

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 39 "Малышок"
(МАДОУ № 39)



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 39
Сорокина С.В.
от _____ 20... г.

**Краткосрочный проект, направленный на
формирование ЗОЖ
«Мы здоровье сэкономим»**

Составитель:

Воспитатель Сарафанникова Наталья Сергеевна

Пос. Большой Исток 2021 г.

Название проекта: «Мы здоровье сбережём»

Пояснительная записка

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться 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:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
4. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

Реализация проекта: с 6 ноября по 9 ноября

Тип проекта: Краткосрочный;

Участники проекта: Воспитатели, дети, родители

Формы работы с детьми:

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;

НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе.;
2. Спортивный зал;
3. Спортивный участок на территории отделения «Подсолнух»
7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
8. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).

Содержание проектной деятельности:

Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный;

2 этап: практический;

3 этап: заключительный;

1 этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

Подготовка выставки плакатов «Друзья Мойдодыра»;

3 этап – заключительный:

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»

Продукт проектной деятельности:

Тематический план недели здоровья;

Подборка дидактических игр;

Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках»;

Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

Презентация недели здоровья с полученными результатами;

Полученный результат реализации проекта:

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

Сформированность гигиенической культуры;

Улучшение соматических показателей здоровья;

Моральное удовлетворение.

Приложение:

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»;

Подборка дидактических игр;

Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;

Информационный материал в родительском уголке;

Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

Приложение № 1

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»

	Цели и задачи	Мероприятия, содержание работы
2	<p>Тема дня: «Здоровые зубки»</p> <ul style="list-style-type: none"> *Объяснить детям причину болезни зубов; *Формировать привычку чистить зубы; *Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов; *Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость» *Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .» 	<ul style="list-style-type: none"> * Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; *Беседа «Здоровые зубки»; *Чтение сказки Сказка о зубной щётке»; * Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»; *Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»; *Прогулка: Игры – эстафеты: «Перенеси лекарства; «Займи место в обруче» <p>Вторая половина дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;
3	<p>Тема дня: «Мойдодыр»</p> <ul style="list-style-type: none"> *Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены; *Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы); *Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть); 	<ul style="list-style-type: none"> * Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; *Беседа «Микробы и вирусы» <p>Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;</p> <ul style="list-style-type: none"> *Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему» *Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»; *Продуктивная деятельность: Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»; <p>Прогулка:</p> <p>Подвижные игры: «Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»;</p> <p>Вторая половина дня:</p> <p>Просмотр мультфильма «Мойдодыр»</p> <ul style="list-style-type: none"> *Работа с родителями: Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы.
4	<p>Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»</p> <ul style="list-style-type: none"> *Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах; *Создать условия для формирования у детей 	<ul style="list-style-type: none"> * Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; *Беседа»«Витамины и полезные продукты»; *Разучивание стихов, загадок, потешек; *Экспериментальная деятельность: «Волшебники – фрукты »; *Прогулка «Витаминная семья» - эстафета» <p>Вторая половина дня:</p>

	<p>представлений о полезных продуктах на нашем столе; *Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни</p>	<p>«Дегустация фруктовых витаминов»; *Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»; *Работа с родителями: Прослушивание родителями рассказов детей о любимом виде спорта, записанных на диктофон;</p>
5	<p>Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда» *Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию; *Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях; *Познакомить родителей с итогами прошедшей неделей здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья);</p>	<p>* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; *Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта; * Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта; *Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках» *Прогулка: подвижные игры: «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»; Вторая половина дня: *Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»; *Работа с родителями: Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»</p>

Приложение №2

Дидактические игры:

«Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

«Кому что нужно»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

«Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблоко, лимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

«Чего не стало»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

«Подбери нужное»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

Приложение №3

Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Мы здоровье бережём»

Цель:

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

Задачи:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

Доставить детям радость от участия в подвижных играх;

Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;

Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Оборудование и материал:

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

Ход спортивно – развлекательного мероприятия:

Воспитатель: «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж».

Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

Воспитатель: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом,...) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

Игра «Кот и мыши»

Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу подвижную игру «Цветные автомобили»

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Воспитатель: «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

Игра «От микроба убегай» - (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

«Мы злые, злые, злые,
Микробы мы плохие,
Кто кашу не ест
И не моет руки,
Не делает зарядку,
Мы переловим всех по - порядку»

Воспитатель: «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

Приложение №4 тематические консультации для родителей:

«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

«Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый

фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)

Приложение №5

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он
Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.
Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Используемая литература:

Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж
2007

Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.

Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.

«Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

Приложение №6

Названия мероприятия «И полезно, и интересно!»

Форма проведения мероприятия совместная деятельность, групповое экспериментирование;

Возраст участников 5-6 лет;

Количество участников 24 ребенка;

Продолжительность мероприятия 20 минут;

Цель: развивать у ребенка познавательный интерес к изучению окружающего мира через проведение элементарных опытов и экспериментов в групповой работе.

Задачи

Закреплять знание детей о здоровом образе жизни (правила здорового питания и значимость овощей и фруктов в рационе питания человека); рассказать детям о витаминах и значимости витамина С для иммунитета;

Закреплять знания о свойствах воздуха.

Развивать логическое мышление.

Вызывать интерес к экспериментированию.

Используемые технологии, формы, методы, приемы: игровые технологии, сюрпризный момент, технология исследовательской деятельности, детское экспериментирование, опыты, художественное слово, загадки, беседа, элементы ТРИЗ.

Оборудование и материалы: слайды с изображением овощей и фруктов, прозрачные миски с водой, подносы, тарелки, фрукты (апельсин, виноград лимон), высокие стаканы, бутылки с газированной водой.

Этапы реализации мероприятия (ход) с описанием деятельности педагога и воспитанников, указанием продолжительности этапов;

Мотивационно-побудительный этап (2 минуты)

Сообщение темы (появление Витаминки на слайде)

«Здравствуйте, дети!

Меня зовут Витаминка!

Мы — витамины – не таблетки

И не вкусные конфетки!

Мы живём в продуктах –

Овощах и фруктах

Мы несём здоровья вам

Помогаем тут и там.

Воспитатель: Ребята, а в каких продуктах витаминов больше всего?

Витаминка: Предлагаю сегодня открыть в вашей группе «Лабораторию маленьких волшебников»

Воспитатель: Дети сегодня мы с вами будем исследователями. А что мы будем исследовать догадайтесь сами. (Внос фруктов на подносе, закрытом салфеткой)

Если хочешь быть здоров,

Обойтись без докторов

На твоём столе всегда

Должны быть..... (фрукты)

Дети, отгадайте-ка ещё загадку.

Организационно- поисковый этап (15 минут)

Опыты

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин —

Это спелый...

Что вы знаете об апельсине? (Апельсин круглый, оранжевый, сочный и т. д.) Давайте попробуем видоизменить его, придумать такой фантастический апельсин, какой ещё никогда в жизни не видели. Согласны? Помогут нам в этом картинки с изображениями птиц.

Подберём слова-характеристики к слову «птица». Какая она? Плавающая, крикливая, прыгающая, летающая. А теперь вместо слова «птица» поставим слово «апельсин», например, апельсин летающий.

Представьте себе, какой он? (На ножках.) Представьте себе смеющийся апельсин. Какой он? (Ответы детей.)

Что хорошего в том, что у нас получились такие необычные апельсины?

А в жизни может быть плавающий апельсин? Давайте проверим.

Опыт «Почему апельсин не тонет?»

Воспитатель. Как вы думаете, если апельсин бросить в ёмкость с водой, он утонет? (Да.) Почему? (Он тяжёлый.) Проверьте, он достаточно тяжёлый, чтобы утонуть.

Дети выполняют.

