

Муниципальное автономное образовательное учреждение
города Когалым детский сад «Колокольчик».

Педагогический проект для детей старшей группы
«Быть здоровыми хотим»



Подготовила воспитатель:

Бугайчук Л.В.

Когалым, 2019-2020 год

«Быть здоровыми хотим».

«Здоровье – это состояние наибольшего физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов».

Цель: Обеспечить оптимальный двигательный режим в течение всей недели.

Организовать совместно с родителями ряд мероприятий для прививания у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Учить детей играть в коллективе сверстников, родителей и воспитателей.
- Становление устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- Формирование представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- Развитие самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;
- Развитие умения элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание к взрослым в случае неважного самочувствия, недомогания;
- Развитие умения избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Воспитывать умение слушать взрослого, учиться выполнять его просьбы.

Тип проекта:

- по доминирующему методу: творческий, игровой;
- по характеру содержания: ребенок и его семья и его культурные ценности;
- по характеру участия ребенка в проекте: участник и исполнитель;
- по характеру контактов: в контакте с семьей внутри группы;
- по количеству участников: групповой и фронтальный;
- по продолжительности: средней продолжительности.

Материально – техническое обеспечение:

- спортивный инвентарь: мячи, гантели, обручи, скакалки, платочки, флажки и др
- музыкальное сопровождение: МРЗ диск с детскими песнями.
- Фролова Г.А. Физкультминутка// И. Карапуз, 1998.

Осуществление проекта: в рамках педагогической системы МДОУ.

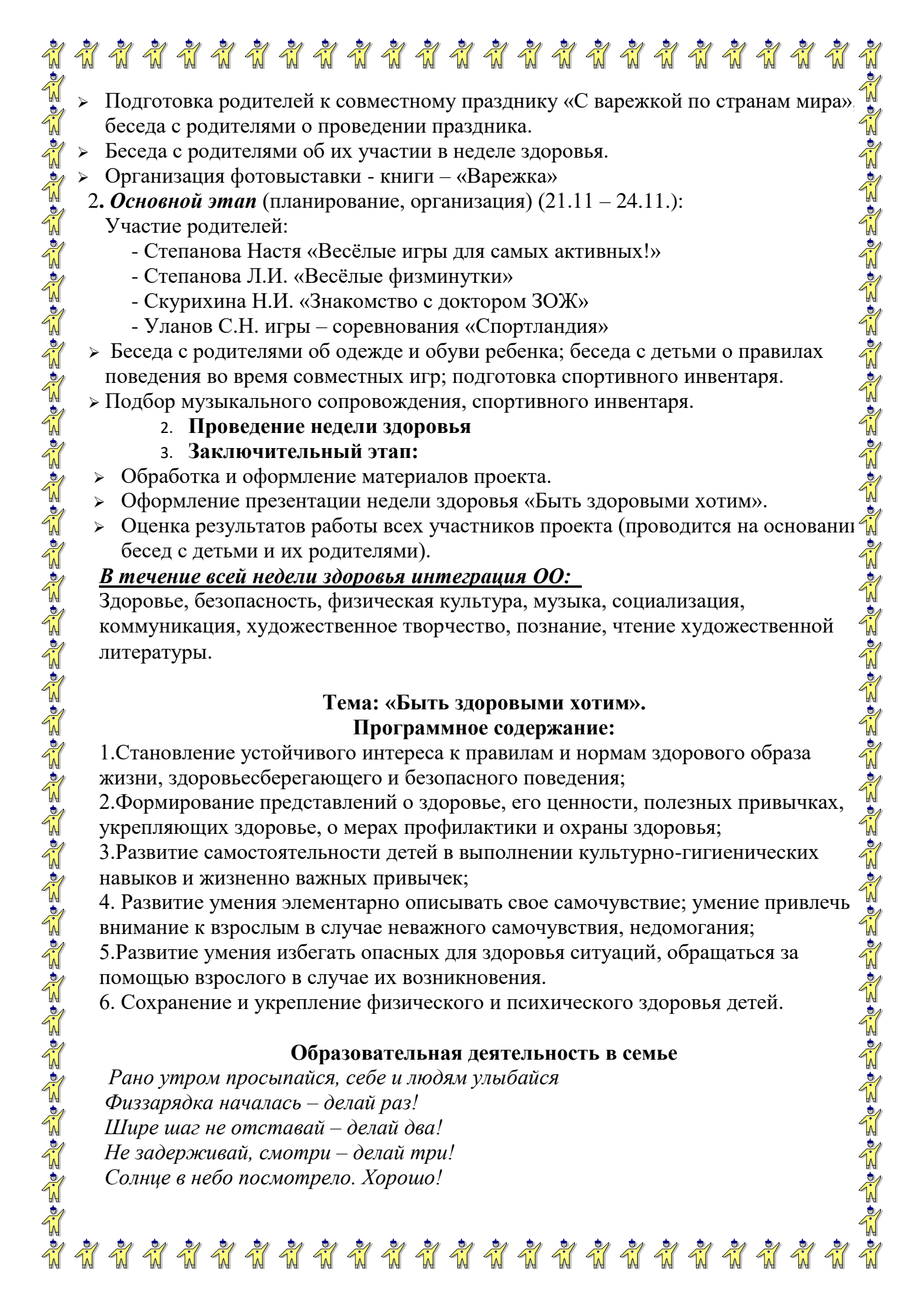
Методы проекта: совместные игры, беседы, познавательно-игровые занятия, физкультурные занятия, закаливающие процедуры, гости группы (родители и медицинский работник детского сада), поход совместно с родителями, физкультурные досуги.

