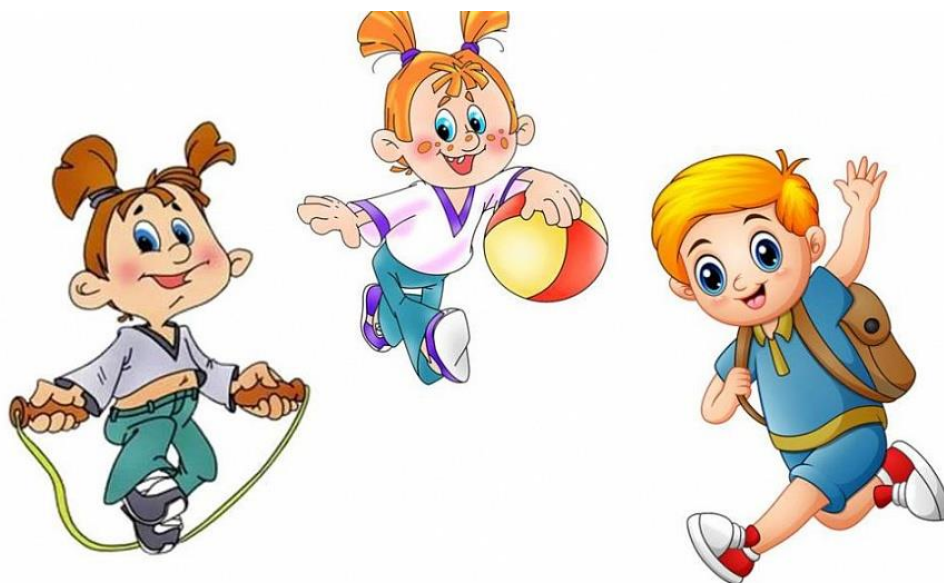


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

**Проект по здоровому образу жизни для детей старшего  
дошкольного возраста  
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**



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

**г. Когалым 2020 г.**

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

*В. А. Сухомлинский*

**Тип проекта:** информационно - творческий, краткосрочный.

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

**Сроки реализации проекта:** с 24 апреля по 22 мая 2020 г.

**Возраст детей:** 4-5 лет.

### **Актуальность проекта.**

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Актуальность нашего проекта обоснована тем, что у детей недостаточно сформированы представления о значении для здоровья двигательной активности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, состояния окружающей среды, поддержания здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья продуктов. В то время как здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Зачастую и родители не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. А нам хочется видеть детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и развитыми.

Таким образом, необходимым стало изучение и внедрение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

**Цель проекта.** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов и воспитанников ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

#### **Задачи.**

##### *Обучающие*

- ✓ Дать детям на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, питания, физической культуры;
- ✓ Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.

##### *Развивающие*

- ✓ Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках;
- ✓ Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- ✓ Создавать условия для проявления положительных эмоций;
- ✓ Создание развивающей среды, обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья детей;
- ✓ Развивать коммуникативные способности;

- ✓ Развивать память, мышление, внимание.

### *Воспитательные*

- ✓ Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью, к культуре поведения и общения;
- ✓ Осуществлять просвещение родителей по вопросам физкультурно – оздоровительной работы, формирования культурно – гигиенических навыков.

### **Формы реализации проекта.**

- ✓ Беседы;
- ✓ Разучивание пословиц, поговорок и загадок о здоровье;
- ✓ Чтение художественных произведений;
- ✓ Совместная творческая, игровая и трудовая деятельность;
- ✓ Создание творческих работ детей;
- ✓ Тематические занятия;
- ✓ Применение здоровьесберегающих технологий;
- ✓ Наглядная информация для родителей;
- ✓ Детское экспериментирование (при посадке укропа, петрушки).

### **Этапы реализации проекта**

#### ***Предварительный*** (24-28 апреля)

- ✓ Разработка содержания проекта;
- ✓ Составление плана совместной работы с детьми и родителями;
- ✓ Подбор информации для реализации проектных мероприятий;
- ✓ Подбор необходимого оборудования, материала и пособий для реализации проектных мероприятий;
- ✓ Оформление папки – передвижки для родителей по теме «ЗОЖ»;
- ✓ Беседы с родителями о необходимом участии их в проекте, о серьезном отношении к образовательному процессу в ДОУ.