Воспитатель. Что вас удивило? (Апельсин не утонул.) Как вы думаете, почему это произошло? (Предположения детей.) Давайте очистим апельсин и бросим его в воду.

Дети выполняют

Воспитатель. Что произошло? (Он утонул.) Что мы можем предположить? (Что неочищенному апельсину не давала утонуть кожура.) Как можно проверить, действительно ли кожура помогает апельсину не утонуть? (Бросить кожуру в воду и посмотреть, утонет ли она или нет.)

Дети выполняют.

Воспитатель. Что произошло? (Кожура не утонула.) Что же есть такого в кожуре, что помогает её держаться на воде? Возьмите лупу и рассмотрите кожуру. Расскажите, какая она. (Кожура неровная, шершавая, пористая. Эти поры заполнены воздухом, поэтому кожура не тонет.) Значит, можно утверждать, что воздух легче воды. Опыт назывался «Почему апельсин не тонет?». Теперь мы можем дать правильный ответ на этот вопрос? (Ответы детей.)

Ребята, а вы знаете, что апельсин относится к семейству цитрусовых? Как вы думаете, что такое семейство цитрусовых. Семейство от слова — семья. А как вы думаете, какие фрукты похожи на апельсин?

Кожура его толста,
Кислый вкус присущ всегда,
Словно Солнышко на ветке,
Он висит в своей жилетке!

Опыт № 2 «Волшебное свойство лимонов»

— Уважаемые исследователи, как вы думаете, если опустить дольку лимона в стакан с чаем, что с ним произойдет?

Ответы детей.

Воспитатель подытоживает выдвинутые детьми гипотезы.

— Итак, мы с вами хотим узнать, что произойдет с чаем, если в него опустить дольку лимона или выжать лимонный сок? Миша считает, что, а Маша – что

Для проведения эксперимента нам понадобится лимон и стаканы. Мы сейчас заварим чай. И приступим к работе.

Воспитатель просит детей опустить дольку лимона в стакан с чаем. Дети выполняют задание, наблюдают за происходящим:

В стаканы крепкий чай налили.

В один лимончик опустили.

Цвет поменялся, стал светлее.

Чай – ароматнее, вкуснее!

ВЫВОД: В листьях чая есть вещества, которые окрашивают горячую воду. А лимон создает кислую среду, и чай светлеет

Я и красный, я и белый,
Я и чёрный — если спелый.

И под солнышком в саду

На лиане я расту.

И такой я сочный, сладкий,

Очень вкусный, ароматный.

Гроздь мою съесть каждый рад

И зовусь я ...

Опыт № 3 Танцующая виноградка

Сейчас на ваших глазах виноград будет танцевать.

На столе у нас стоят стаканы и газированная вода. Нужно налить воду в стакан, и опустить туда виноградку. Она чуть тяжелее воды и опустится на дно. Но на нее тут, же начнут садиться пузырьки газа. Что стало происходить с виноградкой? (ответы детей)

Она то всплывает, то опять погружается на дно стакана.

Вывод: это происходит потому, что в воде содержится кислород и пузырьки, которые образуются вокруг виноградин, поднимают их вверх.

Рефлексивно-корректирующий этап (3 минуты)

— Дети, что нового, интересного и удивительного о фруктах вы сегодня узнали? Как вы думаете, это пригодится вам? Что больше всего вам понравилось? Какие опыты вам запомнились и показались наиболее интересными. Давайте попробуем их зарисовать.

— Я думаю, что вашим родителям будет очень интересно, если вы вечером им расскажите о чудесных фруктах.

Планируемый результат

- понимание детьми значения витаминов, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах для укрепления здоровья;
- осознание детьми необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и ягод;
- развитие у детей познавательной активности, любознательности, творческих способностей, коммуникативных навыков (дети умеют обследовать объекты, («видеть руками», самостоятельно делать выводы, умозаключения);
- повышение заинтересованности и мотивации детей к занятиям