Методы проекта: совместные игры, беседы, познавательно – игровые занятия, физкультурные занятия, закаливающие процедуры, гости группы (родители и медицинский работник д/с), физкультурные досуги.

Содержание практической деятельности по реализации проекта:

Подготовительный этап (09.11 – 11.11):

Оформление информационного уголка для родителей: размещение консультаций и рекомендаций на тему здорового образа жизни.

- 
- Подготовка родителей к совместному празднику «С vareжкой по странам мира» беседа с родителями о проведении праздника.
 - Беседа с родителями об их участии в неделе здоровья.
 - Организация фотовыставки - книги – «Варежка»

2. **Основной этап** (планирование, организация) (21.11 – 24.11.):

Участие родителей:

- Степанова Настя «Весёлые игры для самых активных!»
 - Степанова Л.И. «Весёлые физминутки»
 - Скурихина Н.И. «Знакомство с доктором ЗОЖ»
 - Уланов С.Н. игры – соревнования «Спортландия»
- Беседа с родителями об одежде и обуви ребенка; беседа с детьми о правилах поведения во время совместных игр; подготовка спортивного инвентаря.
 - Подбор музыкального сопровождения, спортивного инвентаря.

2. **Проведение недели здоровья**

3. **Заключительный этап:**

- Обработка и оформление материалов проекта.
- Оформление презентации недели здоровья «Быть здоровыми хотим».
- Оценка результатов работы всех участников проекта (проводится на основании бесед с детьми и их родителями).

В течение всей недели здоровья интеграция ОО:

Здоровье, безопасность, физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, художественное творчество, познание, чтение художественной литературы.

Тема: «Быть здоровыми хотим».

Программное содержание:

1. Становление устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения;
2. Формирование представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
3. Развитие самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;
4. Развитие умения элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание к взрослым в случае неважного самочувствия, недомогания;
5. Развитие умения избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.
6. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Образовательная деятельность в семье

Рано утром просыпайся, себе и людям улыбайся

Физзарядка началась – делай раз!

Шире шаг не отставай – делай два!

Не задерживай, смотри – делай три!

Солнце в небо посмотрело. Хорошо!

*Буду сильный, буду смелый и большой!
Ты зарядкой занимайся, обливайся,
Вытирайся всегда правильно питайся
Аккуратно одевайся, в садик смело отправляйся.*

Игра-тренинг

Давайте поприветствуем докторов Природы, которые дают нам здоровье. Опустите руки вниз ладонями горизонтально к полу, и вслух произнесите: «Я приветствую тебя, Земля!».

Вытяните руки перед собой ладонями вперёд: «Я приветствую тебя, Вода!»

