

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 серьёзно 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 ДОУ 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. Голицына 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 Майдодыра. СПб., 1999.
 9. Карепова 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. Шилаева 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; <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»;</p> <p>«Как устроен человек?»;</p> <p>«Полезная еда»;</p> <p>«Чистота-залог здоровья».</p>	<p>Беседы; дидактические игры; сюжетно – ролевые игры; мимические этюды (один ребенок рассказывает, другой ребенок показывает); просмотр мультфильмов; рассматривание иллюстраций,</p>	<p>Пересказ с помощью иллюстраций; побуждение ребёнка к сочинительству; составление творческих рассказов; заучивание.</p>	<p>Рисование; лепка; конструирование из строительного материала; изготовление книжки – раскладушки, атрибутов к сюжетно - ролевым играм; чтение художественной литературы.</p>	<p>Спортивные соревнования, досуги; гигиенические и водные процедуры Ежедневная профилактическая работа: физминутки; самомассаж; пальчиковая, дыхательная, артикуляционная гимнастика,</p>

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

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

		<p>Цель: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье.</p> <p>Дидактические игры: «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>Подвижные игры:</p> <p>«С кочки на кочку», «Физкультура», «Удочка», «Поиск сокровищ», «Мы весёлые ребята»;</p> <p>Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай»;</p> <p>Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые».</p> <p>Игры на дыхание: «Птички-бабочки», «Лети, самолетик!», «Задуй ватку в "ворота"».</p> <p>«Игры с песком» - положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Детский сад», «Скорая помощь», «Мы спортсмены», «Семья».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Гимнастика маленьких волшебников» - способствовать расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.</p> <p>Аутотренинг - релаксация для детей «Этюды для души» - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.</p> <p>Игра «Наши ножки» - повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению («Дорожка здоровья»).</p> <p>Чтение художественной литературы: 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>Просмотр мультфильмов «Доктор Айболит», «Зарядка», «Мойдодыр», «Уроки Тётушки совы», «Азбука здоровья Смешарики».</p> <p>Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.</p> <p>Рисование: «На зарядку становись».</p> <p>Строительные игры: - «Спортивная площадка во дворе»</p> <p>Фотоколлаж «Я учусь быть здоровым».</p> <p>Консультации для родителей «Бережем здоровье с детства 10 заповедей здоровья», рекомендации «Домашний стадион», папка-передвижка «Советы родителям по оздоровлению и закаливания в домашних условиях».</p> <p>НОД: «Как устроен человек?».</p> <p>Цель: 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>Опытно-исследовательская деятельность – определение частоты сердечных сокращений до и после бега; определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, попрыгать, побегать, не</p>
		<p>Май - июль</p>

		<p>сгибая коленей, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулаки 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</u> открыток, фотографий 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>Цель: 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>Цель: 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 назвали – 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», «Задуй 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>
--	--	--

		<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. Благинина «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», «Задувание свечи».</p> <p><u>Изготовление книжек-малышек:</u> «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>
		<p>Октябрь - ноябрь</p>

		<p>гигиенических процедур как важной составляющей здорового образа жизни.</p> <p><u>Образовательная ситуация</u> «Отведём Медвежонка 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><u>Цель</u>: 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</u>, фотографий, картин 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><u>Цель</u>: 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><u>Цель</u>: формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Игра-импровизация</u> «Доктор Айболит».</p> <p><u>Цель</u>: 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><u>Цель</u>: закрепить с детьми правила личной гигиены, правила, бережного отношения к своему здоровью; закреплять знания о микробы 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><u>Цель</u>: 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 чистая», Покажи, как ухаживать за ногтями и волосами».</p> <p><u>Цель</u>: 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 Чумазая», 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>
Заключите льный	декабрь	<p>НОД: «Викторина Здоровый образ жизни».</p> <p><u>Цель</u>: выявить знания детей о том, как сохранить здоровье.</p> <p><u>Обыгрывание ситуаций</u> «Здоровье и настроение».</p> <p><u>Цель</u>: 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.