

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 472**

620014, г. Екатеринбург, пер. Северный, 4 E-mail: mdou472@ekadm.ru, тел/факс: 8(343)
310-27-13

**Краткосрочный проект по
здоровьесбережению
«Мы здоровье сбережём»
для детей старшей группы**

Подготовила: Жукова О.С.

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:

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:

Сохранение и укрепление здоровья детей;

2. Педагогическая, психологическая помощь;

4. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

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:

Тип проекта: Краткосрочный;

Участники проекта: Воспитатели, дети, родители

Формы работы с детьми:

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

ООД 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 МДОУ.
7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
8. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
9. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

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 «Мы здоровье сэкономим»

Оформление выставки плакатов: «Овощи и фрукты – важные продукты», «Спорт в моей семье», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Закалка, спорт, движение – всех целей достижения!», «Правила, которые мы не будем забывать».

Продукт проектной деятельности:

Тематический план проекта;

Подборка дидактических игр;

Выставка детских плакатов:

- «Овощи и фрукты – важные продукты», «Спорт в моей семье», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Закалка, спорт, движение- всех целей достижения!», «Правила, которые мы не будем забывать»;
- Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Мы здоровье бережем»;
- Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;
- Презентация проекта 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 «Мы здоровье сбережём»;
Подборка дидактических игр;
Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Мы здоровье сбережем»;
Информационный материал в родительском уголке;
Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

Приложение № 1

План реализации тематического проекта «Мы здоровье сбережём»

Цели и задачи

Мероприятия, содержание работы

Тема недели(): «Где прячется здоровье»

- *Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.
- *Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.
- *Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.
- *Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.
- *Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям
- *Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»»;
- *Беседа «Что такое здоровье и как его приумножить»;
- *Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;
- *Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;
- *Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать не болейкой », С Михалков «Про мимозу»»
- *Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая» ;
- *Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;
- *Беседа «Правила поведения на улице»;
- * Дидактическая игра: «Светофор»
- *Работа с родителями: оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок».

Тема недели () «Здоровые зубки»

- *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 .
- * 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»
- *Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;

Тема недели(.): «Мойдодыр»

- *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);
- * Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
- *Беседа «Микробы и вирусы»
- Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;
- *Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»
- *Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;
- *Продуктивная деятельность:
Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;
- Подвижные игры:
«Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»;;
- Просмотр мультфильма «Мойдодыр»
- *Работа с родителями:
Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы.

Тема недели (.): «Здоровое питание. Витамины»

- *Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;
- *Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;
- *Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни
- * Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
- *Беседа «Витамины и полезные продукты»;
- *Разучивание стихов, загадок, потешек ;
- *Экспериментальная деятельность: Волшебник – шиповник»;
- *Прогулка «Витаминная семья» - эстафета.
«Дегустация волшебного напитка шиповника»;
- *Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»;

*Работа с родителями:

Прослушивание родителями рассказов детей о любимом виде спорта, записанных на диктофон;

Тема недели (.): «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 прошедших недель здоровья (стенгазета о событиях проекта «Мы здоровье сбережём»);

* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»»;

*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;

* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;

*Спортивное развлечение «Мы здоровье сбережём»

подвижные игры:

«Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;

*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;

*Работа с родителями:

Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека».

Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Мы здоровье сбережём»

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 познакомиться с новой игрой «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»

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, яблокококосимон)

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.

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)

