

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

**Познавательно–оздоровительный проект в  
подготовительной к школе группе (6-7 лет)**

***«Быть здоровым модно!»***

**Когалым 2022**

## **Познавательное — оздоровительный проект в подготовительной группе «Быть здоровым модно!»**

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

**Вид проекта:** здоровьесберегающий

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (октябрь - декабрь)

**Участники проекта:** дети группы, воспитатели, родители.

**Цель проекта:** Приобщить детей к здоровому образу жизни, формировать осознанные отношения к своему здоровью формировать начальные представления о здоровом образе жизни, расширять знания о сохранении здоровья.

**Задачи проекта:**

**Оздоровительные:**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.
- Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

**Образовательные:**

- Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки
- выявить и закрепить полученные знания о здоровье и здоровом образе жизни, соблюдении навыков гигиены, о правильном питании, о полезных и вредных продуктах; учить заботиться о своем здоровье;

**Развивающие:**

- Развивать у детей потребность в активной деятельности;
- Развивать потребность в выполнении упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни;
- Формировать у дошкольников интерес и любовь к спорту.

**Воспитательные:**

- воспитывать интерес к здоровому образу жизни;
- прививать любовь к физическим упражнениям

**Оснащение предметно-развивающей среды:**

- Разработка картотеки игр по ЗОЖ
- Выставка детского изобразительного творчества по теме «Мы здоровью скажем: Да!»
- Оформление уголка «Мы здоровье бережем»
- Картотека «Подвижные игры».

- Оформление папки-передвижки «Как научить детей чистить зубы правильно»

**Возраст участников:** *дети 6 – 7 лет*

**Предполагаемый результат:**

*Реализация данного проекта предполагает*

**У дошкольников:**

- *Бережное отношение к здоровому образу жизни;*
- *Повышение интереса к физкультуре и спорту*

**У родителей:**

- *Повышение интереса к здоровому образу жизни*
- *Активное вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ*

**У педагогов:**

- *Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах ЗОЖ.*
- *Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей*

**Проблема:**

Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

**Актуальность темы:**

Здоровьесбережение – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков. Лучший способ оградить ребенка от болезней – проводить своевременную и грамотную профилактику, выработать систему мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение, поддержание и обогащение здоровья ребенка.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. 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. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

**Этапы проекта:**

## 1 этап. Предварительный этап:

- Составление перспективного плана работы по проведению проекта
- Подбор методической литературы, загадок, бесед, стихотворений, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала
- Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
- Создание в группе соответствующей предметно-развивающей среды
- Анкетирование родителей «Что я знаю о здоровом образе жизни».
- Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми

## 2 этап. Реализация проекта:

Образовательные области	Формы работы с детьми
<b>Познавательное развитие</b>	<p><b>НОД</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>«Каша – радость наша»</i></li><li>➤ <i>«Страна Витаминия»</i></li><li>➤ <i>«Бережем свое здоровье или правила доктора Неболейкина»</i></li></ul> <p><b>Беседы</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>«Мое здоровье»</i></li><li>➤ <i>«Где прячется здоровье?»</i></li><li>➤ <i>«Зачем нужны витамины?»</i></li><li>➤ <i>«Правильное питание-залог здоровья»</i></li><li>➤ <i>«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»</i></li><li>➤ <i>«Что такое микробы»</i></li><li>➤ <i>«Чистота - залог здоровья!»</i></li></ul> <p><b>Конструирование</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>«Спортивная площадка во дворе»</i></li><li>➤ <i>«Больница для кукол»</i></li><li>➤ <i>«Стадион»</i></li></ul> <p><b>Экспериментирование</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>«Грязные руки»</i></li><li>➤ <i>«Как сделать воду из ручья пригодной для питья?»</i></li><li>➤ <i>Опыт с медицинской грушей»</i></li></ul>
<b>Речевое развитие</b>	<p><b>НОД</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»</i></li><li>➤ <i>«Путешествие в страну здоровья»</i></li><li>➤ <i>«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</i></li><li>➤ <i>Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни</i></li></ul> <p><b>Беседы с детьми</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>«Полезные и вредные привычки»</i></li><li>➤ <i>«Если хочешь быть здоров, закаляйся»</i></li></ul>

- *«Где спрятано здоровье?»*
- *«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»*

**Чтение художественной литературы**

- *А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна», «Девочка чумахая»*
- *А. Кутафин «Вовкина победа»*
- *К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе»*
- *М. Безруков «Разговор о правильном питании»*
- *С. Михалков «Чудесные таблетки», «Грипп»*
- *Л. Зильберг «Витамины А, В, С», «Рыбий жир», «Морковный сок»*
- *Разучивание пословиц о здоровье*

**Социально – коммуникативное развитие**

**Сюжетно-ролевая игра**

- *«Поликлиника»*
- *«На приеме у офтальмолога»*
- *«Центр здоровья»*
- *«Детский сад»*
- *«Семья»*
- *«Больница»*

**Дидактические игры:**

- *«Полезные и вредные продукты»*
- *«Правила гигиены»*
- *«Мой день»*
- *«Что, где растет?»*
- *«Юный кулинар»*
- *«Я начну, а ты продолжи»*
- *«Угадай по вкусу»*
- *«Вершки – корешки»*

