Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№89 «Крепыш»

ПРОЕКТ
«Быть здоровым хорошо!»
разновозрастной группы компенсирующей направленности
(от 3 до 8 лет)

Воспитатель: Насырова С.Х.

г. Сургут

Проект «Быть здоровым хорошо!»

Вид проекта: познавательно-информационный.
Продолжительность проекта*:* долгосрочный.
Участники проекта*:* дети группы, воспитатели, родители.
Актуальность темы:

Проблема воспитания здорового ребёнка сегодня актуальна как никогда. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является как раз, сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. В последние годы ведущими учеными страны экологическая обстановка, состояние питания и здоровье населения оцениваются как факторы, представляющие реальную угрозу национальной безопасности России.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Дошкольный возрастявляется важным периодом формирования ценностей личности. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, задача обеспечения здорового детства актуальна, и нам как педагогам необходимо помочь подрастающему поколению реализовать свое право на здоровье и приобщить к ценностям здорового образа жизни. Отсюда вытекает важная *проблема:* как научить детей дошкольного возраста быть здоровыми, беречь свое здоровье и заботиться о нем. Проблемные вопросы: Что такое здоровье? Что такое здоровые, вредные привычки? Что делать, чтобы не заболеть? Как нужно закаляться?

Цель проекта:

- разработать систему, которая поможет ребенку сформировать
- представления об основах здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- формировать элементарные представления детей об организме человека, о его строении и назначении внутренних органов, об органах чувств и их значении, понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
- воспитывать привычку следить за чистотой тела;
- расширять представления детей о пользе для здоровья овощей и фруктов;
- внедрить в предметно-развивающую среду наглядно-демонстрационные материалы, которые будут оказывать воздействие на познавательное развитие детей;
- ориентировать семью на воспитание здорового ребенка, повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Ожидаемые результаты:

Дети будут иметь: первичные представления о своем организме, о его строении, о назначении отдельных органов, о правильном питании, полезных и вредных привычках, витаминах, иметь простейшие представления о мероприятия, направленных на сохранение здоровья

Дети приобретут*:* знания, умения и навыки, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, в выборе поступков приносящих пользу здоровью.

Родители получат: теоретические знания направленные на сохранение и укрепление здоровья, создание условий для поддержания ЗОЖ в семье, смогут выработать потребность следовать здоровому образу жизни.

Предварительная работа.

1. Оборудование уголка здоровья.
2. Пополнение учебно-методического обеспечения образовательного процесса: изготовила демонстрационный материал для занятий, наглядно-дидактическое пособие «Изучай себя», пополнила иллюстративный материал.
4. Оформила и оборудовала сюжетно-ролевые игры на современную тематику: «Центр здоровья» (для расширения знаний о труде медицинских работников, формирования знаний и навыков по оказанию первой медицинской помощи),
5. Изготовление дидактических игр: «Собери человека», «Здоровая пища», «Витамины — полезные продукты», «Съедобное — несъедобное», «Веселые овощи», «Одень по погоде».
6. Разработка картотеки игр по ЗОЖ.
7. Изучение методической, научно-популярной, художественной литературы.

Работа с детьми:

- Знакомство с загадками, пословицами и поговорками, а также с литературными произведениями: А. Барто "Девочка чумазая", «Я расту», С. Михалков «Прививка», К. Чуковский "Доктор Айболит", "Мойдодыр", «Больной» Ю. Яковлева, «С человеком беда» Ю. Синицына, «Человек заболел» И. Туричина и т.д., в которых рассматриваются вопросы сохранения здоровья.

- Рассматривание иллюстрированного материала по теме.

- Просматривание мультфильма: «Айболит» и др.

- Изготовление атрибутов для игры. Проигрывание игры — ситуации «Центр здоровья», «У зубного врача», «В травматологическом пункте»; «Вызов на дом»; «Процедурный кабинет»

- Организация игровой деятельности детей.

- Использование дидактических игр: «Валеология или здоровый малыш», «Валеология или здоровый малыш», «Полезная и вредная еда», и прочее.

- Разучивание пальчиковой гимнастики, физминуток, комплекса утренней гимнастики, закаливания, самомассажа.

