

Проект «Будь здоров!»

Программное содержание:

- расширить знания детей о ЗОЖ;
- развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
- создание условий для реализации целей проекта
- воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
- воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.

Актуальность проекта:

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект “ Будь здоров!” для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Цель проекта: Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

- подвести цикл мероприятий по теме;
- рассказать детям о витаминах и полезных продуктах;
- развивать у детей желание заниматься спортом;
- ознакомить детей с литературными и художественными произведениями по тематике;

- просмотр мультфильмов, видеороликов по теме;
- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- провести заключительное мероприятие -

Термин выполнения: 2 недели

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Необходимые материалы: мультфильмы по теме проекта; Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»; К. Чуковский «Айболит», «Федорино горе»; С/Р игра «Больница»; мяч; А. Барто «Мы с Тamarой санитары»; презентация; Д/И «Полезные и вредные продукты»; Медведь; Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка"; пластилин, цветные карандаши, листы бумаги А4; Цветик-семицветик;

Предполагаемый продукт проекта:

- знают несложные приёмы само оздоровления;
- имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, спорт);
- разработанные рекомендации для родителей (размещаются на сайте группы).

Ожидаемый результат:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья.
2. Приобретение привычки к ЗОЖ.
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.
4. Активное участие родителей в онлайн марафоне.

Содержание проекта:

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап

- постановка целей, определение актуальности и значимости проекта;
- подбор методической литературы для реализации проекта (журналы, статьи, рефераты и т.п.);
- подбор наглядно-дидактического материала; художественной литературы;
- организация развивающей среды в группе.

Основной этап

- ознакомление детей с художественной литературой;
- проведение бесед;
- рассмотрение картин и беседы по их содержанию;
- работа с родителем (разработка рекомендаций и т.д.);
- проведение занятий;
- проведение итогового мероприятия;
- создание презентаций по теме.

Заключительный этап

– анализ результатов проекта.

План работы

Дата	Содержание работы	Участники	Ответственные
19.02. 2021г	Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта. Беседа: «Здоровый образ жизни!», просмотр презентации по теме; Д/И «Что нам нужно для здоровья» (с мячом).	дети воспитатель родители	воспитатель Гададова М. Ф.
20.02. 2021г	Утренняя гимнастика «Упражнение без предметов»; ХБТ «Чистая группа – залог здоровья». Чтение художественной литературы К. Чуковский «Айболит», «Федорино горе»; 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.) Лепка «Витаминная корзина».	дети воспитатель	воспитатель Гададова М. Ф.
24.02. 2021г	Консультация для родителей: «Советы по укреплению здоровья детей»; Гимнастика после сна «Смешной живот»; Самомассаж «Профилактика плоскостопия»; Закаливание: «Умывание прохладной водой»; Беседа: «Для чего нужна зарядка»; Просмотр мультфильмов по теме проекта; П/И «Чёрное и белое»	дети воспитатель родители	воспитатель Гададова М. Ф.
25.02. 2021г	Онлайн марафон: задание № 1 «Игра моего детства» Утренняя гимнастика «Упражнение с мячом»; ХБТ «Чистая группа – залог здоровья».	дети воспитатель родители	воспитатель Гададова М. Ф.

	Беседа: «Разговор о правильном питании» Рисование «Я-спортсмен!» Физминутка «Вышел зайчик» П/И «Флажок»		
26.02. 2021г	Гимнастика после сна «Теремок»; Пальчиковая гимнастика «Наша группа» Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым». Совместная деятельность по экспериментированию «Как очистить воду?»;	дети воспитатель	воспитатель Гададова М. Ф.
01.03. 2021г	Онлайн марафон: задание № 2 «ЗОЖ и моя семья» Утренняя гимнастика «Упражнение без предметов»; ХБТ «Чистая группа – залог здоровья». Гимнастика для глаз «Буратино»; П/И «Цветные салки»	дети воспитатель родители	воспитатель Гададова М. Ф.
02.03. 2021г	Гимнастика после сна «Солнышко»; Беседа: «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»; «Разговор о правильном питании» Чтение художественной литературы А. Барто «Мы с Тамарой санитары»;	дети воспитатель	воспитатель Гададова М. Ф.
03.03. 2021г	Онлайн марафон: задание № 3 «Рецепт здорового питания» Утренняя гимнастика «Упражнение без предметов»; ХБТ «Чистая группа – залог здоровья». С/Р игра «Больница» П/И «Цветик-семицветик»	дети воспитатель родители	воспитатель Гададова М. Ф.
04.03. 2021г	Гимнастика после сна «Утята»; Дыхательная гимнастика «Пила» Чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр» Д/И «Полезные и вредные продукты»	дети воспитатель	воспитатель Гададова М. Ф.
05.03. 2021г	Итоговое спортивно – развлекательное мероприятие: «Мы здоровье сэкономим» Размещение итогов проекта на сайте группы (фотоотчет);	дети воспитатель родители	воспитатель Гададова М. Ф.

Список используемой литературы:

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. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.

Литература для детей:

1. Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка".
2. Барто А. «Мы с Тамарой санитары»;
3. Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».
4. Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр", «Федорино горе».