

Проект
в старшей группе «Котята»
Тема: «В стране здоровья»

Выполнили:
Воспитатели
Федорова Ю.Н.
Солонович Е.Н.

Актуальность:

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главных показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

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.

Цель проекта: Воспитание психофизически здорового, интеллектуально развитого, социально активного ребенка.

Задачи проекта:

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;
- обеспечить психофизическое благополучие детей и формировать сознательное отношение к собственному здоровью;
- создать развивающую предметную среду ДОО, благоприятную атмосферу;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- воспитывать желание быть здоровым;
- формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление здоровья;
- воспитывать добрые чувства, эмоциональную отзывчивость, умения различать эмоциональные состояния и настроения окружающих людей.

Ожидаемые результаты:

- организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;
- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;

- сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (умения соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т.п.);
- активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Участники проекта:

- Дети;
- Воспитатели;
- Родители.

(Педагог физического воспитания, медицинская сестра).

Виды деятельности: игровая, продуктивная, музыкально-художественная, познавательная, конструктивная деятельность; рассматривание иллюстраций, книг; дидактические игры, беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество и др.

Интеграция по областям: «Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы».

Создание тематической развивающей среды, постепенно пополняющейся и обогащающейся по мере освоения темы.

Методы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Длительность проекта: с 10 ноября по 20 декабря 2021года.

Продукты проекта:

- создание альбома «Азбука Здоровья»;
- проведение досуга «Быть здоровым – здорово!».

Мотивационный этап:

Проблемная ситуация:

В гости приходит грустный Буратино. И делится с ребятами своей проблемой: его выгнали из театра Карабаса-Барабаса, из-за того, что он постоянно болеет и не может принимать участие в спектаклях, где играет главную роль. А произошло это все из-за того, что он не соблюдал режим дня, кушал все подряд, не знал что такое закаливание и как этим заниматься. И

практически не занимался спортом. Поэтому он часто болел, и его прогнали из театра. Он просит помочь ему понять, почему он так часто болеет; что ему нужно сделать, чтобы вернуться обратно в театр (так чтобы его взяли).

Вопросы для обсуждения:

- Что произошло с Буратино? *(выгнали из театра)*
- Почему с ним это произошло? *(потому что он часто болел)*
- Что ему надо сделать, чтобы его взяли обратно в театр? *(научиться быть здоровым, соблюдать все правила ЗОЖ)*
- Мы можем помочь Буратино?
- Что мы можем сделать, чтобы Буратино перестал болеть?

Проблемно-деятельностный этап:

№	Организованная образовательная деятельность	Организованная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей в условиях развивающей среды	Взаимодействие с родителями
1 нед	Тема: «Ценности здорового образа жизни». НОД: «Помоги Буратино сберечь здоровье» - формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья; на основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Игра-путешествие в «Комнату снов», знакомство с	Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Экскурсия в медицинский кабинет. Игровая ситуация: «Помоги Мишке стать здоровым» - создавать привычку к режиму, помочь ему осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения	Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье, о том, как люди занимаются спортом, какие виды спорта существуют. Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье: продолжать знакомить детей с понятием «Здоровый образ жизни».	Анкетирование родителей с целью выявления потребности в оздоровлении детей. Консультации для родителей (папки-передвижки, индивидуальная беседа) «Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей»

	куклой-хозяйкой Сплюшкой – беседа о том для чего нужен сон, когда нужно спать.	вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы. Чтение художественной литературы: Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр», Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. «Правила поведения для воспитанных детей», пословицы о здоровье.	Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница». Подвижные игры (см. прил. «Подвижные игры»).	
2 нед	Тема: «Закаливание». НОД: «Для чего нужно закаливаться?» НОД «Игры и упражнения с водой», «Игры с песком» - положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта. Прогулка «Поиск сокровищ» - привлечение детей к оптимальной двигательной активности.	Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье». Образовательная ситуация: «Как мяч здоровье укрепляет». Рисование: «На зарядку становись». Дыхательная гимнастика:	Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Поездка на природу». Рассматривание иллюстраций какие виды закаливания бывают. Подвижные игры (см. прил.). Игра «Босоножье» - повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.	Консультация для родителей «Закаливание детей», «Сезонные виды деятельности». Консультация: «Играем вместе с детьми». Просмотр м/ф «Незнайка и его друзья».

	Оздоровительно-игровой час - развивать двигательную активность, формировать культуру движений, способствовать повышению эмоционального тонуса, укрепления здоровья.	«Гимнастика маленьких волшебников» - способствовать расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Аутотренинг - релаксация для детей «Этюды для души» - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.	(Дорожки здоровья).	
3 нед	Тема: «Витамины и здоровый организм». НОД: Беседа «Витамины и полезные продукты» - рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Опытно-исследовательская деятельность – определение продуктов на вкус. Рисование: «В нашем саду растут витамины».	Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Беседа: «О здоровой пище», «Полезное – не полезное». Театрализация: «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке». Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о	Д/и: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Назови правильно». Сюжетно-ролевые игры «Магазин продуктов», «Аптека». Подвижные игры (см. прил.).	Консультации: «Что я знаю о витаминах». Экскурсия в продовольственный магазин с целью знакомства с профессией продавца, закрепить умение узнавать продукты по внешнему виду и названию. Посетить кухню, во время приготовления еды. Узнать из каких продуктов готовится, что в них полезного, а что