- Создание предметно-развивающей среды (наполнение уголка наглядно — демонстративным материалом и дидактическими пособиями и играми)

Работа с родителями: консультации:

1. «Телевизор или компьютер — друзья или враги?».
2. «Воспитание здорового ребенка».
3. «Правильное питание детей».
4. «Проблема детского ожирения».
5. «Витамины в жизни ребенка».
6. «Воспитание культурно - гигиенических навыков в семье»
7. «Дети, растите здоровыми».
8. «Закаливание»
9. «Скоро лето».
10. Памятка: десять советов родителям
11. Папка — передвижка на тему: «Рекомендации родителям по укреплению здоровья».

Продукт проектной деятельности

1. Перспективное планирование и конспекты непосредственно - образовательной деятельности и культурно - досуговой деятельности по теме проекта.
2. Предметно-развивающаяся среда в группах в соответствии с тематикой проекта.
3. Итоговая викторина и досуги проекта
4. Выставки детских работ на тему «Хочу быть здоровым».
5. Опыт работы с детьми, родителями и педагогами в рамках проекта «Хочу быть здоровым».

Презентация проекта

- Тематические альбомы рисунков по теме «Хочу быть здоровым»
- Итоговая викторина «Хочу быть здоровым», коллективный просмотр с родителями

Перспективное планирование

НОЯБРЬ.

Занятия:

«Тело человека».

Цель:

познакомить детей с внешним строением человека,

объяснить взаимосвязь отдельных органов как единое целое всего организма,

довести до понятия детей значение органов для жизни и деятельности человека,

Задачи:

воспитывать у детей желание более глубоко и подробно изучать самого себя,

учить детей любить себя, своё тело и свой организм.

«Глазки, уши и носы быть здоровыми должны».

Цель:

формировать у детей привычку *к* здоровому образу жизни

Задачи:

воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей, желание заботиться о своем здоровье.

«Питание и здоровье»

Беседы на тему:

Цель:

формирование у детей представления о полезных для здоровья продуктах.

Задачи:

воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

развивать память, внимание, мышление, речь.

2. «Здоровая пища».

Цель:

расширить и углубить знания детей о здоровой пище, ее разнообразии и ее значении для человека;

формировать у учащихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Задачи:

воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

развивать память, внимание, мышление, речь.

Ролевая игра:

закрепить название овощей и фруктов,

воспитывать культуру поведения в общественных местах.

Ознакомление с художественной литературой:
Г. Зайцев «Приятного аппетита», Ю.Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах.
Дидактические игры:
«Валеология», «Разложи на тарелках полезные продукты»
Консультации на тему:
«Здоровое питание — здоровая жизнь»
«Проблема детского ожирения».
ДЕКАБРЬ
Занятия:
«Волшебная страна здоровья».

Цель:
учить детей заботится о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.
совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.

Задачи:
воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

2. «Воздух вокруг нас»

Цель:
познакомить детей с понятием «воздух», его свойствами,
дать детям элементарные представления об источниках загрязнения воздуха, о значение чистого воздуха для нашего здоровья, о некоторых правилах экологической безопасности.

Задачи:
воспитывать интерес *к* здоровому образу жизни, создать радостное настроение.

Беседы на тему:

«Что любят зубки»

Цель:
формировать у детей представление о значении зубов для организма,
закрепить правила ухода за ними,

Задачи:
воспитывать привычку ухаживать за зубами.

2. «Правильно чистим зубки»

Цель:

расширять знания детей о гигиене полости рта.

Задачи:

воспитывать устойчивую привычку соблюдать правила гигиены полости рта, и осознанно правильное отношение *к* своему здоровью.

Ознакомление с художественной литературой:

К. Чуковский Доктор Айболит, С. Прокофьев «Румяные щечки», загадки.

Работа с родителями:

Консультация на тему: «Воспитание здорового ребенка».

Папка — передвижка на тему: «Рекомендации родителям по укреплению здоровья».

ЯНВАРЬ

Занятия:

1. «Витамины и полезные продукты».

Цель:

рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья человека,

объяснить детям, как витамины влияют на организм человека,

помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Задачи:

развиваем внимание, мышление, память, воспитываем привычку правильно питаться.

2. «Таблетки на ветке и на грядке».

Цель:

продолжаем знакомить детей с понятием «витамины».

