

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №445
Автор: воспитатель Цепелева Р.Ф.

Педагогический проект «Быть здоровым я хочу»

«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.

Введение

Проблемы сохранения здоровья человека важны как для каждого из нас, так и для всего общества. Человек, обладающий хорошим здоровьем всегда свободен в своих поступках, в образе жизни. Удовлетворение своих материальных и духовных потребностей, предоставляемых человеку обществом в определенных рамках, тоже зависит от состояния его здоровья. Здоровье - это понятие, включающее характеристики физического и психического развития, возможности организма к адаптации в изменяющихся условиях, его социальная активность, что в итоге обеспечивают в целом определенный уровень умственной и физической работоспособности. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. В связи с этим мною был разработан проект «Быть здоровым я хочу». В настоящее время родители, педагоги серьезно озабочены состоянием здоровья у детей, а ведь их здоровье - это основа жизни нации. На нас, взрослых, лежит ответственность за здоровый образ жизни детей, которых мы обязаны научить следовать этому образу.

Назначение проекта:

Проект раскрывает различные формы совместного сотрудничества семьи и детского сада в рамках формирования здорового образа жизни. Основные направления, цели и задачи, план по их реализации выходят из определения проекта. Проект направлен на становление гармоничного сосуществование человека с окружающим миром. Секрет этой гармонии заключается в здоровом образе жизни, а это значит:

- поддержание физического здоровья;
- отсутствие вредных привычек;
- правильное питание;
- радостное ощущение своего существования в этом мире.

Актуальность проекта:

Фундамент здоровья закладывается у детей в дошкольном возрасте: отношение детей к своему здоровью определяется взаимоотношениями, которые складываются у ребёнка с окружающими его близкими людьми. Только совместными с родителями поисками методов оздоровления можно достичь нужных результатов в условиях детского сада. Основной результат этого поиска - снижение заболеваемости. От этого в свою очередь зависит наиболее полное овладение детьми тех навыков и умений, от которых зависит эффективность дальнейшего обучения. Правильно организованная воспитательно - образовательная работа с дошкольниками обязательно предусматривает не только совершенствование физического развития, соблюдение личной гигиены, но и формирование положительных черт характера ребёнка, с учётом его возрастных, психологических особенностей. А так же создание наиболее благоприятной среды общения, сочетание разнообразных видов деятельности в наиболее оптимальном варианте. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Тип проекта: долгосрочный, информационно - практико-ориентированный

По содержанию: социально - педагогический

Участники проекта: дети 5-6 лет, воспитатели группы, родители детей, педагоги дополнительного образования, старшая мед.сестра

Сроки выполнения проекта: начало: январь 2019 г., окончание: декабрь 2020 г. (долгосрочный)

Цель проекта: снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни совместными усилиями ДООУ и семьи

Задачи проекта:

1. способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям;
2. формировать у ребёнка готовность самостоятельно и эффективно заботиться о своем здоровье, беречь его, вести активный образ жизни, создавать позитивный эмоциональный фон;
3. прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;
4. повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Проблема: Как грамотно привить ребёнку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Предмет исследования: традиционные и нетрадиционные формы работы, как наиболее эффективные средства сохранения и поддержания здоровья детей 5-6 лет.

Ожидаемый результат:

1. Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор;
2. Повысится интерес детей к оздоровлению собственного организма;
3. Дети познакомятся с литературными произведениями по теме проекта;
4. У детей сформируются представления о здоровом образе жизни;
5. Актуализируется имеющийся у детей опыт (совокупность знаний и умений) по здоровью сбережению в самостоятельной детской деятельности;
6. Привлечь родителей к реализации проекта;
7. Повысится заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка;
8. Повышение знаний родителей о ЗОЖ;
9. Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья среди воспитанников.

Этапы реализации проекта:

1. Организационно - подготовительный (январь)
2. Внедренческий (февраль - ноябрь)
3. Заключительный (декабрь)

Реализация проекта предполагает:

- совместную деятельность родителей и детей;
- взаимодействия воспитателя с родителями;
- взаимодействие воспитателя с детьми;
- взаимодействие всех субъектов образовательного процесса: педагоги – дети – родители.