		правильном питании», К. Чуковский «Мойдодыр», В.В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», Ю. Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах, К. Чуковский «Федорино горе», Л. Зильберг «Полезные продукты», поговорки о питании.		вредно.
4 нед	Тема: «Личная гигиена». НОД: «Чтобы быть здоровым» - развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Образовательная ситуация «Отведём Карлсона к врачу». (Пришел в гости Карлсон, который очень любит сладкое. У него забинтована щека - болит зуб. Карлсон просит варенья, тогда всё пройдет – установление связей: К. не чистит зубы, они заболели, а когда болят надо идти к врачу).	Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Беседа: «Чистота и здоровье». Театрализация: «Мойдодыр». Игра-импровизация «Доктор Айболит» - формирование навыков личной гигиены, развитие творческого воображения. Чтение стихотворений о спорте, физкультуре. Чтение художественной	Д/и: «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?». Игры-соревнования: «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий». Сюжетно-ролевая игра «Космонавты», включающая в себя подвижную игру «Космонавты», «Парикмахерская»,	Рисование «Азбука здоровья» - какие есть составляющие у здоровья. Разработать вместе с детьми «Правила Чистюли». Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга о человеке».

	НОД: Составление рассказа о том из чего состоит здоровье (для того, чтобы дома нарисовать рисунок). Лепка «Раз, два, три, спортивная фигура замри».	литературы: Г. Зайцев «Дружи с водой», К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка Чумазая», стихотворения Э. Мошковской «Дедушка и мальчик» - знакомимся со словами осанка, сутулая, сгорбленная спина, позвоночник и с приемами и упражнениями на формирование правильной осанки, потешки «Водичка, водичка», «Расти, коса, до пояса».	«Детский доктор».	
5 нед	Тема: «Спорт». Беседа на тему: «Как спорт влияет на здоровье». НОД: «Зимние виды спорта» - расширение представлений о том, какие виды спорта есть зимой. НОД: «Тело человека» - уточнить, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств.	Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Беседа «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна тренировка». Игровая ситуация – это письма от «Здоровяка», дети решают (сравнивают, анализируют) по содержанию письма, кого можно назвать здоровым, крепким и	Рассматривание энциклопедии о строении человека. Рассматривание фотографий и иллюстраций детей разного возраста, обращая внимание на изменение их роста, для того чтобы придти к выводу: чтобы вырасти большим и крепким, сильным и здоровым, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем	Рисунки на спортивную тему: «Мы любим спорт». Организовать семейную фотовыставку «Спорт в нашей семье» (сбор фотографий). Консультация: «Спортивный уголок ребенка дома», «Прогулки с детьми в природу». Рисование эмблемы:

	Опытно-исследовательская деятельность – определение частоты сердечных сокращений до и после бега; определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, попрыгать, побегать не сгибая коленей, взять предмет одной рукой с зажатými в кулачки пальцами.	красивым, и делают вывод, что распорядок дня (режим) и его выполнение помогает быть такими. Чтение художественной литературы: Г. П. Шалаева «Большая книга о спорте».С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саксонская «Где мой пальчик!», Е. Пермяк «Пронос и язык», С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра», загадки, К.И.Чуковский «Жил на свете человек», обсуждение «Как не попасть в скрюченный город». Д/и – «Запомни движение», «Посылка от обезьянки», «Определение на ощупь», «Кто быстрее оденет шапку» (кто-то двумя руками, кто-то одной), «Определи по звуку, запаху».	здоровье. Сюжетно-ролевая игра: «Поликлиника»: сюжет «На приеме у врача». Подвижная игра (см. прил.). Загадывание загадок о спорте и физкультуре. Игры на фланелеграфе: Одеваем кукол на прогулку (по сезону), в гости, на работу и пр.	«Здоровый образ жизни».
6 нед	Тема: «Эмоции»; Подведение итогов проекта. НОД: «Мир чувств и	Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после	Игры с зеркалом (какая эмоция у меня лучше получается).	Сочинение рассказа «Как грусть и радость ходили друг к другу в гости».

эмоций» - формирование представления детей о мире чувств и эмоций, умение выразить и проявить свои эмоции, учитывая чувства других людей. Досуг «Быть здоровым – здорово!» - формирование двигательной активности детей, закрепление таких качеств, как ловкость и гибкость; укрепление физического здоровья дошкольников; воспитание коллективизма и доброты.	сна. Обыгрывание ситуаций, которые вызывают радость; которые вызывают волнение. Что такое «Плохое настроение»? Плохое настроение не должно ранить близких тебе людей. Рисование своего настроения, создавая цветовой фон. Психогимнастика (см. приложения). Игровая ситуация: «Безопасный спорт»: уточнять правила поведения при занятии физкультурой, выполнении спортивных упражнений, подвижных игр. Чтение греческих мифов, стихов и прозы о спорте.	Игры на развитие ручной ловкости: «Мотальщики»; «Кто скорей дойдёт до верха», «Верёвочка». Настольно-печатные игры «Театр настроения». Игры по типу «Море волнуется...» (веселая, грустная фигура). Подвижные игры (см. прил.). Конструирование: стадион для проведения состязаний. Свободная игровая деятельность в спортивном уголке.	Придумывание списка «Самые полезные рецепты хорошего настроения». Участие в спортивном мероприятии.
--	--	---	---

Творческий этап:

Сбор продуктов деятельности: Создание альбома оформление центра здоровья рисунки: «На зарядку становись», оформление консультаций «Самые полезные рецепты хорошего настроения». Создать семейный фотоальбом «Спорт в нашей семье».

Досуг «Быть здоровым - здорово!» - закрепление ранее полученных знания по сохранению и укреплению здоровья; показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма, спортом.

Литература:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
3. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003.
5. Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.
6. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.