



Проект
«Если
хочешь
быть
здоров!»

Воспитатель: Киселева О.Н.

Проект «Если хочешь быть здоров!»

Срок реализации: ноябрь месяц.

Вид проекта: практико – ориентированный.

Участники проекта: дети, воспитатели и родители средней группы.

Актуальность проекта

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизни. В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Во главе всех принимаемых решений по развитию дошкольного воспитания должен стоять ребенок, его психическое и физическое здоровье, эмоциональное благополучие. Ведущей идеей является идея постоянного развития человека, развитие личности в период ее физического и социально-психологического созревания, расцвета и стабилизации жизненных сил и способностей, формирования достоинства личности и «базового» доверия, а также соблюдение конвенциональных норм и прав ребенка. В последние годы, здоровье детей рассматривается как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Проект направлен на расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми среднего дошкольного возраста необходимости беречь здоровье.

В проекте учитываются особенности психологического развития детей 4-5

лет, выражающиеся в формировании привычки к здоровому образу жизни, совершенствованию культурно-гигиенических навыков.

Цель проекта: Познакомить детей среднего дошкольного возраста с понятием ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни).

Задачи проекта:

- Обогащать общие представления детей о здоровье, как о ценности.
- Охрана и укрепление физического здоровья детей.
- Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой.
- Создать условия в группе для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений ЗОЖ.
- Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию у детей представлений ЗОЖ.

Предполагаемый результат:

- Снижение заболеваемости среди детей.
- Создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие личности.
- Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических, нравственных качеств.
- Выработка форм поведения детей, помогающая избежать опасности для жизни и здоровья детей.

1 этап – подготовительный.

- Сбор информации по теме;
- Подбор аудио – и видеоматериала;
- Подбор художественной литературы;
- Подбор дидактического материала;
- Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме;
- Подбор комплексов утренней гимнастики и гимнастики после сна;
- Оформление картотеки подвижных игр;
- Оформление папок - передвижек для родителей;
- Создание условий для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о ЗОЖ;
- Анкетирование родителей.

2 этап - реализация проекта

1-ая неделя. Тема «Ребенок и его здоровье»

- НОД по социальному миру: «Помоги Незнайке сберечь здоровье»;
- Экскурсия в медицинский кабинет;
- Беседа «Как надо одеваться, чтобы не болеть»;
- Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит»;
- Пословицы о здоровье;
- Дидактические игры: «Кому что нужно для работы», «Оденем куклу на прогулку», «Покажем Мишке, как надо одеваться»;
- Подвижные игры по желанию детей;
- Сюжетно - ролевая игра: «Больница».
- Продуктивная деятельность: конструирование «Больница для зверюшек»;
- Просмотр мультфильма « Про бегемота, который боялся прививок»;
- Профилактические мероприятия: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры.

2-ая неделя. Тема «Личная гигиена»

- НОД по социальному миру: «Чтобы быть здоровым»;
- Беседа «Чистота и здоровье»;
- Чтение Г.Зайцев «Дружи с водой», К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазная», С. Белковская «Юля – чистюля», З. Александрова «Купание», потешки: «Водичка, водичка», «Расти коса до пояса».
- Загадки о здоровье;
- Сюжетно – ролевая игра «Парикмахерская»;
- Дидактические игры: «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу», «Правила гигиены»;
- Продуктивная деятельность: аппликация «Мыло пенится в корыте, мы стираем, посмотрите»; рисование «Веселые ладошки»;
- Просмотр мультфильма «Мойдодыр», «Королева – зубная щетка»;
- Папки-передвижки по ЗОЖ.

3-я неделя. Тема «Витамины и полезные продукты»

- НОД по социальному миру: «Витамины и полезные продукты»;
- Беседа «Полезное – не полезное»;
- Экскурсия в продовольственный магазин (с родителями);

- Чтение: Л.Зильберг «Полезные продукты», К. Чуковский «Федорино горе», К.Кузнецов «Замарашка», Г.Зайцев «Крепкие – крепкие зубы», «Приятного аппетита», Ю.Тувим «Овощи», М.Безруких «Разговор о правильном питании»;
- Загадки об овощах и фруктах;
- Дидактические и развивающие игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Лото», «Домино»;
- Подвижная игра «Огуречик»;
- Сюжетно-ролевая игра «Магазин продуктов»;
- Продуктивная деятельность: аппликация «Консервируем овощи и фрукты»; рисование «В нашем саду растут витамины»;
- Просмотр мультфильма «Витамин роста»;

4-ая неделя. Тема «Будем спортом заниматься»

- НОД по социальному миру: «Чтоб быть здоровым всегда нужно заниматься»;
- Экскурсия на школьный стадион (с родителями);
- Беседа «О пользе спорта для здоровья»;
- Чтение: энциклопедии, научно – популярная литература по теме;
- Загадки о спорте;
- Подвижные игры по желанию детей;
- Дидактические и развивающие игры: «Назови вид спорта», «Назови спорт по показу»;
- Продуктивная деятельность: рисование «Веселая зарядка»;
- Просмотр мультфильма «Квака – задавака»;
- Физкультурный досуг «Мой веселый звонкий мяч»;
- Презентация «Зимние виды спорта»;
- Рекомендации родителям о посещении спортивных клубов;

3 этап - заключительный

- Фотовыставка «Малыши – крепыши»;
- Создание книги подвижных игр «Играем дома»;
- Спортивное мероприятие «Будь здоров!»
- Размещение материала по теме на сайте ДОУ.