I этап Подготовительный (организационно-подготовительный)

1. Наблюдения за детьми. Анализ проблемы по ЗОЖ.

2. Подбор методической литературы по теме «Здоровье».

1. Андреева Н.А. Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Автореф. дис. ...канд. пед. наук //Н.А.Андреева.- Екатеринбург, 2005.
2. Белая К. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. «Мозаика-синтез», - М., 2012.
3. Блинова Г.М.Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. - М.:ТЦ Сфера, 2007.
4. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию!.«Детство - пресса», 2006г.
5. Галанов, А.С. Игры, которые лечат/ А.С.Галанова. - Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.
6. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М., «Скрипторий 2003», 2010.
7. Деркунская В.А., Ошкина А.А . Игры - эксперименты с дошкольниками. Учебно - методическое пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2013.
8. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1999.
9. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы - Волгоград: Учитель, 2012.
10. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. В стране здоровья. - М., «Мозаика-синтез», 2011.
11. Нормативно-правовое обеспечение:
 - Закон РФ «Об образовании»;
 - Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным Постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора;
 - Устав образовательного учреждения;
 - Конвенция о правах ребенка;
 - Конституция РФ, ст. 38,41,42,43;
 - Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» от 4 апреля 2003 г. № 139;
 - ФГОС ДО;
 - ФОП ДО, ФАОП ДО.
12. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа знаний, упражнений, и дидактические игры. - М.: Школьная пресса, 2008. («Дошкольное воспитание и обучение - приложение к журналу «Воспитание и обучение - приложение к журналу «Воспитание школьников», Вып.182 (Здоровый образ жизни).
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. - М., Гном, 2003.
14. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателей. - М.: Просвещение, 1986.
15. Шебеко Н.В. Вариативные физкультурные занятия в детском саду. - М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.
16. Шиляева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. - М.: Филологическое общество «Слово»; Эксмо, 2007.
17. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье/Т.А. Шорыгина.- М., 2010.
18. Шукшина С.Е. Я и моё тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. - М.: Школьная пресса, 2004. (Программа - « Я - человек» С.А. Козловой).
19. Интернет ресурсы:
 - Картотека «Подвижных игр»;

- Картотека «Малоподвижные игры»;
- Картотека «Дыхательная гимнастика»;
- Картотека «Гимнастика для глаз»;
- Картотека «Пальчиковая гимнастика»;
- Картотека «Гимнастика после дневного сна»;
- Картотека физкультминуток, двигательных пауз.

3. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды:

• Плоскостной настольный театр; серия сюжетных картинок по ЗОЖ; центр художественного творчества; выставка детских работ; картинки с изображением пейзажа русской природы; ширма; фланелеграф; маски; уголок ряжения; атрибуты для сюжетно ролевой игры; спортивный центр; центр здоровья:

информационный:

- схемы, рисунки, плакаты;
- книги, энциклопедии, альбомы иллюстраций, журнал «Человеческое тело»;
- правила здорового образа жизни;
- схемы ухода за зубами, кожей, волосами и др.;
- учимся оказывать первую медицинскую помощь;
- рубрики - иллюстрации (что такое здоровье?, как правильно закаляться?, что такое полезные привычки, как правильно питаться, как устроен человек и др.);

- рекомендации, советы для родителей

для индивидуальных занятий:

- шишки, каштаны, камешки разного размера и цвета, песок, бусы, шарики, прищепки, счетные палочки, пуговицы, мячи-ежики, ленты, стаканчики, трубочки, массажеры;

- схемы для точечного массажа;
- схемы для выражения эмоций, схемы тела;
- игрушки – антистресс;
- картотека гимнастик для глаз, дыхания, пальцев, после сна, физминуток, подвижных и спортивных игр;
- листы цветной бумаги для проведения сеансов цветотерапии;
- дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт - это здоровье», «Как расти здоровым», «Полезные и вредные продукты», «Найди пару», «Собери картинку по контуру» (разные виды крупы), пазлы и т.д.;

- картотека игр «Здоровье и безопасность», «Оздоровительные игры», по ЗОЖ

ИКТ:

