

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19»

Проект «Быть здоровыми хотим»

Подготовила:
Окунева Ирина Максимовна

2023 г.

Актуальность

Одна из основных задач ФГОС ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

Наша задача, как педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Обсуждая с детьми, на утреннем «Круге друзей», тему предстоящей недели: «Продукты питания» и важное событие в жизни группы - участие семей в спортивных соревнованиях «Мама, папа я - спортивная семья», у детей возник ряд вопросов: «Почему продукты бывают вредными и полезными?», «Зачем вредные продукты продают в магазине?», «Что значит здоровый образ жизни?»

Проблемная ситуация:

«Почему продукты бывают вредными и полезными?», «Зачем вредные продукты продают в магазине?», «Что значит здоровый образ жизни?» и пр.

Цель проекта:

создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- Расширение знаний детей о здоровье как о главной ценности жизни, продуктах здорового и нездорового питания.
- Формирование знаний об организме человека, о влиянии движений на функционирование органов и систем.
- Формирование потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддержание интереса к занятиям спортом.
- Привлечение родителей, социум к активному участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей.
- Воспитание у детей самоуважения, чувство социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых.
- Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.
- Развитие познавательных способностей, творческого воображения, коммуникативных навыков.

Проект: познавательно - творческий, групповой

Продолжительность: краткосрочный (23.01.2023 – 27.01.2023)

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители.

Ожидаемые результаты по проекту:

Для детей:

- Расширение у детей представления о здоровье и способах его сохранения;
- Увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме проекта;
- Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- Обогащение социального опыта дошкольников, расширение кругозора;

- Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в ДОУ.

Для родителей:

- Повышение заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка.
- Освоение родителями физических упражнений, для формирования практических умений в области физического воспитания своего ребенка.
- Активное участие родителей совместно с детьми в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в ДОУ.

ЭТАПЫ ПРОЕКТА

I Этап - предварительный:

Модель "трёх" вопросов"

Что мы знаем?	Что хотим узнать?	Что сделать, чтобы узнать?
Чтобы не болеть, нужно заниматься спортом. Каждое утро надо чистить зубы, делать утреннюю гимнастику. Нельзя есть чипсы, жвачку, пить газировку, а больше есть фруктов.	Что значит здоровый образ жизни? Почему продукты бывают полезные и неполезные? Что будет, если люди не будут заниматься спортом?	Прочитать в книгах, энциклопедиях. Посмотреть в интернете. Спросить у родителей. Пригласить рассказать о спорте инструктора по физической культуре. Информация для родителей о предстоящем проекте, привлечение их к участию в проекте. Разработка плана мероприятий по теме проекта совместно с инструктором по физической культуре . Подбор художественной литературы для чтения, презентации, конспектов НОД, бесед, консультаций для родителей. Подбор наглядно – информационного материала для просмотра. Подбор сюжетных картинок, фотографий, иллюстраций и музыкальных произведений. Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.

II Этап - основной: реализация проекта.

III Этап – заключительный: подведение итогов.

1. Познавательная-исследовательская деятельность (формирование целостной картины мира) Тема: Сохрани своё здоровье сам Цель: учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу. («Конспекты занятий в старшей группе. Познавательное развитие» Волчкова В. Н. с.64)) 2. Познавательная-исследовательская деятельность (математика) Тема: «Весна» Цель: ознакомление с операцией удаления части из множества. Подготовка к усвоению сущности арифметического действия вычитания. Совершенствование умения измерять длину различными мерками и сравнивать величины на основе измерения. Закрепление в речи сравнительных форм прилагательных: <i>длиннее, самый длинный, короче, самый короткий.</i> Совершенствование умений делить целое на части, сравнивать целое и часть, называть часть целого. (Н. В. Нищева «Развитие математических представлений у дошкольников с онр» с.362)	1. Коммуникативная деятельность (развитие речи) Тема: Составление рассказа на тему «Игры зимой». Цель: учить составлять связный рассказ о впечатлениях из личного опыта, не отступая от заданной темы; учить употреблять предлоги с пространственным значением; учить отчетливо и внятно произносить фразы, насыщенные словами со звуками (с) и (ш), говорить с разной громкостью голоса, изменять темп речи, выделять голосом из фразы отдельные слова; обратить внимание на то, что слоги в слове звучат по-разному: один из них произносится немного протяжнее, громче; учить медленно проговаривать слова, вслушиваться в звучание слогов в слове. (О. С. Ушакова «Занятия по развитию речи для детей 5-7 лет», стр.64). 2. Коммуникативная деятельность (обучение грамоте) Тема: Звуковой анализ слов «жук» и «лук». Словоизменение. Цель: закрепление умения интонационно выделять звук в слове. Расширение представлений о родном языке в игровых упражнениях на словоизменение. Закрепление умения производить звуковой анализ слов «жук» и «лук». Формирование умения находить сходство и различие слов по их звуковому составу. Закрепление умения составлять предложения из двух, трех, четырех слов.(О.М. Ельцова «Основные направления и содержание	1. Изобразительная деятельность (лепка) Тема: «Такие разные микробы» Цель: формировать осознанное отношение к своему здоровью. (Приложении к РП №8) 2. Изобразительная деятельность (аппликация) Тема: «Лыжник» Цель: продолжать обучение детей созданию творческих работ. (Приложении к РП №8) ➤ 3. Программа «Умные пальчики» Тема: «Как люди приручили тень. Театр теней». Цель: расширять представления о театре, истории его создания и разнообразии видов. Дать представление о театре теней как древнейшем искусстве, основанном на игре света и тени. Вызвать интерес к «приручению» тени, созданию и показу театра ручных теней. (И. А. Лыкова «Конструирование в детском саду» с. 88) 4. Изобразительная деятельность (рисование) Тема: «Любимый вид спорта» Цель: обучение рисованию видов спорта. («Художественное творчество» Н. Н. Леонова с.64)
--	--	--