Задачи:

закрепить знания об овощах и фруктах, их роли в питании человека, воспитывать у детей культуру еды, чувство меры,

Беседа на тему: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Ознакомление с художественной литературой:

Е. Трубников «Во саду ли, в огороде»

Дидактические игры:

«Витаминная семья»

Работа с родителями

Консультация для родителей на тему: «Овощи, фрукты, ягоды и зелень»,

« Правила для сладкоежек».

ФЕВРАЬ

Занятия:

1. «Здравствуй доктор Айболит».

Цель:

познакомить с понятием «профессия»

Задачи:

расширить и углубить знания о профессии доктора, о личных качествах, необходимых для этой профессии.

2. «Экскурсия в медицинский кабинет».

Цель:

- познакомить детей с профессией медработника детского сада (медсестрой);
- показать расположение и оборудование медкабинета;
- познакомить с некоторыми медицинскими принадлежностями и их назначением,
- воспитывать уважение *к* труду медработника,
- ознакомить с основами оказания первой медицинской помощи.

Задачи:

- воспитывать уважение *к* труду медработника, познакомить с основами оказания первой медицинской помощи.

Беседы на тему:

1. «Мое здоровье».

2. «Настроение и здоровье».

Цель:

-актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья;

- развивать у дошкольников умение понимать и объяснять свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.

Ознакомление с художественной литературой:

К. Чуковский «Федорино горе», К. Кузнецов «Замарашка»,

Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни».

Сюжетно-ролевая игра:

«Аптека»

Цель:

- закрепить представление детей о профессии работников аптеки;

Задачи:

- развивать сюжет на основе знаний, полученных при восприятии окружающего;
- упражнять в распределении ролей, подготавливать условия игры.

Работа с родителями.

Консультация для родителей на тему: «Влияние психологического климата семьи на здоровье детей».

МАРТ.

Занятия:

1. «Чтобы быть здоровым»

Цель:

- систематизировать знания детей о факторах, укрепляющих здоровье человека (вода, солнце, еда, настроение, сон, физкультура);

Задачи:

- учить детей решать жизненные задачи, используя приём противоречий;
- развивать речь, логическое мышление;
- воспитывать бережное отношение *к* своему здоровью, привычку *к* здоровому образу жизни.

2. «Да здравствует мыло душистое».

Цель:

- познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями;
- закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;
- подвести детей *к* понятию, что «Чистота — залог здоровья».

Задачи:

воспитывать культурно — гигиенические навыки.

Беседа на тему: «Как я буду заботиться о своем здоровье»

Ознакомление с художественной литературой:

С. Бялковская «Юля - чистюля», З. Александрова «Купание», потешки

Дидактические игры:

«Катя простудилась», «Купаем куклу».

Работа с родителями

Консультация для родителей на тему: «Воспитание культурно гигиенических навыков в семье»

АПРЕЛЬ.

Занятия:

1. Тема «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»

Цель:

- закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности

Задачи:

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность,
- воображение побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, умозаключения.
- воспитывать желание быть здоровым. внимательно относиться *к* себе.

Беседа на тему

«На игровой площадке».

Цель:

- обговорить с детьми правила безопасного поведения на площадке во время прогулки.

Выставка детских рисунков: «Если хочешь быть здоров».

Дидактические игры:
«Если я сделаю так...», «Пишем письмо заболевшему товарищу».

Работа с родителями.

Консультация для родителей на тему: «Закаливание» Основное содержание. Роль закаливающих мероприятий в профилактике простудных заболеваний

МАЙ

Занятие:
Итоговое занятие на тему: «Путешествие в страну здоровья».

Задачи занятия:
Обучающие:

- обобщить и систематизировать знания детей о строении человеческого организма, о расположении и назначении различных органов;
- повторить основные правила охраны здоровья.

Развивающие:

- активизировать словарь детей, продолжать учить отвечать на вопросы полным предложением.

Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о своём здоровье;
- вырабатывать навыки школьной деятельности.

Дидактическая игра:
«Что ты знаешь о своем теле..»

Цель:
- закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма, о правилах ухода за ним,
- закрепить знаний об оказании первой помощи в различных ситуациях.

Консультация для родителей на тему: «Скоро лето».