- проектор; ноутбук; принтер; мультимедийная установка; музыкальный центр; диски музыкальных произведений:
 - коллекция весёлых, задорных, детских песен;
 - звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано;
 - звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти);
 - народная и классическая музыка (Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии»);
 - классика: Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор»;
 - различные марши;
 - познавательные фильмы о здоровом образе жизни

4. Разработка плана реализации образовательного педагогического проекта «Быть здоровым я хочу!» с детьми старшего дошкольного возраста

II этап Внедренческий (основные направления реализации проекта через разные виды деятельности)

Виды детской деятельности

Методы работы с детьми		
Практические	Словесные	Наглядные
<ul style="list-style-type: none"> ➤ игры: сюжетно - ролевых, - дидактических, - тренинговых, - подвижных; - спортивные игры и развлечения, досуги; ➤ физминутки; ➤ самомассаж; ➤ пальчиковая, дыхательная, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, после сна, корригирующая гимнастика; ➤ психогимнастика; ➤ музыкотерапия; ➤ сказкотерапия; ➤ продуктивная деятельность детей: - лепка; рисование; конструирование; аппликация. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ рассказы и беседы воспитателя; ➤ объяснения; ➤ пересказ с помощью иллюстраций; ➤ составление творческих рассказов; ➤ чтение и заучивание стихотворений; ➤ чтение художественной литературы; ➤ моделирование различных ситуаций; ➤ прослушивание аудиозаписи; ➤ драматизация с использованием различных видов театра; ➤ пословицы и поговорки о здоровье, загадки. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ наблюдения; ➤ рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, книг, фотографий, плакатов; ➤ просмотр видео материалов; ➤ выставки работ по изобразительной деятельности.

Образовательные области

Познавательное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие	Физическое развитие
<p>НОД:</p> <p>«Что нужно делать, чтобы быть здоровым»;</p> <p>«Как устроен человек?»;</p> <p>«Полезная еда»;</p> <p>«Чистота-залог здоровья».</p>	<p>Беседы;</p> <p>дидактические игры;</p> <p>сюжетно – ролевые игры;</p> <p>мимические этюды (один ребенок рассказывает, другой ребенок показывает);</p> <p>просмотр мультфильмов;</p> <p>рассматривание иллюстраций,</p>	<p>Пересказ с помощью иллюстраций;</p> <p>побуждение ребёнка к сочинительству;</p> <p>составление творческих рассказов;</p> <p>заучивание.</p>	<p>Рисование;</p> <p>лепка;</p> <p>конструирование из строительного материала;</p> <p>изготовление книжки – раскладушки, атрибутов к сюжетно – ролевым играм;</p> <p>чтение художественной литературы.</p>	<p>Спортивные соревнования, досуги;</p> <p>гигиенические и водные процедуры</p> <p>Ежедневная профилактическая работа:</p> <p>физминутки;</p> <p>самомассаж;</p> <p>пальчиковая, дыхательная, артикуляционная гимнастика,</p>

	сюжетных, предметных картинок, книг, плакатов; прослушивание аудиозаписи; кроссворды; загадки о спорте, спортивных принадлежностях овощах и фруктах, частях тела, режимных моментах.			гимнастика для глаз, после сна, корректирующая гимнастика; хождение по дорожке «Здоровья» (ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение)); подвижные игры; упражнения; закаливание; эмоциональные разрядки, релаксация.
--	--	--	--	--

Несомненно, правильно организованная развивающая среда позволяет каждому ребёнку найти занятие по душе, поверить в свои силы и способности, научиться взаимодействовать с педагогами и со сверстниками, понимать и оценивать их чувства и поступки, а главное, учиться беречь свое здоровье и приумножать его со столь малого возраста. А ведь именно это и лежит в основе развивающего обучения.