Согните руки в локтях и, подняв ладони к плечам, обратите их к небу: «Я приветствую тебя, Воздух!»

Поднимите руки вверх ладонями вперёд: «Я приветствую тебя, Солнышко!»

- Семейная фотовыставка - книга – «Варежка»
- Скурихина Н.И. «Знакомство с доктором ЗОЖ»
- Степанова Настя «Весёлые игры для самых активных!»
- Степанова Л.И. «Весёлые физминутки»
- Скурихина Н.И. «Знакомство с доктором ЗОЖ»
- Уланов С.Н. игры – соревнования «Спортландия»

Понедельник. Тема: «Я и моё здоровье»

7.20	Утренняя беседа «Кто такой Неболейка?» Знакомство с графическим изображением Болейки и Неболейки. Как определить кто из них Неболейка? Чем он отличается от Болейки? На доске графические рисунки предметов личной гигиены, здоровая пища, свет, воздух, солнце – предметы для Неболейки. Вместе с предметами Болейки. Как вы думаете, что делает людей Неболейками, а что Болейками? (распределить). На кого бы вы хотели быть похожими? Что для этого нужно делать?
7.40	Дид.игра «Полезно-вредно» Цель: рассмотреть картинки и классифицировать их.
8.00	Дыхательное упражнение «Ветер».
8.10	Утренняя гимнастика «Весёлая зарядка».
8.25	Водные процедуры «Умывальная песенка».
9.00	Игра малой подвижности «Поиск пропавшего котёнка».
9.30	Физкультурное занятие «Эстафета».
9.50	Фито бар «Волшебный напиток».
10.15	Прогулка: Наблюдение за воробьями и голубями, обратить внимание на их различия и сходство.

	Д/и «Какая это птичка?» П/и «Санная эстафета», П/и. Стадо
11.45	Витаминоизация «Чиполино» (зеленый лук и чеснок)
15.00	Гимнастика в постели «Медвежата». Ходьба по ребристой дорожке босиком. Воздушные ванны. Водные процедуры «Делай так». Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои» (картотека)
15.45	Д/и.(РР) «Кто это?» (знакомство с профессиями)
16.00	Дид.игра «Что нам нужно для здоровья» (с мячом) Цель: закрепить знания о предметах личной гигиены, спортивных снарядах, развивать внимание.
16.20	Прогулка: П/и «Затейники», «Угадай, что делаем». Развивать интерес к п/играм. Учить самостоятельно организовывать игры.
16.40	Советы родителям по охране жизни и здоровья детей. Памятка для родителей «Обучение детей правилам дорожного движения» Совместная игра «Шар по кругу»
<i>Вторник. Тема: «Помощники моего здоровья»</i>	
7.15	Д/и «Если я сделаю так...» (ситуации опасные для жизни и здоровья с картинками) Цель: выбрать выход, не грозящий здоровью.
7.30	П/игра «Два Мороза». Развивать быстроту и ловкость.
7.45	Дидактическая игра «С кем дружит зубок», закрепление знаний о профилактике заболевания зубов.
8.00	Мимическая гимнастика для мышц глаз «Медведь по лесу бродит». Пальчиковая гимнастика «Вверх ладошки!»
8.10	Утренняя гимнастика «Весёлая зарядка».
8.20	Водные процедуры «Стряхнем водичку с рук».
9.00	Беседа. Звучит песня «Если хочешь быть здоров». А вы знаете, что такое закаливание? Как можно закаляться? Рассмотреть рисунки с купающимися детьми (под душем, в бассейне), занимающихся гимнастикой и пр. Зачем дети это делают? Какими дети станут? Как можно всё это назвать одним словом (закаливание) Как мы закаляемся в детском саду? Кто нам в этом помогает?
9.30	Просмотр мультфильма «Айболит», беседа по теме «03» спешит на помощь

