

Если хочешь быть здоров!



Образовательный проект
для дошкольников 5 – 6 лет.

Авторы:

Кривенчук Н.В.
1 кв. категория

Богданова Т.В.
высшая кв. категория

Актуальность



Для каждого из нас самым ценным является здоровье. Если ты здоров, то легко справишься с любым делом. Одной из основных целей в период дошкольного детства является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Ведение здорового образа жизни для ребенка должно стать самой важной жизненной привычкой впоследствии. В связи с этим, основная задача детских садов и семьи, используя разнообразные формы работы, должны формировать основы здорового образа жизни. Поэтому именно в семье и дошкольном учреждении у ребенка нужно сформировать и развить понятие ценности здоровья, побуждать самостоятельно и активно сохранять и приумножать его.

Участники проекта: воспитатели, дети 5 – 6 лет, родители, специалисты.

Цель проекта: «Если хочешь быть здоров!»: систематизация физкультурно - оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении с вовлечением в нее всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников, снижения заболеваемости.



Задачи проекта:

- развивающая: развивать представление о том, что здоровье-главная ценность человеческой жизни
- обучающая: закреплять правила правильного питания, закреплять навыки о личной гигиене, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;
- воспитательная: воспитывать у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.

Этапы реализации проектной деятельности:

1. Подготовительный:

- уточнение представлений детей о строении человека на доступном уровне;
- элементарные представления о вредных и полезных микробах;
- беседа с детьми о правильном питании (о витаминах);
- знакомство с различными видами спорта;
- создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр;
- рекомендации для родителей «Азбука витаминов»;
- совместная деятельность педагога с детьми;
- подбор материала по теме.



2. Теоретический:



Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, создание презентаций в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей, разработка проекта.



3. Практический:



- расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о строении человека, о витаминах, о правильном питании;
- организация информационного уголка «Я и моё тело»;
- выставка книг на тему «Здоровое питание и здоровый образ жизни»;
- пополнение физкультурного уголка нетрадиционным оборудованием «Дорожки здоровья», «Ловкий куб», валики для массажа стоп и др.;
- составление комплекса закаливания; картотеки подвижных игр, картотеки физ-минуток, картотеки пальчиковой гимнастики, картотеки прогулок;
- просмотр м/ф «Уроки безопасности тётушки Совы»;
- подбор стихотворений о мыле, купании, спорте, зарядке, мыльных пузырях;
- заучивание потешек при выполнении гигиенических процедур;
- чтение сказок К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазая», Н. Носов «Мишкина каша»;
- участие в малой зимней Олимпиаде.

4. Ожидаемые результаты:



При реализации данного проекта мы рассчитываем получить следующие результаты:

- У детей сформируется привычка заботиться о своем здоровье; к здоровому образу жизни.
- Дети получают представление о том, что здоровье-главная ценность человеческой жизни.
- Закреплять правила правильного питания, сформируются навыки о личной гигиене.
- У детей сформируется правильное отношение физическим нагрузкам.

Развивающая среда



Дидактические игры



Чтение художественной литературы



Артикуляционная гимнастика



Закаливание



Сюжетно-ролевые игры



Наше творчество









Работа с родителями

Социально-коммуникативное развитие (труд, безопасность)

- ❖ Как работает мой организм?
- ❖ Материалы и игрушки в нулевой зоне.
- ❖ Закаливание.
- ❖ Беседа «Мойте руки перед едой».
- ❖ Беседа о правильном питании.

Январь

Физическое развитие

- ❖ П/и «Кто быстрее добежит до негли»;
- ❖ П/и «Кто самый меткий»;
- ❖ П/и «Ровным кругом друг за другом».

ТЕМА: ЗДОРОВЬЕ КАЖДОМУ НУЖНО

Познавательное развитие (конструирование, ЭМП, окружающий мир, патриотическое воспитание)

- ❖ Беседа «Что помогает быть здоровым?»
- ❖ Чистота-залог здоровья!
- ❖ Нужно ли соблюдать режим дня?

Речевое развитие (чтение худ. литературы, развитие речи)

- ❖ Рассказы по картинкам;
- ❖ Чтение К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит», А. Барто «Девочка чумазая», Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду», Л. Короткевич «Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену»;
- ❖ Ди «Полезные продукты», «Съедобное-несъедобное»;
- ❖ Заучивание А. Морэва «Я хочу здоровым быть».



Правильное питание в детском саду.

Когда малыш начинает ходить, играть, учиться, самое главное, вопрос, который беспокоит родителей – это правильное питание в детском саду. Так же как мамы и папы стараются составить меню ребенка, так и воспитатели стараются составить меню для воспитанников группы.

Обычно питание в детском саду разрабатывает и контролирует диетолог, который отвечает за качество и безопасность пищи. Меню для детей разрабатывается с учетом возрастных особенностей и вкусовых предпочтений в разные сезоны, обычно варьировать и сезонные продукты.

Также ориентироваться на рекомендации по питанию в детском саду, родители должны знать, что в детском саду дети получают полноценное питание, которое включает в себя все необходимые для роста и развития продукты.

Таким образом, родители должны знать, что в детском саду дети получают полноценное питание, которое включает в себя все необходимые для роста и развития продукты.

Художественно-эстетическое развитие (музыкальное воспитание, продуктивная деятельность)

1. Прочти внимательно текст и ответь на вопросы. Почему черника и голубика являются полезными ягодами? Почему черника и голубика являются полезными ягодами? Почему черника и голубика являются полезными ягодами?

2. Прочти внимательно текст и ответь на вопросы. Почему черника и голубика являются полезными ягодами? Почему черника и голубика являются полезными ягодами? Почему черника и голубика являются полезными ягодами?



КОРЬ



КРАСНОКА

ДИФТЕРИЯ

КОКЛЮШ

ВЕТРЯКА

РЕДЕНГИНА



Участие в малой зимней Олимпиаде





Спасибо за внимание!