Формы и методы работы с родителями:

1. Анкетирование родителей «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка».
2. Родительские собрания с привлечением специалистов ДООУ и медицинских работников.
3. Консультации для родителей «Бережем здоровье с детства 10 заповедей здоровья». Рекомендации «Домашний стадион».
4. Папка-передвижка «Советы родителям по оздоровлению и закаливанию в домашних условиях».
5. Индивидуальная консультация «Пальчиковая гимнастика. Ее роль в формировании техники письма».
6. Памятка «Музыка лечит».
7. Мастер-класс для родителей «Зарядка для красивой осанки».
8. Консультация - практикум для родителей «Как приучить ребёнка есть овощи и фрукты».
9. Круглый стол «Что я знаю о витаминах».
10. Экскурсия в продовольственный магазин с целью знакомства с профессией продавца, закрепить умение узнавать продукты по внешнему виду и названию.
11. Выставка «Осенний вернисаж» (поделки из овощей и фруктов).
12. Выпуск газеты для родителей «И это всё о нас!».
13. Консультация «Личная гигиена дошкольника».
14. Памятка «Чтобы зубы были крепкими и здоровыми».

15. Устный журнал «Бережём своё здоровье или Правила доктора Неболейко». Привлечение родителей для изготовления спортивного нетрадиционного инвентаря для спортивного уголка.
16. Участие пап и детей в спортивном мероприятии «Весёлые старты».

Содержание проектной деятельности «Быть здоровым я хочу!»

Этапы реализации проекта	Участники проекта	Сроки	Содержание работы
Организационно – подготовительный	Дети 5 - 7 лет, воспитатели группы, родители детей, педагоги дополнительного образования, старшая мед.сестра	январь	Наблюдения за детьми. Анализ проблемы по ЗОЖ. Подбор литературы, фотографий, иллюстраций, презентации, стихотворений, бесед, рассказов, загадок, мультфильмов. Анкетирование родителей (с целью выявления потребности в оздоровлении детей) «Отношение родителей к здоровью и здоровому образу жизни своего ребенка». Встречи за круглым столом, родительское собрание с привлечением специалистов ДОУ и медицинских работников.
Внедренческий		февраль – апрель	<u>НОД</u> : «Что нужно делать, чтобы быть здоровым». <u>Цель</u> : формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья; на основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. <u>НОД</u> : «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья». <u>Цель</u> : познакомить с правилами закаливания организма, сохранения и укрепления здоровья. <u>Экскурсия в медицинский кабинет</u> . <u>Игровая ситуация</u> : «Помоги Незнайке стать здоровым». <u>Цель</u> : создавать привычку к режиму, помочь ему осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы. <u>Образовательная ситуация</u> : «Как мяч здоровье укрепляет». <u>Цель</u> : привлечение детей к оптимальной двигательной активности. <u>Рассматривание иллюстраций, фотографий</u> о здоровье, о том, как люди занимаются спортом, закаляются, какие виды спорта существуют, какие виды закаливания бывают. <u>Рассматривание иллюстраций, фотографий</u> о здоровье: продолжать знакомить детей с понятием «Здоровый образ жизни». <u>Творческое рассказывание детей</u> «Я занимаюсь спортом». <u>Составление рассказов по сюжетным картинкам</u> . <u>Беседы</u> : «Если хочешь быть здоров, закаляйся», «Зачем нужно соблюдать режим дня?». <u>Цель</u> : закреплять знания воспитанников о закаливании, режиме дня о пользе соблюдения его для здоровья, учить правильно, распределять свое время. <u>Рассказы</u> : «Режим дня нашей группы», «Здоровью надо помогать».