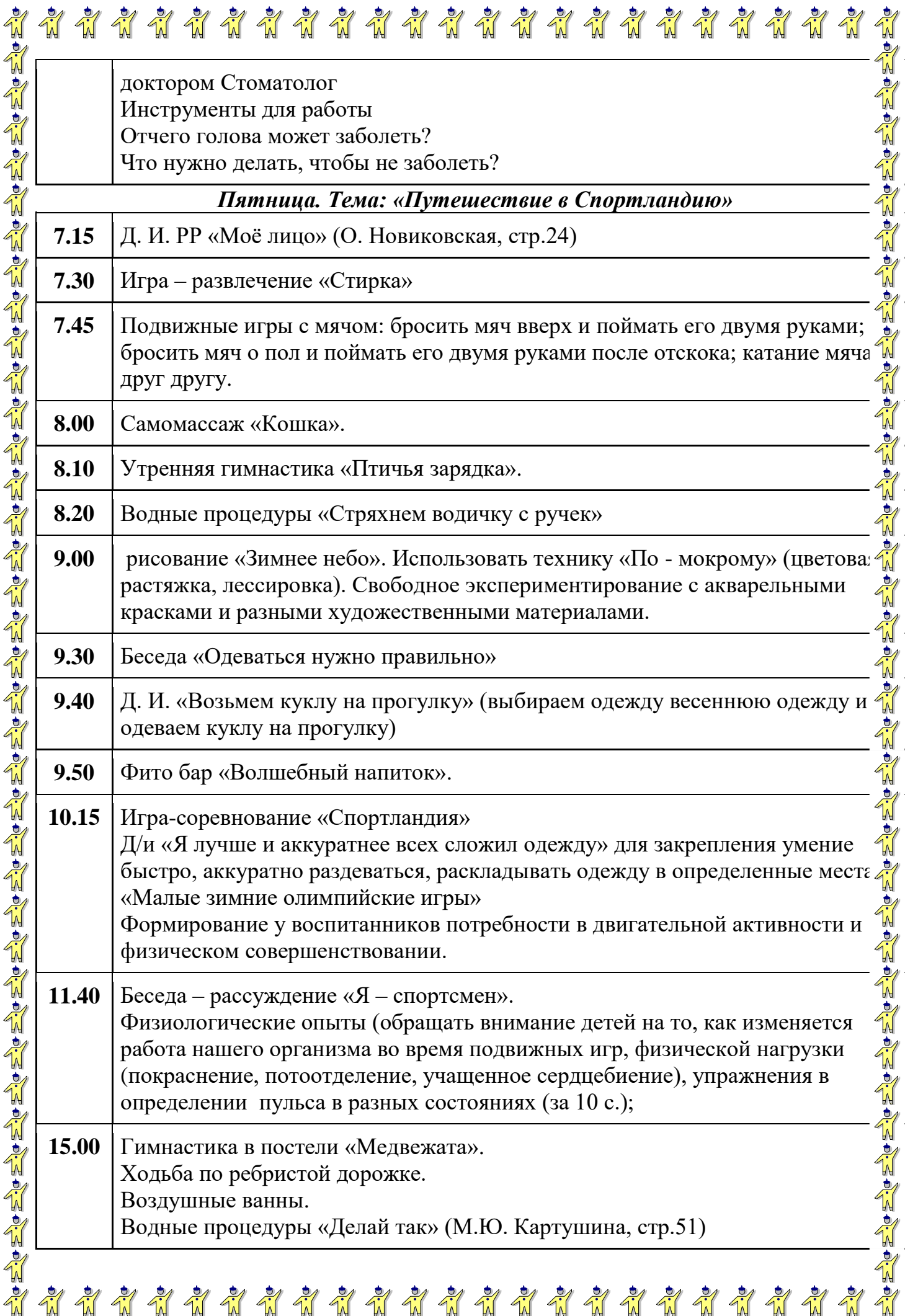
9.50	Фито бар «Волшебный напиток».
10.15	Прогулка: Наблюдение за снежными постройками, предложить покататься с горки, уточнить, что она осела, проваливается, снег подтаивает на солнце и становится рыхлым. П/и «Самый меткий» П/и «Емеля» (Ребёнок в д\с №6 2007 стр.58) Игра малой подвижности «Веточка»
11.30	П/и «Танец сидя» (под музыку дети повторяют движения за воспитателем, сидя на стульчиках)
11.45	Витаминизация «Чиполино» (зеленый лук и чеснок)
15.00	Гимнастика в постели «Медвежата» Ходьба по ребристой дорожке босиком. Воздушные ванны. Водные процедуры «Делай так» (М.Ю. Картушина, стр.51)
15.15	Мимическая гимнастика для мышц глаз «Медведь по лесу бродит» Пальчиковая гимнастика «Вверх ладошки!»
15.40	Д/и. РЭМП «Подбери по цвету»
16.00	Гость группы «Витамины круглый год»
16.25	Дид.игра: «Хорошо – плохо» Цель: упражнять в умении оценивать природные явления с разных точек зрения.
16.45	П/и «Зайка к маме прискакал» (Ребенок в д\с №6 2007)
16.55	Приготовление пищи вместе с ребенком – консультация для родителей.
Среда. Тема: «Здоровое питание»	
7.15	Д/и ППП «Чайник с крышечкой» (картотека)
7.35	П/и «Урожай» (М. Ю. Картушина, стр.46)
7.50	Дид.игра «Витамины» Цель: познакомить с витаминами и определить в каких продуктах они живут
8.00	Пальчиковая гимнастика «Сосулька» (О. Новикова «Умные пальчики», стр. Дыхательное упражнение «Ветер».
8.10	Утренняя гимнастика «Весёлая зарядка»
8.25	Водные процедуры «Стряхнем водичку с ручек»