➤ 3. Программа «Сказки фиолетового леса» Тема: Как Галчонок Карр-чик помогал своим друзьям» Цель: развивать умения конструировать контур геометрической фигуры по координатным точкам, делить его на две одинаковые части; группировать предметы по цвету; решать задачи на ориентировку в пространстве; анализировать силуэты «цветок» и находить в них одинаковые части; составлять силуэты из частей на листе бумаги, обводить его и дорисовывать изображение; беседовать о рыбной ловле. (Харько Т.Г. «Сказки фиолетового леса» стр. 74)	работы по подготовке детей к обучению грамоте» с. 120).	
--	--	--

Совместная деятельность:

- Беседа: «Здоровье и болезнь»
- Цель: научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью»
- («Безопасность» Н. Н. Авдеева с.97)
- Рассматривание альбома «Гигиена»
- Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены.
- Бытовой труд: поручить детям полить комнатные растения.
- Цель: учить детей при поливе комнатных растений действовать аккуратно.
- Экскурсия в мед. Кабинет
- Цель: дать детям знания о медицинском кабинете и его назначении.

Самостоятельная деятельность:

строительные игры.

Карточка №11

Совместная деятельность:

- Минутка здоровья: беседа «Микробы и вирусы»
- Цель: дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах)
- («Безопасность» Н. Н. Авдеева с.96)
- Чтение «Мойдодыр» К. Чуковский
- Цель: развивать интерес к художественной литературе, учить детей внимательно слушать и отвечать на вопросы.
- (Чудо-дерево с.77)
- С/р «Если бы ты был врачом, то...»
- Цель: познакомить детей с деятельностью врача, формировать умения у детей принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия.
- Индивидуальная работа:**
 - «Сказки фиолетового леса»

Самостоятельная деятельность:

игры по интересам в развивающих центрах

Вторник (24.01)

Совместная деятельность:

- Заучивание стихотворения
Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой
Заняться очень рад
Физкультурой мы в саду
Много занимались
На зарядке по утрам
Крепли, закалялись.

Цель: учить читать стихотворение наизусть;
развивать мышление, воображение.
П/и с речевым сопровождением «Зима»
Вызвать у детей интерес к подвижным играм,
развивать речь. (Картотека прогулок Январь
карточка № 6)
- КГН «Как мы наводим порядок в шкафу для
одежды».
Цель: закреплять умение самостоятельно
поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу
для одежды; воспитывать бережное отношение
к вещам.

(Приложение к РП № 7).

Индивидуальная работа:

лепка

Самостоятельная деятельность:

Изобразительная деятельность

Карточка № 12

Совместная деятельность:

- Экспериментальная деятельность. «Эксперименты с
кока-колой и чипсами»

Цель: закрепление представления детей о вреде для
здоровья кока-колы и чипсов.

