;

гимнастика пальчиковая;

гимнастика для глаз;

динамическая пауза;

релаксация;

прогулка;

утренняя гимнастика;

закаливание;

бодрящая гимнастика;

индивидуальная профилактическая работа;

свободная двигательная активность.

Рефлексия результатов деятельности: Продукт проектной деятельности: Создание альбомов: «Художественное слова к ЗОЖ» Создание стенгазеты «Ух ты, зимушка-зима!» Создание видеоролика «За что мы любим зимушку, покрытую снежком». Проведение спортивного праздника «День Защитника Отечества»

Анализ результатов работы. Дети получили доступные знания о путях сохранения и укрепления своего здоровья.

Повысился уровень знаний родителей о формировании ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Пополнились атрибуты для проведения пальчиковой гимнастики, пошиты варежки для самомассажа.

Пополнились картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте.

Расширился опыт работы с родителями воспитанников.

В ходе реализации проекта у детей: увеличилось количество детей с высоким уровнем физической подготовленности;

снизилась заболеваемость;

у дошкольников сформировано желание вести здоровый образ жизни;

появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса;

сформированы элементарные представления о пользе занятий физической культурой и освоения культурно-гигиенических навыков;

дети знают большое количество упражнений, много подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик.