

# 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 чумахая», 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?
- ❖ Матери игрушки в нулевой уголке;
- ❖ Закаливание;
- ❖ Беседа «Мойте руки перед едой»;
- ❖ Беседа о полезном 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, патристическое 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. Морза «Я хочу здоровым быть».





**Правильное питание в детском саду.**

Когда малыш приходит в детский сад, он сталкивается с новыми условиями жизни. В этот период родители должны быть особенно внимательными к здоровью своего ребенка. Правильное питание является основой для формирования здорового организма.

Обычно питание в детском саду организуется по режиму, который учитывает потребности растущего организма. Меню для детей разработано с учетом их физиологических особенностей и включает разнообразные продукты, обеспечивая организм всеми необходимыми веществами.

Также ориентироваться на потребности организма ребенка можно с помощью специальных таблиц, которые помогут родителям контролировать питание своего ребенка дома.

Кроме того, важно помнить о необходимости соблюдения режима дня, который поможет ребенку привыкнуть к новому распорядку жизни в детском саду.

**1. Прочитайте внимательно текст и ответьте на вопросы.**

2. Прочитайте внимательно текст и ответьте на вопросы.

3. Прочитайте внимательно текст и ответьте на вопросы.

4. Прочитайте внимательно текст и ответьте на вопросы.





**КОРЬ**





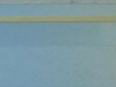
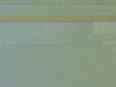
**КРАСНОКА**

**ДИФТЕРИЯ**

**КОКЛЮШ**

**ВЕТРЯКА**

**РЕДНГИНА**

# Участие в малой зимней Олимпиаде





**Спасибо за внимание!**