(Приложение к РП № 8)

- Чтение стихотворения А. Жаброй «Будь
спортивным и здоровым»

Цель: помочь детям понять содержания
стихотворения (Н.Н. Гладышева «Рабочая программа
воспитателя» с. 109)

- Игры по математике «Разные шаги»

Цель: закрепить представления о зависимости
результата измерения длины от величины мерки,
тренировать счетные умения

(«Игралочка» Л. Г. Петерсон с.169)

- С/р игра «Интервью»

Цель: закрепление у детей представлений о здоровье
и здоровом образе жизни.

(Приложение РП №7).

Индивидуальная работа:

формирование целостной картины мира

Самостоятельная деятельность:

Сюжетно- ролевые игры

Среда (25.01)

Совместная деятельность:

- Беседа «Давай никогда не ссориться»

Цель: формировать у детей способность находить положительное решение в конфликтных ситуациях.

(Л. М. Шипицына «Азбука общения», стр. 295).

- Д/и «Назови вид спорта».

Цель: закрепить знания детей о видах спорта. (настольные игры)

- Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Цель: закрепление представлений детей о пользе зарядки (З.А. Ефанова «Комплексные занятия по программе «Детство» с. 164)

Индивидуальная работа:

математика

Самостоятельная деятельность:

В книжном уголке

Карточка №13

Совместная деятельность:

- Игры в шашки.

Цель: продолжать учить ориентироваться на плоскости, логически мыслить. (настольные игры)

- Просмотр серии познавательных мультфильмов СМЕШАРИКИ «Азбука здоровья»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

- Творческая мастерская. Изготовление книжки-малышки «Быть здоровыми хотим»

Цель: закрепить представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Индивидуальная работа:

аппликация

Самостоятельная деятельность:

Игры в физкультурном уголке

Четверг (26.01)

Совместная деятельность:

- Речевые/словесные игры по рекомендации учителя логопеда

- Хороводная игра «Снежная баба».

Цель: развивать у детей внимательность, умение чувствовать настроение другого ребенка (Ефанова З.А., Симонова О.В. «Комплексные занятия», стр.118).

- Пословицы о поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.

Цель: формировать представление о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни, развитие речи.

(Приложение к РП № 5)

Индивидуальная работа:

Речевое развитие

Самостоятельная деятельность:

Игры в театральном уголке

Карточка №14

Совместная деятельность:

- Театрализованная игра «Спортивный теремок»

Цель: укреплять здоровье детей, воспитывать основные физические качества и дать эмоциональную разгрузку. (Приложение к РП №7)

- Строительная игра «Конструирование стада тона»

Цель: продолжать развивать умение устанавливать связь между создаваемыми постройками и тем, что дети видят в окружающей жизни.

(З. А. Ефанова «Комплексные занятия по программе «Детство» стр. 161).

- Беседа как устроено тело человека

Цель: дать знания о внешнем строении человека, его основных внутренних органах. (З.А. Ефанова «Комплексные занятия» с.242)

- Беседа: «Полезно не полезно»

Цель: расширять знания детей о полезных и не полезных продуктах.

(Лепбук «Полезно - не полезно»)

Индивидуальная работа:

Конструирование /

➤ «Умные пальчики»

Самостоятельная деятельность:

Игры в речевом уголке

Пятница (27.01)

Совместная деятельность:

- Работа в тетради по подготовке руки к письму.
Игровое упражнение «Повтори за мной».
Цель: формирование правильной осанки и навыков посадки, тренировки руки в работе с карандашами; формирование навыка удерживать карандаш в правой руке без напряжения при выполнении линий;
формирование наносить линии в одном направлении, соблюдая основы правил непрерывного письма; совершенствовать графические умения и навыки при письме через штриховку в разных направлениях;
- Минутка этикета «Соблюдай правила за столом»
Цель: формировать культуру поведения за столом
(Развивающий альбом «Соблюдай правила за столом»)

Индивидуальная работа:

Рисование

Самостоятельная деятельность:

Настольно- печатные игры

Карточка №15

Совместная деятельность:

- Развлечение «Быть здоровыми хотим»
Цель: формирование у детей основ здорового образа жизни.
(Приложение к РП №7)
- Чтение сказки Альберта Иванова «Как Хома зимой купался»
Цель: познакомить детей с новой сказкой, учить детей чувствовать и понимать целесообразность использования в произведении выразительно-изобразительных средств, воспитывать любовь к сказкам.
(Приложение к РП № 5)
- Бытовой труд: помощь в мытье спортивного инвентаря.
Цель: воспитывать трудолюбие, учить работать согласованно.
Индивидуальная работа:
Подготовка к обучению грамоте

Самостоятельная работа:

Сюжетно- ролевые игры