9.00	Д/и Литературная викторина «Овощи и фрукты – витаминные продукты», просмотр презентации.
9.30	Развлечение по ПДД «Путешествие в страну дорожных знаков»
9.50	Фито бар «Волшебный напиток»
10.15	Прогулка: Наблюдение за солнышком (яркое, теплое), предложить постоять лицом к солнышку, почувствовать его тепло. Потешка «Солнышко, солнышко выгляни на бревнышко». Игра экспериментирование «Сравним температуру на солнце и в тени» Закреплять название погоды: солнечно. П/и «Поймай солнечного зайчика» П/и «Хрюшки и пес». Игра малой подвижности «Дед Мазай»
11.30	Беседа «Зарядка и простуда» (Т.А. Шорыгина, стр. 21)
11.45	Витаминизация «Чиполино» (зеленый лук и чеснок)
15.00	Гимнастика в постели «Медвежата» Ходьба по ребристой дорожке босиком Воздушные ванны Водные процедуры «Делай так». Пальчиковая гимнастика «Сосулька» Дыхательное упражнение «Ветер»
15.30	Видеоурок: «Готовим витаминный салат из свежей капусты и морковки»
16.00	Дид.игра «Кому что нужно» Цель: подбирать картинки с изображением предметов для разного вида спорта, упражнять в образовании слов с помощью суффиксов (лыжи – лыжник и т.д.)
16.15	Коллективный труд «Полезные продукты» (создание аппликации)
16.45	Народные игры: «Казачьи-разбойники», «Кружева». Знакомить с народными играми.
17.00	Поиграйте с рецептами! (Консультация для родителей)

Четверг. Тема: «В гостях у доктора Айболита и доктора Зож»

7.15	Д/и «Да – нет». Цель: упражнять в умении отвечать на вопросы точно, кратко, закрепить знания о ЗОЖ.
-------------	--

