

*Государственное бюджетное дошкольное  
учреждение д/с №39 Московского района  
Познавательно – творческий проект ЗОЖ:*

# *«Быть здоровым – здорово!»*

*Участники:  
дети старшей группы,  
родители,  
воспитатели -  
Батова Н.В.  
Юсубова И.И.*

*Санкт-Петербург 2016 год*

# Актуальность проекта

*В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие здоровьесберегающие технологии прочно вошло в образовательную систему, начиная в дошкольных образовательных учреждениях. В действующем законе об образовании первоочередной задачей является здоровье человека и свободное развитие личности. Охрана здоровья входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, ее духовного и физического совершенствования.*

## *Проблема:*

*недостаточная осведомленность детей о важности сохранения и укрепления здоровья.*

## *Цель проекта:*

*формировать представление у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни , умение заботиться о своем здоровье.*

# Задачи проекта:

- 1. Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей, развивать потребность в здоровом, активном образе жизни.
- 2. Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания.
- 3. Обогащать знания детей о витаминах и полезных продуктах.
- 4. Знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями. Учить некоторым правилам оказания первой медицинской помощи в случае травм (ушиб, порез, вызов скорой помощи)

**Тип проекта:** познавательный – творческий, групповой

**Продолжительность:** краткосрочный

**Срок реализации:** с 24.02.2016 по 29.02.2016

**Участники:** дети старшей группы, родители, воспитатели.

# Ожидаемые результаты.

- 1. Знать несложные приемы само-оздоровления.
- 2. Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдения режима, правильное питание, чистота тела, спорт).
- 3. Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора физических, нравственных качеств.
- 4. Выработка форм поведения детей, помогающая избежать опасности для жизни и здоровья детей.
- 5. Повысить заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребенка.

# Этапы реализации проекта.

- **1. Подготовительный этап.**
- *изучить методическую, научно – популярную и художественную литературу;*
- *подобрать иллюстративный материал по данной теме, атрибуты для игровой , познавательной, театрализованной деятельности;*
- *составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, игр;*
- *привлечь родителей к совместной работе по воспитанию культуры здоровья у детей.*
- **2. Основной этап.**
- *план работы с детьми по реализации проекта.*
- **3. Заключительный этап.**

# План работы с детьми по реализации проекта.

- **24.02. «Сохрани свое здоровье сам»**
- *Цель: формировать у детей понятие о ЗОЖ, умение заботиться о своем здоровье.*
- **25.02. «Чистота – залог здоровья»**
- *Цель: довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещения.*
- **26.02. «Полезные продукты»**
- *Цель: помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.*
- **29.02. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»**
- *Цель; познакомить детей с правилами закаливания, его пользы для организма; знать правила оказания первой помощи при различных травмах, правила поведения во время болезни.*

# Непрерывная образовательная деятельность:

- **Тема: «Цветок здоровья»**
- *Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя современные здоровьесберегающие технологии.*
- **Тема: «Путешествие в страну ОБЖ»**
- *Цель: закрепить понятие ОБЖ, формировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях, обобщить знания о правилах техники безопасности в быту и правилах поведения на улице.*
- **Тема: «Микробы»**
- *Цель: Формировать представление детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней.*
- **Тема: «Здоровье и питание»**
- *Цель: расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом.*



# Беседы:

- **Ежедневная профилактическая работа:** утренняя гимнастика, профилактическая гимнастика (дыхательная, осанка, плоскостопие, зрение)
- **Беседы:** «Чтобы здоровым быть всегда, нужно заниматься!», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», «Как помочь себе и другому?», «Как устроено наше тело?», «Почему люди болеют?», «Как работает наш организм?», «Кто и как заботится о твоём здоровье?», «Как создать хорошее настроение?», «Если хочешь быть здоров».

# Игры:

- **Сюжетно-ролевые игры:** «Поликлиника», «Аптека», «Скорая помощь», «Центр здоровья», «Кафе», «Детский сад», «Семья», «Больница».
- **Дидактические игры:** «Часы здоровья», «Умею-не умею», «Найди пару», «Угадай на ощупь», «Правила гигиены», «Хорошо или плохо», «Вредные или полезные», «Это можно или нет», «Мой день», «Опасно, не опасно» и другие.
- **Подвижные игры:** «Тишина», «Ручеек», «Узнай, кто позвал», «Капкан», «Перетягивания каната», «Чей кружок быстрее соберется» и другие.
- **Игры на развитие двигательного творчества:** «Придумай, покажи», «Зарядка веселых мышат», «Зеркало», «Угадай-повтори», «Делай как я».
- **Игры драматизации:** инсценировка отрывков : К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит».
- **Рассматривание иллюстраций.**
- **Заучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровье.**

# Чтение художественной литературы:

- К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе»
- «В. Радченко «Олимпийский учебник»
- С. Прокофьев «Румяные щеки»
- М. Безруков «Разговор о правильном питании»
- Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие-крепкие зубки»
- А. Кутафин «Вовкина победа»
- А. Барто «Я расту», «Девочка чумазя».

# *Работа с родителями:*

- *Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.*
- *Анкетирование родителей «О здоровье всерьез»*
- *Консультации «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости»*
- *Изготовление газеты родителями «Здоровый образ жизни в нашей семье»*
- *Папка-передвижка «Здоровый образ жизни»*

# *Заключительный этап:*

- *Развлечение «Волшебное путешествие в страну здоровья»*
- *Создание презентации о реализации проекта «Быть здоровым – здорово!»*

# Результативность проекта:

- 1. Сформированы простейшие представления о человеческом организме и его возможностях, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
- 2. Повысился уровень познавательного развития.
- 3. Развитие творческих способностей.
- 4. Партнерские отношения родителей и педагогов в совместной организации жизни группы.

# Литература:

- 1. Моргунова О.Н. Физкультурно- оздоровительная работа в ДООУ.
- 2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях.
- 3. Интернет ресурсы.
- 4. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века . М., АРКТИ. 2001 год.
- 5. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка. М., 1983 год.
- 6. Управление ДООУ №7, 2006 / Лукина Л.И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью.
- 7. Пензуллаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.128 с.

# Приложение





# 2 ВнДураю СТОПТ !



Кручу, кручу... легкого кручу !!!



Тут не играет в хоккей !!!



Скандинавский зорь !!!



Папа, мама, и спортивная семья !!!



Кататься, кататься, кататься и саночки бегать !!!



Всемге тренажер !!!



Чистая вода - Жизнь "Water of Life" !!!



Тачка !!!

# «На зарядку - становись»



















