

## Проектная деятельность с детьми дошкольного возраста по ЗОЖ.



*"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".*

*В.А.Сухомлинский*

ЧДОУ «Солнечный круг»

Воспитатель: Елканова Б.Д.

### Проект: «Быть здоровыми хотим»

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит

их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинского

**Актуальность проблемы.** Одной из первостепенных и важнейших задач дошкольного образовательного учреждения является, формирование основ здорового образа жизни. Ведь одной из самых главных ценностей в жизни человека было и остаётся здоровье. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, играть с ребятами, не болеть. Отсюда вытекает важная проблема: «Почему нужно беречь своё здоровье?» Действительно ли заботиться о своём здоровье – это хорошо? Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеяться, что дети станут более здоровыми и развитыми.

**Цель проекта:** формирование основ по сохранению и укреплению здоровья у детей старшего дошкольного возраста

**Задачи:**

Сохранить и укрепить здоровье детей, через создание единого здоровьесберегающего пространства.

Обеспечить детей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Создать условия в группе для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о ЗОЖ.

Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закаливание, правильное питание, свежий воздух, хорошее настроение.

Продолжать прививать детям культурно – гигиенические навыки. Помочь запомнить правила ухода за своим телом и учить применять их в жизни.

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

**Продукт проектной деятельности детей:** «Волшебная книга здоровья»

(иллюстративная книга-альбом), участие в инсценировке « В гостях у Айболита», коллаж « Тропа здоровья», презентация: « В гостях у Неболейки».

**Предполагаемые итоги реализации проекта:**

Осознание детьми понятия « здоровый образ жизни», как нормы повседневного бытия и его влияние на состояние здоровья.

Понимание важности: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания гимнастических упражнений, закалывающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря;

Приобретение определённого объёма знаний об организации рационального, здорового питания.

Знать: основные процессы жизнедеятельности внешних органов, некоторых систем организма, ценность их нормального функционирования для укрепления и сохранения здоровья;

Повышение заинтересованности родителей в жизни группы и в развитии у детей представлений и навыков ЗОЖ.

**Вид проекта:** познавательный - творческий.

**Участники проекта:** воспитанники подготовительной группы, воспитатели, родители воспитанников, сотрудники ЧДОУ (медицинский персонал, работники пищеблока).

**Сроки реализации проекта:** долгосрочный

**Степень применения проекта:** возможность использования проекта в подготовительной, старшей группах.

## **Обогащение предметно-развивающей среды** под идею проекта

При проектировании предметно – пространственной среды, способствующей формированию ЗОЖ детей – дошкольников, учитывала следующие факторы:

индивидуальные социально- психологические особенности детей;

особенности их эмоционально- личностного развития;

индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности;

особенности физического развития и здоровья детей.

## **Формы работы с родителями:**

<b>Направление</b>	<b>Цели</b>	<b>Форма общения</b>
Информационно - аналитическое	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности.	<b>Проведение опросов, анкетирование:</b> «Растём здоровыми», «Здоровое питание».
Познавательное	Ознакомление родителей с возрастными психологическими особенностями детей. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей.	<b>Родительские собрания:</b> «О здоровье всерьёз».  <b>Семинары – практикумы:</b> «Одежда детей на физкультурном занятии», «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольной организации». «Как беречь здоровье ребенка»
Наглядно-информационное	Ознакомление родителей с работой ЧДОУ, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.	<b>Информация на стенде:</b> «Одежда детей по сезонам года», «Роль родителей в воспитании здорового ребенка»  <b>Папки-передвижки:</b> «Овощи, фрукты полезные продукты», «Правила чистоты»  <b>Разборка памяток:</b> «Мы теперь с водою дружим, это в жизни очень нужно», «Здоровье – главное богатство»

Досуговое

Установление эмоционального контакта между педагогом, родителями и детьми.

**Совместное проведение**

**досуга:** «Семейные эстафеты», «Спортивная семейка», спортивный досуг: «Смелые, ловкие, быстрые».

Праздника: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»,

Семейные игры «Папа, мама, я – здоровая семья».

Викторина «Я выбираю здоровый образ жизни».

- Экскурсии: «Экскурсия в медицинский кабинет детского сада».

### **Принципы реализации проекта.**

**Принцип доступности:** учет возрастных особенностей детей

**Адаптированность материала к возрасту**

**Принцип систематичности и последовательности:** постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных правил и норм.

**Принцип динамичности:** интеграция проекта в разные виды деятельности

**Принцип дифференциации:** учет возрастных особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

**Принцип интеграции:** позволяет использовать данный проект как часть комплексной программы для дошкольных образовательных учреждений;

**Принцип вариативности:** дает возможность воспитателям творческого обращения с материалом, самостоятельность в выборе методических приемов.

**Принцип наглядности:** реализуется с помощью специальных пособий и развивающей среды. Он соответствует основным формам мышления дошкольника: наглядно-действенное, наглядно-образное.

### **Деятельность педагога в реализации проекта:**

**Регулярные прогулки** на свежем воздухе;

**Беседы:** «Что такое здоровье», "На зарядку - становись!", «Чистота- залог здоровья» «Чтоб здоровье было в порядке, заниматься будем зарядкой», «Береги

здоровье смолоду», «Чтобы глаза видели», «Чтобы уши слышали», «Органы пищеварения», «Пусть будут здоровыми наши ножки», «Зубы и уход за ними», «Нас излечит исцелит добрый доктор Айболит», «Чтоб здоровой была кожа, следить за чистотой надо тоже», «Спорт –залог здоровья, «Витамины, полезные продукты и здоровый организм», «Одежда и здоровье». «Как правильно вести себя за столом», «Правила здорового питания»

**Рассматривание энциклопедий:** Васильев С. Б. «Человек», Лукьянов М. О. «Моя первая книга о человеке», «Что я знаю о себе»: Новая энциклопедия дошкольника «Знай-ка!»