7.30	Игра инсценировка РЭМП «Треугольник и квадрат» (картотека)
7.55	Играем пальчиками: «Массаж волшебных точек».
8.10	Утренняя гимнастика «В гостях у нас - Буратино!»
8.20	Водные процедуры «Стряхнем водичку с ручек»
8.40	БЕСЕДА. Знакомство с доктором ЗОЖ А вам интересно, что означает его имя? Он высокий, стройный, у него спортивная фигура. Сравните доктора Айболита и доктора ЗОЖ. Чем они отличаются? Доктор Айболит лечит болезни, а доктор ЗОЖ учит как быть здоровым. Чему же учит доктор ЗОЖ? (рассматривание иллюстраций о разном образе жизни людей, оценивание его с точки зрения ЗОЖ). Кто из этих людей вредит своему здоровью? Как они должны поступать, чтобы сохранить здоровье?
9.00	Экспериментирование «Изучаем отпечатки пальцев», «Определение плоскостопия»;
9.50	Фито бар «Волшебный напиток»
10.10	Развлечение для дошкольных групп «С варежкой по странам мира»
15.00	Гимнастика в постели «Медвежата» Ходьба по ребристой дорожке босиком. Воздушные ванны Водные процедуры «Делай так» (М.Ю. Картушина, стр.51) Массаж волшебных точек
15.40	Просмотр мультфильма «Винни Пух в гостях у кролика» Беседа «Не злоупотребляйте пищей. Прививаем культурно-гигиенические навыки»
16.00	Д/и «Можно-нельзя» Цель: развивать остроту ума, скорость реакции.
16.15	Игра инсценировка РЭМП «Треугольник и квадрат» (картотека)
16.30	П/и «Снежная Королева»; «Кто быстрее принесет сосульку Деду Морозу»; «Кто сильнее». Развивать интерес к п/играм..
16.40	«Попробуйте вместе с детьми» - консультация для родителей Загадка о зубах «Полон хлебец белых овец». Чтобы зубы не болели... Как у нашей Любы, разболелись зубы» Почему? Почему появляются повреждения на зубах? Что полезно для зубов? Как нужно ухаживать за зубами? А если всё-таки зубы болят, что нужно делать? Знакомство с



	доктором Стоматолог Инструменты для работы Отчего голова может заболеть? Что нужно делать, чтобы не заболеть?
--	--

Пятница. Тема: «Путешествие в Спортландию»

7.15	Д. И. РР «Моё лицо» (О. Новиковская, стр.24)
7.30	Игра – развлечение «Стирка»
7.45	Подвижные игры с мячом: бросить мяч вверх и поймать его двумя руками; бросить мяч о пол и поймать его двумя руками после отскока; катание мяча друг другу.
8.00	Самомассаж «Кошка».
8.10	Утренняя гимнастика «Птичья зарядка».
8.20	Водные процедуры «Стряхнем водичку с ручек»
9.00	рисование «Зимнее небо». Использовать технику «По - мокрому» (цветова: растяжка, лессировка). Свободное экспериментирование с акварельными красками и разными художественными материалами.
9.30	Беседа «Одеваться нужно правильно»
9.40	Д. И. «Возьмем куклу на прогулку» (выбираем одежду весеннюю одежду и одеваем куклу на прогулку)
9.50	Фито бар «Волшебный напиток».
10.15	Игра-соревнование «Спортландия» Д/и «Я лучше и аккуратнее всех сложил одежду» для закрепления умение быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места «Малые зимние олимпийские игры» Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
11.40	Беседа – рассуждение «Я – спортсмен». Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, потоотделение, учащенное сердцебиение), упражнения в определении пульса в разных состояниях (за 10 с.);
15.00	Гимнастика в постели «Медвежата». Ходьба по ребристой дорожке. Воздушные ванны. Водные процедуры «Делай так» (М.Ю. Картушина, стр.51)

	Самомассаж «Кошка».
15.20	Гость группы Вахрушева Ю. «Йогурт готовим сами» (ряженка с добавлением натуральных соков)
15.40	Познавательная игра по правилам дорожного движения «В гостях у Светофора».
16.00	Эстафета парами «Кто быстрее повесит белье?»
16.20	Д. И. РР «Моё лицо» (О. Новиковская, стр.24)
16.30	Подвижные игры с мячом: бросить мяч вверх и поймать его двумя руками; бросить мяч о пол и поймать его двумя руками после отскока; катание мяча друг другу
16.40	Памятка для родителей «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Методическое обеспечение проектной деятельности:

1. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении // «Владос» - гуманитарный издательский центр, 2001г.
 2. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2005.
 3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет // М «Владос», 2003.
 4. Глебова С.В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия // Воронеж: ТЦ Учитель, 2007.
 5. Картушина М.Ю. Развлечения для самых маленьких // М.: ТЦ Сфера, 2007.
 6. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. // М.: Просвещение, 2003.
 7. Новиковская О.А. Игры для развития речи 4-7 лет. // М.: «Астрель - СПб», 2009.
- Новиковская О.А. Умные пальчики 4-7 лет. // М.: «Астрель - СПб», 2009.
Ребенок в детском саду №6 2007, №1 2009