#### ***Основной*** (2 мая-12 мая)

- ✓ Пополнение (приобретение и изготовление) дидактического материала;
- ✓ Обогащение развивающей среды;
- ✓ Активизация работы с детьми и их родителями;
- ✓ Внесение необходимых изменений и корректив в работу над проектом.

#### ***Заключительный*** (15 – 19 мая)

- ✓ Оформление выставки продуктов детской деятельности «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»;
- ✓ Создание коллекций круп, муляжей овощей и фруктов;
- ✓ Оформление альбома «Здоровьесберегающие технологии»;
- ✓ Оформление папки «Досуги по ЗОЖ для детей старшей группы».

#### ***Взаимодействие с родителями***

- ✓ Консультации «Телевизор и компьютер-друзья или враги», «Роль питания в профилактике и лечении ряда заболеваний детского возраста», «Покупаем фрукты вместо конфет»;
- ✓ Помощь в пополнении центра физического развития;
- ✓ Памятка «Упражнения для профилактики плоскостопия».

## Тематическое планирование

Тема	Дата	Работа с детьми	Работа с родителями
«Гигиена – залог здоровья»	27.04 четверг	<p><i>Беседа «Зачем мы моем руки»;</i>  <i>Дидактическая игра «Четвёртый лишний»;</i>  <i>Артикуляционная гимнастика «Бабочка летает вокруг цветка»;</i>  <i>Чтение рассказа: М. Поточкая «Острое поросычье заболевание»;</i>  <i>Спортивная игра «Попади в цель»;</i>  <i>Прослушивание: «Звуки природы. Море»;</i>  <i>Рисование «Рисуем полотенце с узором»;</i>  <i>Чтение: стихотворение Е. Благиной «Девочка чумазая»;</i>  <i>Сюжетно-ролевая игра «Больница»;</i>  <i>Подвижная игра «Совушка».</i></p>	<p><i>Консультация «Телевизор и компьютер - друзья или враги».</i></p>
	28.04 пятница	<p><i>Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»;</i>  <i>Сюжетно-ролевая игра «Парикмахерская»;</i>  <i>Заучивание пословиц о здоровье;</i>  <i>Гимнастика для глаз: офтальмотренажёр;</i>  <i>Подвижная игра «Стрекоза»;</i>  <i>Прослушивание: «Звуки природы. Пение птиц»;</i>  <i>Беседа «5 правил здоровья»;</i>  <i>Чтение: К. И. Чуковский «Мойдодыр»;</i>  <i>Труд: работа в природном уголке;</i>  <i>Спортивная игра «К своему флажку».</i></p>	
	03.05 среда	<p><i>Беседа «Как люди одеваются весной»;</i>  <i>Чтение: С. Михалков «Про Мимозу»;</i>  <i>Дидактическая игра «Чудесный мешочек»;</i>  <i>Лепка «Расческа»;</i>  <i>Гимнастика пальчиковая «Дружная семья»;</i>  <i>Спортивная игра «Сбей кеглю»;</i>  <i>Прослушивание: «Звуки природы. Мой океан»;</i>  <i>Настольная игра «Аскорбинка и ее друзья»;</i>  <i>Чтение: К. И. Чуковский «Федорино горе»;</i>  <i>Подвижная игра «Приветствие».</i></p>	
«Здоровое питание»	04.05 четверг	<p><i>Беседа «Где живут витамины»;</i>  <i>Сюжетно – ролевая игра «Магазин продуктов»;</i>  <i>Гимнастика дыхательная «Подуй на одуванчик»;</i>  <i>Заучивание поговорок о питании;</i>  <i>Подвижная игра «Лохматый пёс»;</i>  <i>Прослушивание: «Звуки природы. Ручей»;</i>  <i>Работа с дежурными: сервировка стола;</i>  <i>Гимнастика пальчиковая «Мы капусту рубим»;</i>  <i>Рисование «В нашем саду растут витамины»;</i>  <i>Чтение: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;</i>  <i>Подвижная игра «Работаем на грядке».</i></p>	<p><i>Консультации «Роль питания в профилактике и лечении ряда заболеваний детского возраста», «Покупаем фрукты вместо конфет».</i></p>
	05.05 пятница	<p><i>Беседа «Почему молоко полезно»;</i>  <i>Дидактическая игра «Готовим обед»;</i>  <i>Отгадывание загадок о фруктах и овощах;</i>  <i>Занятие по ЗОЖ «Даёт силы нам всегда витаминная еда»;</i>  <i>Гимнастика для глаз;</i>  <i>Подвижная игра «У медведя во бору»;</i></p>	