		Май - июль	<p><u>Цель:</u> формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье.</p> <p><u>Дидактические игры:</u> «Мой день», «Спорт зимой и летом», «Спортивная угадай-ка», «Найди отличия», «Что я знаю о спорте», «Что лишнее?», «Угадай вид спорта по показу».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «С кочки на кочку», «Физкультура», «Удочка», «Поиск сокровищ», «Мы весёлые ребята»;</p> <p><u>Игра с мячом</u> «Лови, бросай, упасть не дай»;</p> <p><u>Эстафета</u> «Сильные, ловкие, быстрые».</p> <p><u>Игры на дыхание:</u> «Птички-бабочки», «Лети, самолетик!», «Задуй ватку в "ворота"».</p> <p><u>«Игры с песком»</u> - положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта.</p> <p><u>Сюжетно-ролевые игры:</u> «Больница», «Детский сад», «Скорая помощь», «Мы спортсмены», «Семья».</p> <p><u>Дыхательная гимнастика:</u> «Гимнастика маленьких волшебников» - способствовать расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.</p> <p><u>Аутотренинг - релаксация</u> для детей «Этюды для души» - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.</p> <p><u>Игра «Наши ножки»</u> - повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению («Дорожка здоровья»).</p> <p><u>Чтение художественной литературы:</u> О.Высотская «Тихий час», Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. «Правила поведения для воспитанных детей», стихи о спорте В. Пахомова, Е. Мельниковой, Г. Дядиной, Т. Варламовой, Н. Лубянко, О.Высотской, пословицы и поговорки о здоровье.</p> <p><u>Просмотр мультфильмов</u> «Доктор Айболит», «Зарядка», «Мойдодыр», «Уроки Тётушки совы», «Азбука здоровья Смешарики».</p> <p><u>Заучивание</u> пословиц, поговорок о здоровье.</p> <p><u>Рисование:</u> «На зарядку становись».</p> <p><u>Строительные игры:</u> - «Спортивная площадка во дворе»</p> <p><u>Фотоколлаж</u> «Я учусь быть здоровым».</p> <p><u>Консультации для родителей</u> «Бережем здоровье с детства 10 заповедей здоровья», рекомендации «Домашний стадион», папка-передвижка «Советы родителям по оздоровлению и закаливания в домашних условиях».</p> <p><u>НОД:</u> «Как устроен человек?».</p> <p><u>Цель:</u> закрепление знаний детей о том, как устроено тело человека. Уточнение знаний детьми о важности разных органов чувств и частей тела человека, как поддерживать здоровье органов.</p> <p><u>Опытно-исследовательская деятельность</u> – определение частоты сердечных сокращений до и после бега; определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, попрыгать, побегать, не</p>
--	--	------------	---

		<p>сгибая коленей, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачки пальцами.</p> <p>«Обоняние» - доказать необходимость вдоха для определения запаха.</p> <p>«Запахи» - упражнять детей в различении цветов по запаху.</p> <p>«Вкус» - упражняться в определении вкуса продуктов.</p> <p>«Слух» - определить значимость расположения ушей по обеим сторонам головы человека, познакомить со строением уха, его ролью для ориентировки в пространстве.</p> <p>«Зрение» - определить реакцию зрачков на различную степень освещения.</p> <p>«Осязание» - сравнить температуру воды в нескольких емкостях.</p> <p>Послушать работу сердца с помощью фонендоскопа.</p> <p><u>Проблемная ситуация</u> «Окажи первую помощь в случае...»</p> <p>Цель: расширить представление детей об оказании первой помощи в случае травмы (ушибы, царапины), используя карточки лото.</p> <p><u>Рассматривание энциклопедии</u> о строении человека.</p> <p><u>Рассматривание фотографий и иллюстраций</u> детей разного возраста, обращая внимание на изменение их роста, для того чтобы прийти к выводу: чтобы вырасти большим и крепким, сильным и здоровым, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.</p> <p><u>Рассматривание иллюстраций, открыток, фотографий</u> с изображением тела человека, органов чувств, дыхательной и кровеносной системы.</p> <p><u>Рассматривание плаката</u> «Строение тела человека».</p> <p><u>Разгадывание кроссворда</u> «Части тела».</p> <p><u>Беседы:</u> «Я и другие люди» (внешние различия людей по возрасту, полу, росту, цвету волос, глаз и т.д.), «Как движутся части тела».</p> <p><i>Цель:</i> воспитывать умение слушать друг друга, упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, умении различать девочек и мальчиков.</p> <p><u>Рассказы:</u> «Как устроено наше тело», «Как мы дышим», «Для чего нам глаза, как их беречь», «Какую роль играет сердце в жизни человека».</p> <p><i>Цель:</i> систематизировать представления детей о частях тела, об их предназначении, развивать речь.</p> <p><u>Дидактические игры:</u> «Определи по звуку, запаху», «Какой инструмент звучит?», «Что у нас внутри», «Собери картинку», «Мое тело», «Правильные картинки (как беречь своё сердце)», «Видим, слышим, ощущаем», «Да - нет».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Быстро возьми, быстро положи», «Лягушки и цапли», «Кого называли – тот и ловит», «Забрось мяч в корзину», «Передай мяч», «Прыгай с мячом», «Делай как я».</p> <p><u>Эстафета</u> «Кто быстрее наденет шапку» (кто-то двумя руками, кто-то одной).</p> <p><u>Сюжетно-ролевая игра:</u> «Поликлиника»: сюжет «На приеме у врача», «Скорая помощь», «Семья».</p>
--	--	--

