

Проект **«Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить»**

Проектная деятельность.

Авторы: Мараховская Е.С. - воспитатель

Казакова Н.В.. – воспитатель

Цель проекта:

Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Предполагаемые результаты:

1. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
2. Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Проблема: Недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями.

Реализация проекта: 5.09.2018г. – 05. 04.2019г.

Участники проекта: дети средней группы общеразвивающей направленности, воспитатели, родители.

1 этап - подготовительный: постановка цели и задач, определение направлений, объектов и методов исследования, предварительная работа с педагогами, детьми и их родителями, выбор оборудования и материалов.

2 этап - практический

Сентябрь

Утренняя зарядка

Беседа с родителями: Поговорить об одежде детей в группе и на прогулке, о внешнем виде детей.

Подвижные игры: «Пустое место», «Платок», «Солнышко и ведрышко», «Найди себе пару», «Поймай мячик» и другие

Пальчиковая гимнастика: «Семья», «Мы делили апельсин», «Стук, стук, стук постук.»

Физминутки: «Буратино», «Хомка»

Разучивание считалок для игр.

СРИ: «В семье заболел ребёнок»

Фотовыставка: «Лето красное для здоровья время прекрасное»

Спортивное развлечение: «Здравствуй осень».

Родительское собрание «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма»

Октябрь

Утренняя зарядка

Физминутки: «Ветер тихо клён качает.», «Топаи мишка.»

Беседы: «Где живёт витаминка?», «Полезные продукты на столе», «Овощи – лекари» «Почему нужно много двигаться?» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе).

Уроки безопасности: «Если хочешь быть здоров» Знакомить понятием «здоровье». Объяснить, что значит быть здоровым, как беречь здоровье. Здоровье: рассказать о пользе утренней гимнастики, закаливания, занятий спортом, вводить понятие «Здоровый образ жизни»; учить обращаться за помощью к взрослым в случае получения травмы.

Занятия по ФЦКМ : «Во саду ли, в огороде. Фрукты. Овощи.»

Занятие по развитию речи: «Описание фруктов»

Чтение художественной литературы: Р. н. с. «Мужик и медведь»

Подвижные игры: «Кот и мыши», «Огуречик, огуречик», «Цветные автомобили», «Совушка», «Весёлые ребята» и другие

Пальчиковая гимнастика: «Замок», «Мы капусту.»

Раскраски «Виды спорта»

«Мы здоровью скажем «Да» плакат-призыв к ЗОЖ. Работа с родителями.

СРИ: «Поликлиника», «Овощной магазин», «Собираемся на прогулку», «Продуктовый магазин»

Беседа с родителями: Питание и здоровье ребёнка. Сладости и ребёнок.

Познавательное развлечение для детей: «А полезные продукты – это овощи и фрукты»

Спортивное развлечение: «Хотим мы быть здоровыми».

Ноябрь

Утренняя зарядка

Уроки безопасности: «Строение человека»;

«Уроки Айболита». Закрепить знания о пользе витаминов и закаливания. Учить составлять небольшой рассказ и обмениваться мнениями на тему «К нам едет Скорая».

Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Быстрее к своему флажку»

Пальчиковая гимнастика: «Бабушка очки надела.», «Мы делили апельсин»

СРИ «Осмотр врача»

Беседа с родителями: «Режим дня дома и в саду»

Спортивное развлечение: «Большие деревья».

Выставка книг о здоровье, о частях тела и уходе за ним; произведений, о том что вредит здоровью и что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Анкетирование: «Здоровье вашего ребёнка»

Декабрь

Утренняя зарядка

Подвижные игры: «Трамвай». «Поезд», «Птичка в гнезде», «Котята и щенята».

Пальчиковая гимнастика: «Кораблик», «Цветки», «Дом»

Листовки-памятки для родителей: «Дети должны расти здоровыми»

Беседа с родителями: Об одежде детей в холодный период года.

Спортивное развлечение: «Весёлые старты».

Январь

Утренняя зарядка

Подвижные игры: «Найди себе пару», «Самолёты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята»

Пальчиковая гимнастика: «Стук, стук.», «Кораблик», «Бабушка очки надела»

Беседы: «Зимние игры» Знакомить с зимними видами спорта, зимними забавами, развлечениями. «Что ты знаешь о себе?», «Чистота - залог здоровья», «Утро радостных встреч с доктором Айболитом. Культурно-гигиенические навыки», «Я вырасту здоровым. О правильном питании»

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Айболит», А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковский «Что такое хорошо, что такое плохо»

Занятие ФЦКМ: «Зимние забавы», «Знакомство с основными частями тела. Забота о теле.»

Занятие по развитию речи: «Зимние развлечения» (составление рассказа по сюжетным картинкам)

Занятие по рисованию: «Снеговик в шапочке и шарфике»

Лепка: «Снеговик»

Беседа с родителями: «Телевидение - вред или польза»

Изготовление родителями эмблемы здорового образа жизни.

Спортивное развлечение «Белая, пушистая».

Февраль

Утренняя зарядка

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Перелёт птиц», «Воробушки и автомобиль», «Кролики в огороде»

Пальчиковая гимнастика:

Беседа с родителями: Гигиенические требования к одежде.

Изготовление коллажа с родителями: «Полезные и вредные продукты»

Консультация для родителей:

«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка».

Спортивное развлечение «Мы солдаты».

Март

Утренняя зарядка

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Охотники и зайцы», «Подарки», «Наседка и цыплята».

Пальчиковая гимнастика: «На опушке дом стоит.», «Едет белка на тележке.»

Физминутки: «Наши мальчики и девочки», «Жарким днём, лесной тропой.»

Фотовыставка: «Мы любим спорт»

Рассматривание альбома о видах спорта.

Отгадывание загадок про спорт.

Чтение стихов о спорте.

Спортивное развлечение «Приключения Буратино с цифрой 5».

Апрель

Утренняя зарядка

Беседы: «Что такое здоровье и как его приумножить», «Здоровое питание. Витамины», «Чистота и гигиена», «Закаливание», «Спорт – залог здоровья»

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», "Вовкина победа" А. Кутафин, С. Семёнов «Как стать неболейкой», С. Михалков «Про мимозу», «Про девочку, которая плохо кушала»

Подвижные игры: «Совушка», «Воробушка и автомобиль», «Котята и щенята», «Птички и кошки» и другие.

Ходьба по «тропе здоровья».

Пальчиковая гимнастика: : «Бабушка очки надела.», «Мы делили апельсин»

Дидактические игры: «Разложим мыло в мыльницы», «Полезно-вредно». «Вершки-корешки», «Чудесный мешочек»

СРИ: «Поликлиника»

Занятие ФЦКМ: «Путешествие в страну Здоровья»

Занятие по развитию речи: «Я здоровье берегу - сам себе и помогу!»

Занятие по рисованию: «Витамины для здоровья»

Занятие по лепке: «Яблоко»

Рисунке на асфальте «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Выставка рисунков «Моя спортивная семья»

Консультация для родителей

«Путь к здоровью – занятия спортом».

Спортивное развлечение «Праздник воздушных шаров»

Заключительный этап.

Изготовление папки-передвижки с фотографиями детей. «Мы за здоровый образ жизни» Разделы: питание, физкультура, зарядка, прогулка, гигиена, сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Магазин овощей и фруктов».

Ожидаемый результат:

1. Сформировать осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
2. Повышение уровня физических способностей по разделам «Движение» и «Дыхание».
3. Снижение заболеваемости.