		<p><i>Прослушивание:</i> П.И. Чайковский «Болезнь куклы»;</p> <p><i>Дидактическая игра</i> «Отгадай, что за крупа»;</p> <p><i>Коллективный труд:</i> мытьё расчёсок;</p> <p><i>Чтение:</i> К. И. Чуковский «Айболит»;</p> <p><i>Спортивная игра</i> «Эстафета».</p>	
	10.05 среда	<p><i>Беседа</i> «Каша - пища наша»;</p> <p><i>Чтение:</i> Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»;</p> <p><i>Артикуляционная гимнастика</i> «Сказка о весёлом язычке»;</p> <p><i>Составление рассказа</i> на тему «Чтобы быть здоровым... »;</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ловишки»;</p> <p><i>Прослушивание:</i> Ф. Мендельсон «Весенняя песня»;</p> <p><i>Рисование</i> «Полезные продукты»;</p> <p><i>Посадка</i> укропа и петрушки;</p> <p><i>Дидактическая игра</i> «Полезные и вредные продукты»;</p> <p><i>Спортивная игра</i> с элементами футбола.</p>	
«Физическое здоровье»	11.05 четверг	<p><i>Беседа</i> «Как уберечься от болезней»;</p> <p><i>Чтение:</i> Е. Кан «Наша зарядка»;</p> <p><i>Рассматривание</i> предметов туалета;</p> <p><i>Дидактическая игра</i> «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем»;</p> <p><i>Аппликация</i> «Футболист»;</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Жмурки»;</p> <p><i>Прослушивание:</i> З. Григ «Утро»;</p> <p><i>Сюжетно – ролевая игра</i> «Скорая помощь»;</p> <p><i>Чтение:</i> В. Суслов «Про Юру и физкультуру»;</p> <p><i>Спортивная игра</i> «Кто дальше бросит».</p>	<p><i>Памятка</i> «Упражнения для профилактики плоскостопия»;</p> <p><i>Помощь</i> в пополнении центра физического развития.</p>
	12.05 пятница	<p><i>Беседа</i> «Полезные и вредные привычки»;</p> <p><i>Дидактическая игра</i> «Угадай вид спорта»;</p> <p><i>Заучивание потешки</i> «Расти, коса, до пояса»;</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка»;</p> <p><i>Прослушивание:</i> М. Глинка «Жаворонок»;</p> <p><i>Гимнастика пальчиковая</i> «Помощники»;</p> <p><i>Рисование</i> «Дети делают зарядку»;</p> <p><i>Чтение:</i> С. Михалков «Как у нашей Любы»;</p> <p><i>Сюжетно – ролевая игра</i> «Аптека»;</p> <p><i>Спортивная игра</i> «Кружение парами».</p>	
	12.05 пятница	<p><i>Беседа</i> «Роль растений в здоровье человека»;</p> <p><i>Чтение:</i> В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»;</p> <p><i>Сюжетно – ролевая игра</i> «Физкультурное занятие»;</p> <p><i>Занятия по ЗОЖ:</i> «Где чистота, там и здоровье»;</p> <p><i>Гимнастика дыхательная</i> «Надуй шарик»;</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Караси и щука»;</p> <p><i>Прослушивание:</i> П.И. Чайковский «Новая кукла»;</p> <p><i>Коллективный труд:</i> мытьё шкафчиков;</p> <p><i>Чтение:</i> В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»;</p> <p><i>Досуг</i> «Стопа».</p>	

## Организованная образовательная деятельность

### *Коммуникативная.*

- ✓ Беседы: «5 правил здоровья», «Как я буду заботиться о своем здоровье», «Зачем мы моем руки», «Где живут витамины», «Почему молоко полезно», «Каша-пища наша», «Как уберечься от болезней», «Полезные и вредные привычки», «Как люди одеваются весной», «Роль растений в здоровье человека»;
- ✓ Составление рассказа на тему «Чтобы быть здоровым...»