		<p><u>Игры на фланелеграфе:</u> Одеваем кукол на прогулку (по сезону), в гости, на работу и т.д.</p> <p><u>Музыкотерапия:</u> классическая музыка.</p> <p><u>Чтение художественной литературы:</u> С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саксонская «Где мой пальчик!?», Е. Пермяк «Про нос и язык», С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра», загадки.</p> <p>Горн Г. «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких». Стихотворения Э. Мошковской «Дедушка и мальчик» (знакомимся со словами осанка, сутулая, сгорбленная спина, позвоночник и с приемами и упражнениями на формирование правильной осанки).</p> <p><u>Просмотр мультфильма:</u> «Азбука здоровья Смешарики».</p> <p><u>Прослушивание аудиозаписи</u> К.И.Чуковский «Жил на свете человек», обсуждение «Как не попасть в скрюченный город».</p> <p><u>Лепка</u> «Весёлые человечки».</p> <p><u>Профилактические гимнастики:</u></p> <p><u>дыхательная гимнастика:</u> «Осенний листопад», «Задувай ватку в ворота», «Лодочки»;</p> <p><u>пальчиковая гимнастика:</u> «Строим дом», «Ладонь - кулак», «Дружба».</p> <p><u>улучшение осанки:</u> «Весёлый мячик», «Поймай комара», «Садимся без рук»;</p> <p><u>плоскостопия:</u> «Прыгалки», «Кто вперёд соберёт мелкие игрушки ногами», «Самый красивый прыжок»;</p> <p><u>гимнастика для глаз</u> «Послушные глазки», «Кошка», «Стрекоза»;</p> <p><u>самомассаж</u> «Лепим лицо»;</p> <p>Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук.</p> <p><u>Презентация:</u> «Как устроен человек? »</p> <p>Индивидуальная консультация «Пальчиковая гимнастика. Ее роль в формировании техники письма», памятка «Музыка лечит», мастер-класс для родителей «Зарядка для красивой осанки».</p> <p><u>НОД:</u> «Полезная еда».</p> <p><u>Цель:</u> учить осознанно, относиться к своему питанию, показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; отличать полезные продукты от вредных продуктов.</p> <p><u>Экскурсия на кухню</u> во время приготовления еды. Узнать из каких продуктов готовится, что в них полезного, а что вредно.</p> <p><u>Проблемная ситуация:</u> «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».</p> <p><u>Цель:</u> научить ребёнка заботиться о своём здоровье.</p> <p><u>Составление описательных рассказов:</u> «Овощи, фрукты»: сюжет «Мама сходила в магазин продуктов».</p> <p><u>Рассматривание иллюстраций</u>, открыток, фотографий с изображением полезных и вредных продуктов.</p> <p>Составление пирамиды питания.</p> <p><u>Разгадывание кроссворда</u> «Продукты питания полезные».</p>
--	--	--

