

**Веневское муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 комбинированного вида**

**Паспорт**

**проекта по формированию культуры здорового образа жизни на тему:**

**«Хочу быть здоровым!»**



**Подготовила  
воспитатель Кувшинова  
Ольга Владимировна**

**2012 год**

# Паспорт проекта на тему: «Культура формирования здорового образа жизни».

**Проблема:** В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает. Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, необходима совместная работа педагогов и родителей. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников проекта

**Полное наименование проекта:**

**«Хочу быть здоровым!»**

**Тип проекта:  
творческий**

## Цели проекта:

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья, формировать осознанное выполнение требований к безопасности ~~жизни~~ ~~здоровья~~ ~~питания~~ ~~и~~ ~~их~~ ~~полезных~~ ~~свойствах~~. Формировать представление детей о влиянии на здоровье человека здорового питания.

Повышать компетентность родителей по проблеме формирования у детей предпосылок к здоровому образу жизни, организации оздоровительной и профилактической работы с детьми.

# Образовательные области:

## Познание.

Занятия по темам: «Знай свое тело», «Мы любим вас - зубки!», «Витамины и здоровые продукты», «С утра до вечера».



## Чтение художественной литературы.

Чтение: А. Антипов «Зубки заболели», К. И. Чуковский «Мойдодыр», В. Бианки «Купание медвежат», Д. Грачев «Обед». Загадывание загадок по теме.

## Социализация.

Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Салон красоты», «Магазин», «Не выспался». Игра-драматизация по сказкам К.И. Чуковского «Федорино горе».

Дидактические игры (словесные, настольно-печатные, с предметами): «Покажи и назови», «Узнай по голосу», «Четвертый лишний», «Да-нет», «Чудесный мешочек», «Кому что нужно?», «Витамины с грядок», «Сад-огород», «Вершки-корешки», «Съедобное- несъедобное», «Утро, день, вечер, ночь», «Время суток», «Когда это бывает?», «Здоровье из корзинки», «Кто больше знает слов», «Хорошо-плохо»

## Здоровье.

Пальчиковые гимнастики. С.Е. Большакова, О.И.Крупенчук, Е.Синициной, Л.Савина.

Артикуляционные гимнастики. Е.Колесникова.

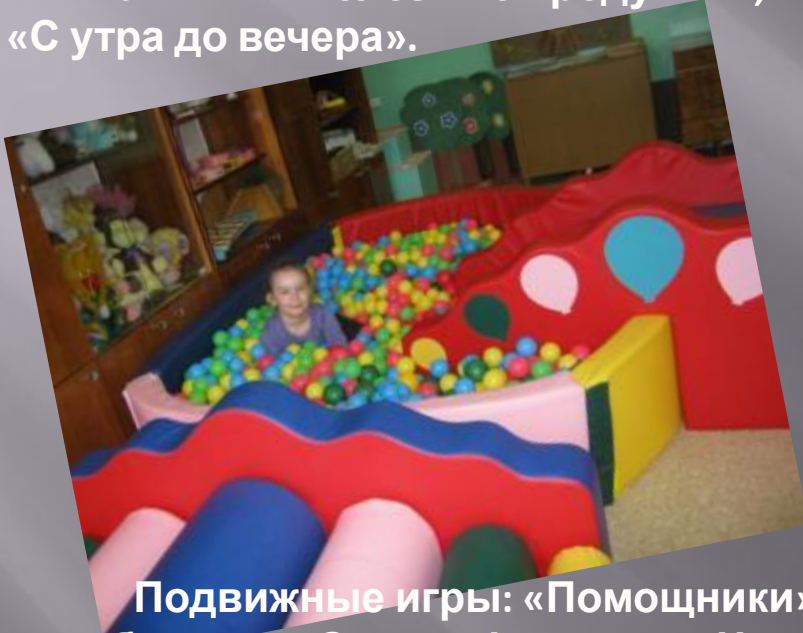
Игры с водой. А.А. Дыхательная гимнастика.

Соблюдение режима дня.