### *Восприятие художественной литературы и фольклора.*

- ✓ Чтение: К. И. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе»;
- Е. Благинина «Девочка чумазная»;
- И. Ищук «Ладошки»;
- С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как у нашей Любы», «Про Мимозу»;
- Е. Кан «Наша зарядка»;
- В. Суслов «Про Юру и физкультуру»;
- В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»;
- М. Потockая «Острое поросычье заболевание»;
- Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду»;
- В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!».
- ✓ Заучивание: пословицы и поговорки о здоровье, поговорки о питании; потешки «Водичка, водичка», «Расти, коса, до пояса».

### *Познавательная – исследовательская.*

- ✓ Занятия по здоровому образу жизни: «Где чистота, там и здоровье», «Даёт силы нам всегда витаминная еда»;
- ✓ Отгадывание загадок о здоровье;
- ✓ Рассматривание предметов туалета;
- ✓ Посадка укропа, петрушки.

### *Изобразительная.*

- ✓ Рисование «Рисуем полотенце с узором», «В нашем саду растут витамины», «Дети делают зарядку», «Где живут витамины»;
- ✓ Аппликация «Футболист»;
- ✓ Лепка «Расческа».

### *Трудовая.*

- ✓ Мытьё шкафчиков, индивидуальных расчёсок;
- ✓ Работа в природном уголке (полив комнатных растений, рыхление почвы, протирание листьев растений влажной тряпочкой).

### *Музыкальная.*

Релаксация: прослушивание музыкальных композиций «Звуки природы», Ф. Мендельсон «Весенняя песня», П.И. Чайковский «Болезнь куклы», «Новая кукла», З. Григ «Утро», М. Глинка «Жаворонок».

### *Игровая.*

- ✓ Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Скорая помощь», «Магазин продуктов», «Физкультурное занятие», «Парикмахерская»;

- ✓ Дидактические игры: «Четвёртый лишний», «Готовим обед», «Полезные и вредные продукты», «Угадай вид спорта», «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем», «Чудесный мешочек», «Отгадай, что за крупа»;
- ✓ Настольная игра «Аскорбинка и ее друзья».

#### *Физическая культура.*

- ✓ Досуг с использованием здоровьесберегающих технологий «Стопа»;
- ✓ Утренняя гимнастика по плану;
- ✓ Гимнастика пробуждения;
- ✓ Динамические паузы (физкультминутки);
- ✓ Подвижные и спортивные игры на прогулке;
- ✓ Гимнастика дыхательная;
- ✓ Гимнастика для глаз (офтальмо тренажёр);
- ✓ Гимнастика пальчиковая;
- ✓ Артикуляционная гимнастика;
- ✓ Закаливающие процедуры по плану.

### **Ожидаемый результат**

#### *Дети*

- ✓ Умеет поддерживать беседу по вопросам, высказывать свою точку зрения;
- ✓ Имеют представление, откуда берутся болезни, о роли витаминов в жизни человека;
- ✓ Владеют знаниями, как устроен человек, что полезно, а что вредно для организма, что нужно знать и делать для сохранения здоровья;
- ✓ Интересуется изобразительной детской деятельностью;
- ✓ С интересом участвует в подвижных и дидактических играх;
- ✓ Выражает положительные эмоции (интерес, удивление, восхищение) при прочтении литературного произведения, прослушивании музыкального произведения;
- ✓ Владеют знаниями, как заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих;
- ✓ Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач;
- ✓ Снижение уровня заболеваемости детей.

#### *Педагоги*

- ✓ Накопление материала;
- ✓ Установление социально-коммуникативных контактов между педагогами, детьми и родителями.

#### *Родители*

- ✓ Ориентированы на повышение педагогической культуры в вопросах здорового образа жизни.