Август –
сентябрь

		<p>Составление кроссвордов о витаминах, правильном питании. Загадывание загадок об овощах и фруктах.</p> <p><u>Беседа:</u> «Где живут витамины».</p> <p><u>Цель:</u> расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе.</p> <p><u>Рассказ:</u> «Аскорбинка и ее друзья».</p> <p><u>Цель:</u> развивать познавательный интерес, мыслительную активность.</p> <p><u>Дидактические игры:</u> «Что возьмем для салата», «Накрой стол для завтрака, обеда, ужина», «Витаминные друзья», «Четвертый лишний», «Витаминный домик», «Овощи в погреб», «Фрукты, ягоды в компот, джем».</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Витаминная семья», «Караси и щука», «Гуси - лебеди».</p> <p><u>Пальчиковые игры:</u> «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи».</p> <p><u>Сюжетно-ролевые игры:</u> «Семья» - сюжеты «Супермаркет» отдел продукты, «Выходной день», «Готовим обед»; «Кафе».</p> <p><u>Чтение художественной литературы:</u> Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», Л. Зильберг «Полезные продукты», В.Осеева «Печенье», Е.Благина «По малину», «Обедать». Л.Зильберг «Витамины А, В, С», «Рыбий жир», «Морковный сок», «Апельсин и лимон», С.Погореловский «Слава хлебу на столе». Стихи о здоровом питании К. Луцис. Пословицы и поговорки о еде, загадки об овощах и фруктах.</p> <p><u>Просмотр мультфильма</u> «Азбука здоровья Смешарики».</p> <p><u>Театрализация:</u> «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».</p> <p><u>Дыхательная гимнастика</u> «Каша кипит», «Дыхание», «Задухание свечи».</p> <p>Изготовление книжечек-малышек: «Загадки о продуктах».</p> <p><u>«Посадка лука для зелени»</u></p> <p><u>Цели.</u> Закрепить представления о последовательности трудового процесса, используя модели. Сформировать представления о потребности растений в земле. Воспитать интерес к посадке растений.</p> <p>Мнемотаблица «Доктора природы».</p> <p>Консультация - практикум для родителей «Как приучить ребёнка есть овощи и фрукты».</p> <p>Круглый стол «Что я знаю о витаминах».</p> <p>Экскурсия в продовольственный магазин с целью знакомства с профессией продавца, закрепить умение узнавать продукты по внешнему виду и названию.</p> <p>Выставка «Осенний вернисаж» (поделки из овощей и фруктов).</p> <p>Выпуск газеты для родителей «И это всё о нас!».</p> <p><u>НОД:</u> «Чистота-залог здоровья».</p> <p><u>Цель:</u> формировать осознанное отношение к выполнению</p>
Октябрь - ноябрь		

		<p>гигиенических процедур как важной составляющей здорового образа жизни.</p> <p><u>Образовательная ситуация</u> «Отведём Медвежонок к врачу». Приходит в гости к детям Медвежонок, который очень любит мёд. У него забинтована щека - болит зуб. Медвежонок просит у детей мёд, тогда всё пройдёт.</p> <p><i>Цель:</i> установить связь: то, что Медвежонок не чистил зубы, и они у него заболели. А когда болят зубы, то их надо лечить у врача.</p> <p><u>Составление рассказа</u> о том из чего состоит здоровье.</p> <p><u>Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин</u> о здоровье, плакатов «Как правильно чистить зубы», «Личная гигиена», «Как правильно заботиться о своем здоровье», «Правила личной гигиены».</p> <p>Загадывание и придумывание загадок о предметах личной гигиены.</p> <p><u>Разгадывание кроссворда</u> «Предметы гигиены».</p> <p>Разработать вместе с детьми «Правила Чистюли».</p> <p><u>Беседы:</u> «Что нужно делать, чтобы быть здоровым», «Где прячутся микробы?».</p> <p><i>Цель:</i> формировать представления о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы).</p> <p><u>Рассказы:</u> «Откуда берутся болезни», «Чтобы кожа была здоровой» (мнемотаблица «Функции кожи»).</p> <p><i>Цель:</i> формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Игра-импровизация</u> «Доктор Айболит».</p> <p><i>Цель:</i> формирование навыков личной гигиены, развитие творческого воображения.</p> <p><u>Дидактические игры:</u> «Если ты простудился», «Я умею... », «Сделаем куклам разные прически», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?», «Посещение больного», «Кто здоров».</p> <p><u>Настольно-печатные игры:</u> «Спортивное лото», «Сложи фигуру», «Подбери предмет», «Собери картинку».</p> <p><u>Игры-соревнования:</u> «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий», «Собери мусор».</p> <p><u>Сюжетно-ролевая игра</u> «Семья», «Салон красоты», «Парикмахерская», «Больница» - сюжет «На приёме у врача».</p> <p><u>Игры задания:</u> «Как узнать, здоров ребенок или нет», «Когда человек болеет?».</p> <p><i>Цель:</i> закрепить с детьми правила личной гигиены, правила, бережного отношения к своему здоровью; закреплять знания о микробах и бактериях и элементарных способах защиты от них.</p> <p><u>Игры-предположения:</u> «Что будет, если съесть много мороженого?», «Что будет, если фрукты и овощи не мыть, принимать пищу грязными руками, не чистить зубы, гулять раздетыми».</p> <p><i>Цель:</i> Воспитать желание заботиться о своем здоровье,</p>
--	--	--

