

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение

«Детский сад № 1 «Смоляночка» город Смоленск

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.20

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 47-п от 31.08.20

Заведующий  Н.С. Кадаева



Проект:

«Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»

Разработчики:
Боханова О.А.
Данилова Е.Ю.
Секеркина Н.Г.

Смоленск 2020

Аннотация к проекту «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу!»

•

Тип проекта: познавательный

Вид проекта: групповой.

Продолжительность проекта: долгосрочный

Сроки реализации: 01.09.2020-30.09.2021г.

Участники: дети старшей, подготовительной группы, воспитатели, родители

Образовательная область. Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие, речевое развитие:

Цель: Создать условия для формирования у детей основ здорового образа жизни, потребности в сохранении своего здоровья.

Задачи:

- Уточнить представления детей о предметах личной гигиены; формировать у детей потребность заботиться о своём здоровье;
дать детям понятие «предметы личной гигиены»;
- Развивать умение слушать взрослого, рассуждать, делать выводы.
развивать связную, грамматически правильную речь детей путем ответов на вопросы, развивать у детей потребность в выполнении специальных профилактических мероприятий в повседневной жизни;
- приобщать детей к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, вызвать желание оказать помощь нуждающимся.

Актуальность: Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что это период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входит воспитание у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, закаливанию, соблюдению гигиенических норм, выработка потребности получения положительных эмоций. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями в детском саду является одной из значимых.

Проблема проекта: Здоровье современных детей привлекает к себе все более пристальное внимание. Наши дети очень много времени проводят за компьютером, у телевизора, с телефоном; они очень мало двигаются, мало гуляют; очень агрессивны и эмоциональны. Поэтому так важно сейчас привлечь внимание родителей к этой проблеме и дать им понять, что здоровье ребенка означает не только отсутствие болезней, но и их

психическое и социальное благополучие. Создание условий для развития у детей активного и устойчивого интереса к своему здоровью.

Ожидаемый результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор; Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников.

Основные формы реализации проекта:

беседы, чтение художественной литературы, детское творчество, работа с родителями, наблюдения, игровая деятельность.

Этапы реализации проекта:

1 этап. Подготовительный:

- Разработка и накопление методических материалов.
- Создание необходимых условий для реализации проекта.
- Создание развивающей среды.
- Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.
- Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.
- Проведение анкетирования родителей на тему: «Условия здорового образа жизни в семье»
- Оформление консультаций для родителей по теме проекта: «Как с пользой для здоровья провести выходные с семьей», «Режим дня», «Как сохранить здоровье ребёнка».
- Разработка мероприятий.

2 этап. Основной (практический)

Беседы: « Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу», «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Для чего нужна зарядка», «Таблетки растут на ветке, «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» «Спорт – это сила и здоровье», «Зачем и как нужно закаляться», «Полезные и вредные привычки».

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазная», «Я расту», «Придуманные сны», «Мы с Тamarой санитары», С. Михалкова «Прививка», «Не спать», «Грипп»; «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалков. «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковский .

Чтение пословиц и

скороговорок о здоровье.

Рассматривание альбомов с фотографиями :

«Виды спорта», «Закаляйся, если хочешь быть здоров !»,. «Тело человека», «Лекарственные растения».

Загадки об овощах и фруктах, о предметах личной гигиены ,о спорте.

Художественное творчество:

- Рисование «Овощи и фрукты», «Мы гуляем на участке»

- Конструирование «Больница для зверюшек»,

- Аппликация «Консервированные овощи в банке»
- Лепка «Витаминная корзина»

Просмотр мультфильмов: «Что такое хорошо и что такое плохо», «Спортландия», «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе».

Двигательная деятельность.

- Занятия по ФИЗО .
- Утренняя гимнастика
 - Динамические паузы
 - Гимнастика после сна
 - Дыхательная гимнастика
 - Гимнастика для глаз
 - Пальчиковая гимнастика
 - Оздоровительная ходьба
- Индивидуальная работа с детьми в уголке по ФИЗО
- Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком, мытье рук и ног, облегченная одежда)

-Самомассаж

Подвижные игры: «Ловишки», «Мой веселый звонкий мяч», «Птички икошка», «Самолеты», «Лиса в курятнике», «Кролики», «У медведя во бору», «Мышеловка».

Игровая терапия: игры с водой и песком

Дидактические игры: «Чтобы зубы были крепкими», «Умывайся правильно», «Таблетки на грядке», «Режим дня», «Правила личной гигиены», «Полезная и вредная еда», «Съедобное – несъедобное», «Вершки – корешки», «Назови, что можно делать», «Закончи предложение», «Волшебный мешочек».

Сюжетно-ролевая игры: «Больница», «Мы – спортсмены», «Продуктовый магазин», «Детский сад», «Аптека»

Просмотр мультфильмов: «Что такое хорошо и что такое плохо», «Спортландия», «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе».

Прослушивание песен о здоровье и спорте, релаксационная музыка.

В помощь родителям:

Консультации: «Как с пользой для здоровья проводить выходные дни», «Режим дня», «Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные привычки», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста»

Памятка: «Как организовать питание в семье», «Комнатные растения польза и вред»

Индивидуальные беседы, обсуждение конкретных проблем, случаев.

3 этап. Заключительный

Стенгазета «Я здоровье берегу — быть здоровым я хочу!»

Выставка детских рисунков

Открытые образовательные ситуации:

- «Здоровье от природы»
- «День здоровья»
- «Зарядка для язычка»
- «Лекарственные растения нашего края»
- « Праздник чая с веселым язычком»

Выводы: 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 познакомились с лекарственными растениями и их свойствами. Родители осознали необходимость и значимость здорового образа жизни. Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья для органов речевого аппарата (артикуляционная гимнастика).