Обширное умывание.

Гимнастика после сна.

Занятия по ЗОЖ: «Мы вас любим зубки!»,  
«Витамины и полезные продукты», «Знай свое тело»,  
«С утра до вечера».



## Физическая культура.

Подвижные игры: «Помощники», «Зеркало», «Платочек», Эстафета, «Кто скорее соберет?», «Овощи-Фрукты», «Что скорее наступает?», «День-ночь», «Беги к тому кого назову»

Игры средней и малой подвижности: «Яблоки», «Наша грядка», «Зеркало», «Делай как я», «Веснянка»

Общеразвивающие упражнения(по плану).

Основные виды движений (по плану).

## Коммуникация.

Беседы по темам: «Волшебные помощники», «В здоровом теле- здоровый дух», «Культура поведения во время еды», «Наши верные друзья полезные продукты», «Учимся быть здоровыми», «Соблюдай режим дня», «Для чего нужен сон?».

Загадывание загадок по теме.

Использование пословиц и поговорок.

## Режимные моменты:

Утренняя гимнастика; мытье рук, прогулки, гимнастика после сна, умывание, полоскание рта, завтрак, обед, полдник.



## Художественное творчество.

Рисование: «Как мы делаем зарядку!»;

Лепка: «Помощники Мойдодыра»;

Аппликация: «Кладовая витаминов».

## Безопасность.

Дидактические игры: «Да - нет», «Покажи и назови», «Кому что нужно?», «Съедобное- несъедобное», «Витамины с грядок», «Когда это бывает?».

Беседы: « В здоровом теле- здоровый дух», «Культура поведения во время еды», «Наши верные друзья полезные продукты», «Для чего нужен сон?».

## Формы работы с семьей.

Анкетирование на тему: «Здоровье моего малыша».  
Информация в уголке здоровья по темам: «Ребенок у экрана», «Как бороться с кариозными монстрами», «Витамины и минералы- незаменимые компоненты питания».

Беседа: «Здоровье ребенка в наших руках».



Дежурства по столовой, индивидуальные и групповые поручения, коллективный труд на прогулке и в уголке природы.

Трудовая.

## Музыка.

Заучивание и пение песен: «Урожай», «Колыбельная».



Период:  
краткосрочный.

# Этапы реализации проекта:

**1 этап. Выбор темы.** Задача формирования культуры здорового образа жизни актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента проекта: психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья возрастает.

В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «Здоровье - это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов - научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуру здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Надо научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от вредного. Привить ребенку чувство ответственности за свое здоровье. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.



## 2 этап.

**Планирование:** Подобрать методическую научно- популярную литературу, иллюстративный материал по данной теме;

- привлечь внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми;
- организовать предметно-развивающую среду в группе:

Изготовление дидактических игр: «Кому что нужно», «Витамины с грядок», «Сад-огород», «Вершки- корешки», «Съедобное- несъедобное», «Утро, день, вечер, ночь», «Время суток», «Когда это бывает?», «Здоровье из корзинки».

Создание уголка красоты в умывальной комнате.

Приобретение плакатов по темам : «Правила поведения за столом во время еды», «Овощи и фрукты», «Мой день».

Изготовление атрибутов к сюжетно- ролевым играм «Семья», «Больница», «Аптека», «Магазин».

- разработка комплекса мероприятий
- разработка методических рекомендаций по формированию ЗОЖ
- организация работы с родителями.

## 3 этап. Реализация

- своевременная организация предметно-развивающей среды в группе:

Использование дидактических игр в работе с детьми: «Кому что нужно», «Витамины с грядок», «Сад-огород», «Вершки- корешки», «Съедобное- несъедобное», «Утро, день, вечер, ночь», «Время суток», «Когда это бывает?», «Здоровье из корзинки». «Кто больше знает слов»

Использование уголка красоты в умывальной комнате.

Рассматривание и изучение плакатов по темам : «Правила поведения за столом во время еды», «Овощи и фрукты», «Мой день».

