

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

**Проект по здоровьесбережению  
«Здоровым быть - здорово!»**



**Разработала:** воспитатель  
МАДОУ «Колокольчик» город Когалым  
Сарандаева Анастасия Николаевна

**г. Когалым 2020 г.**

# Содержание проекта

**Тема проекта:** «Я хочу здоровым быть»

## **Актуальность**

Здоровье- самое дорогое, что есть у человека. Выбор темы проекта оказался не случайным. Ведь одна из самых актуальных проблем современности – сохранение и укрепление здоровья. Статистика заболеваний детей особенно в весенний период неутешительна. На это оказывает влияние не только экология, физическое здоровье, но и просто элементарные незнания детей о правильном питании. Поэтому очень важно формировать у детей правильный взгляд на свое здоровье, правильное и здоровое питание.

**Цель** нашего проекта – ознакомление старших дошкольников о влиянии витаминов на организм человека, формирование представлений у детей старшего дошкольного возраста о рациональном питании, и о пользе витаминов, желание и готовность заботиться о своем здоровье.

## **Задачи проекта:**

### **Образовательные:**

- познакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома ;
- формировать навыки правильной осанки;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- формировать у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- учить добывать информацию из различных источников;
- создать условия для развития интеллектуальных, коммуникативных умений обучающихся, их творческого мышления.

### **Развивающие:**

- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания ;

-развивать интерес к физической культуре и спорту.

### **Воспитательные:**

- воспитывать морально волевые качества;
- воспитывать ответственность личности за свое здоровье и потребность заботиться о нем.

### **Оздоровительные:**

- повышать физическую и умственную работоспособность ;
- профилактическая работа по заболеваемости детей и вирусных инфекций.

**Срок реализации:** 2 недели.

**Вид проекта:** Информационно – практико-ориентированный.

**Проект предназначен** для детей старшей группы.

**Участники проекта:** воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, дети, родители.



### **Ожидаемые результаты.**

Хотелось бы, чтобы проделанная работа положительным образом сказалась на состоянии здоровья детей: воспитанники расширили представления о здоровом образе жизни и пополнили свои знания о правильном питании и его значимости для здоровья. Данная работа способствует развитию познавательных и творческих способностей детей.

Воспитанники будут знать и уметь:

- Способы укрепления здоровья с помощью организации правильного питания, соблюдения режима дня;
- Значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья;
- Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье;

Планируемый результат работы с родителями: расширить представления о способах укрепления здоровья и обратить пристальное внимание на правильное питание детей в семье.

## **Этапы реализации проекта.**

**Подготовительный этап** (срок реализации 24-26 февраля 2016г.)

***Содержание работы:***

- обсуждение данных по заболеваемости детей в группе;
- создание рабочей группы;
- обсуждение проекта, выяснение возможностей, средств, необходимых для реализации проекта;
- разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту.
- изучение литературы по данной проблеме, опыта работы коллег средствами информационных ресурсов; подбор методической, художественной литературы, иллюстративного материала; подбор материала для изобразительной и продуктивной деятельности;
- составление плана работы; определение личного вклада каждого участника проекта; анализ состояния индивидуальных возможностей детей; изучение возможности участия родителей в реализации проекта.

**Основной этап** (срок реализации 27 февраля- 8 марта 2016г.)

<b>Образовательные области</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Взаимодействия с родителями</b>
<p><b>«ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»</b></p>	<p>- Беседы:                      «Человек и его здоровье»,                      «Секрет здоровой улыбки», «Бесценная и всем необходимая вода»,                      «О пользе овощей и фруктов»,                      «Могут ли овощи навредить здоровью?»                      - Экскурсия в медицинский кабинет:                      «Польза витаминов».                      - НОД с ИКТ:                      «Растения, которые лечат»,                      «Полезные и вредные продукты».                      - Разрешение проблемных ситуаций.                      - Исследовательская деятельность: «Опыт по очистке воды», «Необходимость воздуха для жизни».                      - Дидактические игры познавательного характера:                      «Полезные и вредные продукты»                      «Аскорбинка и её друзья»                      «Цитрусовые вкусно – но будь осторожен»,                      «Много витаминов на вред или на пользу».                      - Загадки, пословицы по теме проекта.</p>	<p>- Консультация                      «Оздоровительное значение режима».                      - Индивидуальные беседы: «О пользе витаминов»</p>
<p><b>«СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ»</b></p>	<p>- Дидактические игры:                      «Если ты простудился»,                      «Назови вид спорта»,</p>	<p>- Рекомендации                      «Совместные прогулки в ФОК, в</p>

	<p>«У всех своя зарядка»,</p> <p>«Собери картинку»,</p> <p>«Угадай вид спорта по показу».</p> <p>- Инсценировки: «Чтоб здоровье сохранить», «Разговор о правильном питании».</p> <p>-Игра-беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».</p> <p>- Сюжетно ролевые игры: «На приёме у врача», «Больница».</p> <p>- Словесные игры: «Четвёртый лишний», «Да или нет».</p>	<p>парк, на природу».</p> <p>- Родительский уголок: «Когда нужны витамины» «Роль и значение витаминов»</p> <p>- Памятки для родителей: «Хотите иметь здорового ребёнка? »</p>
<b>«РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ»</b>	<p>- Цикл бесед «Как быть здоровым» о себе, своём теле, гигиене, питании, витаминах.</p> <p>- Ситуативные разговоры на тему «Как быть здоровым».</p> <p>- Заучивание стихов, пословиц о здоровье.</p> <p>- Словесные игры: «1-2-5», «Что изменилось», «Один-много», «Назови ласково».</p>	<p>- Закрепление словесные игры:«1-2-5», «Что изменилось», «Один-много», «Назови ласково».</p>
<b>«ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»</b>	<p>- Аппликация «Полезные травы и растения»</p> <p>- Рисование «Витаминные продукты»</p> <p>- Лепка «Мы делаем зарядку»</p> <p>- Чтение: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», И. Токмакова «Мне грустно – я лежу больной»,</p>	<p>- Выставка книг.</p> <p>- Заучить дома с детьми стихотворение И.Токмаковой «Купите лук».</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Загадки, пословицы, поговорки.</li> <li>- Детские песни о спорте, чистоте, питании.</li> </ul>	
<b>«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры: «День - ночь», «Подвижная цель».</li> <li>- Игры малой подвижности: «Правила питания», «Полезный завтрак».</li> <li>- Физкультминутки на НОД: «На зарядку становись», «Достань яблоко».</li> <li>- Пальчиковая гимнастика: «Мы делили апельсин», «Дружная семейка», «Чудо-овощи», «Хозяйка с базара пришла».</li> <li>- Дидактическая игра «Кто скорее соберет»</li> </ul>	- Самостоятельные подвижные игры

**Заключительный этап** (срок реализации 9-11 марта 2016г.)

- итоговое мероприятие: КВН совместно дети и родители «Мы здоровью скажем «Да»»;
- изготовление книги «Волшебная книга Здоровья» на основе семейных проектов;
- методические рекомендации для родителей;
- анкетирование родителей;
- анализ достигнутых результатов;
- обобщение опыта работы по изучению темы проекта на педсовете;
- подведение итогов проекта.



## **Список использованной литературы.**

1. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Разработано в соответствии ФГОС –СПб: «Детство-пресс» 2014.
2. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.
3. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С.С.Прищепа, Москва 2009г.
4. Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре» 2010г.
5. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.
6. Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».
7. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.
8. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Н.С.Голицына, И.М. Шумова.