**Игры – драматизации:**

- *Инсценировка отрывков:  
К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе»*

**Экскурсия**

- *Экскурсия в медицинский кабинет*
- *Экскурсия в кабинет охраны зрения в детском саду*
- *Экскурсия на кухню*

**Трудовая деятельность:**

- *Режимный процесс «Обучение умыванию».*
- *Наблюдение за трудом младшего воспитателя.*
- *Совместные действия: уборка игрушек после игры, обтирание тряпочкой.*

	<p><b>Беседы по ОБЖ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>«Как вести себя с незнакомыми людьми»</i></li> <li>➤ <i>«Если дома ты один»</i></li> </ul>
<p><b>Художественно-эстетическое развитие</b></p>	<p><b>Рисование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>«Нарисуй, что может быть опасно»</i></li> <li>➤ <i>«Овощи и фрукты, полезные для здоровья»</i></li> <li>➤ <i>«Дети делают зарядку»</i></li> <li>➤ <i>«Дерево здоровья»</i></li> </ul> <p><b>Аппликация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>«Корзинка витаминка»</i></li> <li>➤ <i>«Мойдодыр»</i></li> <li>➤ <i>«Мой любимый вид спорта»</i></li> </ul> <p><b>Лепка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>«Микробы»</i></li> <li>➤ <i>«Мы – спортсмены»</i></li> </ul> <p><b>Слушание музыкальных произведений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>«Трус не играет в хоккей»</i></li> <li>➤ <i>Песня «О здоровом образе жизни»</i></li> </ul> <p><b>Просмотр мультфильмов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>«Королева зубная щётка»</i></li> <li>➤ <i>«Здоровый образ жизни»</i></li> <li>➤ <i>«Митя и микробус».</i></li> </ul>
<p><b>Физическое развитие</b></p>	<p><b>Подвижные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>«Гуси-лебеди»</i></li> <li>➤ <i>«Хитрая лиса»</i></li> <li>➤ <i>«Ловишки»</i></li> <li>➤ <i>«Два Мороза»</i></li> <li>➤ <i>«Горелки»</i></li> <li>➤ <i>«Охотники и зайцы»</i></li> </ul> <p><b>Физкультминутки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>«Снегири»</i></li> <li>➤ <i>«Вместе по лесу идем»</i></li> <li>➤ <i>«Часы»</i></li> <li>➤ <i>«Буратино»</i></li> <li>➤ <i>«Листики»</i></li> <li>➤ <i>«Зарядка»</i></li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>«Белые снежинки»</i></li> <li>➤ <i>«Лесорубы»</i></li> </ul>

- *«Понюхаем цветочек»*
- *«Воздушный футбол»*
- *«Сердитый ежик»*
- *«Вырасти большой»*

**Пальчиковая гимнастика:**

- *«На пригорке»*
- *«Зимние забавы»*
- *«Две подружки»*
- *«Овощи»*
- *«Апельсин»*
- *«Снежки»*

**Зрительная гимнастика:**

- *«Веселые глазки»*
- *«Самолеты»*
- *«Белка»*
- *«Цветок»*
- *«Ветер»*
- *«Заяц»*

**Артикуляционная гимнастика**

- *«Домик открывается»*
- *«Хоботок»*
- *«Улыбка»*
- *«Зайчик»*
- *«Язык здороваётся с подбородком»*
- *«Язык здороваётся с верхней губой»*

**3 этап. Результаты:**

- **Развлечение** *«Подвижные игры – это серьезно»*
- **Презентация** *«Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду»*
- **Выставка детских работ** *«Мы здоровью скажем: Да!»*
- **Иллюстрированные книжки** *«Витамины круглый год», «Разные виды спорта»*
- **Фотовыставка** *«Мы за здоровый образ жизни»*
- **Консультации для родителей**
  - ❖ *«Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»*
  - ❖ *«Прогулка как средство укрепления здоровья детей»*
  - ❖ *«Здоровый образ жизни ваших детей»*
  - ❖ *«Пропаганда здорового образа жизни в семье»*
- **Памятки для родителей**

- ❖ *о роли правильного питания*
- ❖ *оптимизм и здоровье*

### **Анализ проекта**

Проект «Быть здоровым модно!» был успешно реализован. Дети активно и заинтересованно принимали участие в реализации проекта. Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствовала тому, что они стали больше уделять внимания своему здоровью и здоровью своих детей. Кроме того, родители стали более активно принимать участие в жизнедеятельности ДОУ: посещать открытые занятия, участвовать в спортивных соревнованиях вместе с детьми и более тесно сотрудничать с педагогами ДОУ.

Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, сохраняется и укрепляется здоровье детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения. Считаю, что непрерывная работа в данном направлении даст положительные результаты.

### **Литература**

*А.В.Аджи «Открытые мероприятия для детей подготовительной группы детского сада»*

*М.Безруких, Т.Филиппова «Разговор о правильном питании»*

*Т.А.Шорыгина «Беседы о здоровье»*

*Полтавцева Н.В., Стожарева М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А.*

*Методическое пособие. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни»*

*М.А.Павлова, М.В.Лысогорская «Здоровьесберегающая система ДОУ»*

*Н.И.Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ: проектирование, тренинги, занятия»*

*В.А.Деркунская «Образовательная область «Здоровье».*