			<p>закрепить гигиенические навыки.</p> <p><u>Игры имитации:</u> «Как ты моешь руки?», «Почисть зубки», «Покажи, как полоскать рот», «Почему кожа стала чистой», «Покажи, как ухаживать за ногтями и волосами».</p> <p><i>Цель:</i> закреплять культурно – гигиенические навыки.</p> <p><u>Пальчиковая гимнастика</u> «Моем руки чисто-чисто».</p> <p><u>Рисование</u> «Здоровье-болезнь».</p> <p><u>Чтение художественной литературы:</u> Г. Зайцев «Дружи с водой», А. Анпилов «Зубки заболели», Н. Найденова «Наши полотенца», Т. А. Шорыгина сказка «Зарядка и простуда», А.Ануфриева «Кто умеет чисто мыться», А.Пономаренко «Твои друзья», «Мочалка», «Зубная щётка», Г. Остер «Вредные советы», Л. Либерман «Микробы и мыло».</p> <p><u>Заучивание потешек</u> «Водичка, водичка», «Расти, коса, до пояса».</p> <p><u>Просмотр мультфильма:</u> «Уроки Тётушки совы» (Уроки осторожности), «Азбука здоровья Смешарики».</p> <p><u>Прослушивание аудиозаписи:</u> К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Барто «Девочка Чумазная», В.В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», Д.Родари «Люди из мыла».</p> <p>Консультация «Личная гигиена дошкольника», памятка «Чтобы зубы были крепкими и здоровыми», устный журнал «Бережём своё здоровье или Правила доктора Неболейко».</p>
Заключительный		декабрь	<p>НОД: «Викторина Здоровый образ жизни».</p> <p><i>Цель:</i> выявить знания детей о том, как сохранить здоровье.</p> <p><u>Обыгрывание ситуаций</u> «Здоровье и настроение».</p> <p><i>Цель:</i> формировать представления детей о мире чувств и эмоций, умение выразить и проявить свои эмоции, учитывая чувства других людей.</p> <p><u>Беседа:</u> «Как вырасти здоровым и сильным?» (вспоминают, что узнали ранее и рассказывают о том, что помогает вырасти здоровым и сильным).</p> <p><u>Творческое рассказывание</u> детей «Здоровье – это здорово!».</p> <p><u>Дидактическая игра:</u> «Азбука здоровья».</p> <p>«Рассуждалки» - рассуждения детей о здоровье.</p> <p><u>Игровое задание</u> «Продолжи пословицу, поговорку».</p> <p>Психогимнастика.</p> <p><u>Рисование эмблемы:</u> «Здоровый образ жизни».</p> <p>Привлечение родителей для изготовления спортивного нетрадиционного инвентаря для спортивного уголка.</p> <p>Участие в спортивном мероприятии «Весёлые старты».</p> <p>Спортивный досуг «Азбука здоровья».</p>

III этап. Заключительный

- Подведение итогов в реализации проекта.
- Пополнение центра «Здоровья».
- Создание лэпбука «Если хочешь быть здоров...».
- Распространение опыта работы по теме среди педагогов ДОУ.

Презентация проекта

Вывод:

Думаю, проект позволит не только повысить уровень знаний детей о здоровом образе жизни, но и привить привычку к ЗОЖ и сформировать чувство ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Заключение.

Таким образом, педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Так как здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.