

Тульская область город Кимовск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ:
детский сад № 2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

*Проект в подготовительной к школе группе по
здоровьесберегающим технологиям
«Мы за здоровый образ жизни»*



*Выполнила воспитатель:
Петрова Ю.В.*

2024 год

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Актуальность проекта.

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Цель проекта.

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта.

Оздоровительные:

1. Формирование положительного отношения к занятиям физкультурой.
2. Формирование элементарных знаний в области гигиены, физкультуры.
3. Формирование у детей необходимых двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.

Воспитательные:

1. С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.
2. Создать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательные:

1. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Предполагаемый результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Тип проекта.

Краткосрочный (16-20 сентября).

Участники проекта.

Воспитатели и дети детского сада, родители.

Предполагаемый результат.

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.
2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
3. Знакомство с ролью витаминов в жизни человека.
4. Знакомство с причинами болезней.

5. Знакомство с произведениями худ. литературы по теме.

Форма работы воспитателя с детьми.

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные, чтение худ литературы.
2. Занятия продуктивной деятельности: рисование.
3. Оздоровительные процедуры: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж.
4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетные игры.

Содержание проектной деятельности.

Этапы реализации:

- I этап – подготовительный,
II этап – основной,
III этап – заключительный.

I этап – подготовительный

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта.
2. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

II этап – основной

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

III этап – заключительный

1. Тематическая выставка детских рисунков.
2. Создание пособий по здоровьесбережению.

Предполагаемый результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Срок реализации: краткосрочный.

Вид проекта: познавательный - творческий.

Состав участников: групповой.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

I этап - подготовительный

1. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
2. Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».
3. Чтение и обсуждение произведений по теме.
4. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
5. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап – основной

1. Беседа с детьми «Мое здоровье» (приложение № 1)
2. Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение № 2)
3. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» (приложение № 3)
4. Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение № 4)
5. Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение № 5)
6. Загадки про спорт и здоровый образ жизни (приложение № 6)
7. Консультации для родителей (приложение № 7).

III этап – заключительный

1. Тематическая выставка детских рисунков.
2. Привлечение родителей для изготовления пособий по здоровьесбережению.

Беседа «Мое здоровье»



Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы?

Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Беседа «Зачем нужны витамины?»



-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка.

Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»



Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Дидактическая игра «Полезные продукты»



Воспитатель:

- Я прочитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
 2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
 4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
 5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
 6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
- Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Беседа «Зачем людям спорт?»



Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься? плаваю? не умею кататься на коньках? плохо прыгаю?»

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни



Любого ударишь –
Он злится и плачет.

А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...
(Мяч)

Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...
(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!
(Спортзал)

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.

На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)

На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник)

Ног от радости не чую,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети?
(Лыжи)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ...
(Коньки)

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...
(Хоккей)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(Велосипед)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)
На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.
(Шахматы)

"Здоровый образ жизни ваших детей"

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ

должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням.

Статистические данные из практики детских врачей
врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о
чрезвычайной важности движения и правильного питания в
жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме:
«Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного
мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80%
нашей деятельности руководствуется этим бессознательным
опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения
детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение,
тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо
объяснять значимость не только тех или иных действий и
привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь
физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни,
привлекайте к активным действиям детей и они вырастут
здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей –
непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и
заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют
детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет
отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые
ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми
выполняют хотя бы простейшие физические упражнения,
подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой»,
на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые,
любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника. Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Кзаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально - коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр.

Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины,

сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

III этап – заключительный

1. Тематическая выставка детских рисунков.



2. Привлечение родителей для изготовления пособий по здоровьесбережению