**Заучивание стихотворений:** «Чтобы нам не болеть», «Чтобы быть здоровому», Селенок Л. «Мойдодыр», Е. Чарушин., Е. Шумская «О ногтях», «Торжественное обещание»

**Чтение:** Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Утренняя зарядка», «Вода, закалка, здоровье», Е. Кан «Кто спит в постели сладко», Ефремова М. «Тело человека»; А. Барто «Я расту»; С. Маршак «Великан»; Кнушевицкая Н. «Ноги», «Руки», «Нос», Кнушевицкая Н. «Нос»; Шукшина С. «Долго я по лужам бегал»; Мошковская Э. «Мой замечательный нос»«Витамины», «От простуды и ангины помогают апельсины» Ложкин Н. «В детском садике у нас тихий час», Кан Е. «Кто спит в постели сладко», Кнушевицкая Н. «Уши»; Шукшина С. «Ушки звуки ловят чутко», «Не кричите слишком громко», «Я вчера гулял без шапки», Кнушевицкая Н. «Скелет»; А. Барто «Я расту»..и т.д.

**Продуктивная деятельность:**

**аппликация:** «Надо, надо умываться», Строим детскую больницу» .  
Коллективная аппликация: «Пирамида здорового питания», «Винни-Пух»

**Рисование:** «В нашем саду растут витамины», «Здоровый зубик – больной зубик», «Как выглядит полезный и вредный микроб», «Мойдодыр», «Полезные продукты», «Подарок для Мойдодыра»

**Лепка:** «Заходите в гости к нам, витамины я вам дам», «Из чего мы состоим»

**Раскраски :** «Овощи и фрукты», « Виды спорта» и т.д.

**Коллаж**«Полезные – неполезные продукты», «Полезные и вредные привычки».

**загадки и пословицы о спорте.**

**моделирование различных ситуаций;**

**рассматривание иллюстраций** «Виды спорта», «Тело человека», «Органы человека», сюжетных, предметных картинок, плакатов «Смех продлевает жизнь»

**знакомство с плакатами:** «Дневник твоего здоровья»

**сюжетно-ролевые игры:** «Больница», «Аптека»;  
«Повар»,«Семья», «Доктор», «Магазин», «Катя заболела»,

**дидактические игры:** «Реклама», «Режим питания», «Загадки повара Поварешкина», «Полезный завтрак», «Чайный сервиз», «Правила питания», «Узнай и назови овощи», «Назови вид спорта», «Угадай вид спорта по показу», «Кому что нужно?» «Угадай на вкус», «Полезные привычки», «Полезное – неполезное», «Лесные дары», «Назови правильно», «Здоровые зубки»

**Дидактические упражнения:** «Что будет, если... »

**Пальчиковые игры**

**игры-тренинги,**

**игровое упражнение** "Посмотри и повтори", "Простучать сердечный ритм до физической нагрузки и после".

**игра-викторина:** « Здоровый образ жизни»

**игры-забавы;**

**Игра-квест** «Мы за здоровый образ жизни!»

**проблемная ситуация** «Окажи первую помощь в случае... »

**развлечение:** «Путешествие в страну здоровья », « Цветик-семицветик», « Мы здоровью скажем да!».

**подвижные игры;** «Муравьи», «Силачи», «Ловишки с лентами», «Золотые ворота», «Волки во рву», «Гори-гори ясно» и т.д.

**Лэпбук:** «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Наши глазки хороши», «Здоровым быть здорово!»;

**коллекция** полезных продуктов, которые необходимы нам для здоровья

**Просмотр и обсуждение мультфильмов** «К чистоте будь готов», «Уроки тётушки Совы» (серия «Мудрые сказки Тётушки Совы. Грязнуля», «Королева Зубная щётка»; «Маша и медведь: Большая стирка

## **Тематическое планирование**

<b>срок</b>	<b>Тема</b>	<b>содержание</b>
<b>сентябрь</b>	«Что такое здоровье?»	Формирование у детей осмысленного отношения к здоровому образу жизни человека. развивать логическое мышление, речь; воспитывать потребность в здоровом образе жизни. Рассматривание энциклопедии для дошкольников. Экскурсия в медицинский кабинет.
<b>октябрь</b>	«Я и мой организм»	Рассказать дошкольникам о детском организме; сформировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью.

<b>ноябрь</b>	« Твоё питание и здоровье»	Рассказать детям, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Экскурсия на пищеблок.
<b>декабрь</b>	«Вредные привычки»	Закреплять знания о здоровых привычках Чтение: «Вредные советы» Г.Заходер. Создание коллажа : « Полезные и вредные привычки».
<b>январь</b>	«Гигиена»	Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
<b>февраль</b>	«Спорт - это здоровье»	Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом.  Рисование на тему: «Спорт», составление рассказов к своим рисункам.
<b>март</b>	«Про витамины и здоровье»	Дать информацию о пользе витаминов. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах. Заучивание стихов о витаминах.  Дидактическая игра: Витаминные семейки»
<b>апрель</b>	«Откуда берутся болезни?»	Формировать представление о микробах и вирусах и способов передачи микробов от грязного предмета к человеку, от человека к человеку.  Дидактическая игра «Что вредно и полезно для здоровья»  Рисование: « Откуда берутся болезни?».
<b>май</b>	Закаливание	Закреплять знания о навыках гигиены, о влиянии закаливания на здоровье человека

### **Результаты проекта:**

**Результатом** проекта стало внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, интерес к собственному здоровью. Сформированы основы гигиенических навыков, развитие осознанного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья. Стремление детей укрепить свое здоровье, используя приобретенные знания и умения.

***Спасибо за внимание!***