Использование атрибутов в сюжетно- ролевых играх «Семья», «Больница», «Аптека», «Магазин».

Проведение организованной совместной деятельности и бесед по темам: «Знай свое тело», «Мы любим вас зубки», «Витамины и здоровые продукты», «С утра до вечера».

Беседы: : «Волшебные помощники», «В здоровом теле- здоровый дух», «Наши верные друзья полезные продукты», «Для чего нужен сон?».

## 4 этап. Завершение проекта:

Музыкально-театрализованный праздник по сказкам К.И.Чуковского  
« Мойдодыр и все, все,все!»

## Ожидаемые результаты:

- создание предпосылок к снижению заболеваемости детей;
- позитивные изменения в развитии детей- формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья; знакомство с правилами здорового образа жизни, личной гигиены, гигиены здоровья;
- координация деятельности по формированию здорового образа жизни между родителями и сотрудниками ДОУ.

**Участники проекта:** педагоги, дети,  
родители.

**Состав участников:** групповой, подгрупповой, личный,  
семейный.

# Календарное планирование.

Дни недели	Тема	Цель	Содержание и формы работы
<p><b><u>Понедельник</u></b> <b><u>« Мой организм»</u></b></p>		<p>Дать детям элементарные представления о своем организме. Убедить в необходимости заботиться и беречь свои органы (уши, зубы, руки, ноги и т. д.).</p>	<p>Утро. Совместная деятельность. Рассмотреть уголок красоты в умывальной комнате. Объяснить для чего он нужен и правила его использования. Дежурство по столовой. Чтение В.Бианки «Купание медвежат». Самостоятельная деятельность. Дидактические игры: «Покажи и назови», «Четвертый лишний».</p> <p>Организованная образовательная деятельность. Беседа на тему : «Знай свое тело».</p> <p>Прогулка. Совместная деятельность. Загадки по теме. Самостоятельная деятельность. Дидактические игры: «Узнай по голосу», «Да- нет». Подвижные игры: «Помощники», «Беги к тому кого назову». Игра средней подвижности «Зеркало».</p> <p>Вечер. Совместная деятельность. Артикуляционная гимнастика: «Заборчик», «Лошадка», « Грибок». Пальчиковая гимнастика: «Как- то утром», «Аленка маленька». Беседа на тему: Волшебные помощники». Самостоятельная деятельность. Сюжетно- ролевая игра «Семья». Дидактическая игра «Хорошо- плохо». Игра средней подвижности «Делай как я».</p> <p>Работа с родителями. Анкетирование на тему: «Здоровье моего малыша». Информация в уголок здоровья: «Ребенок у экрана».</p>

**Вторник**  
**«Чтобы быть здоровым».**

Продолжать формировать у детей навыки личной гигиены и культуры поведения за столом. Развивать осознанное отношение к выполнению культурно-гигиенических навыков.

Утро.  
Совместная деятельность.  
Разобрать поговорки и поговорки о здоровье. Обсудить их смысл.  
Беседа на тему: «В здоровом теле- здоровый дух».  
Дежурство в уголке природы.  
Самостоятельная деятельность.  
Дидактические игры: «Чудесный мешочек», «Кому что нужно».

Организованная образовательная деятельность.  
«Мы вас любим зубки!» (практическое занятие).  
Художественное творчество. «Помощники Мойдодыра» (лепка).

Прогулка.  
Совместная деятельность.  
Наблюдение за подвижными играми старших детей.  
Покормить птиц.  
Самостоятельная деятельность.  
Подвижные игры: «Платочек», «Эстафета».  
Игра средней подвижности «По следам».

Вечер.  
Совместная деятельность.  
Артикуляционная гимнастика: «Хоккей», «Заборчик», «Вкусное варенье».  
Пальчиковая гимнастика: «Лесенка».  
Чтение А. Антипов «Зубки заболели».  
Рассматривание плаката: «Правила поведения за столом во время еды».  
Самостоятельная деятельность.  
Сюжетно-ролевая игра «Салон красоты».  
Дидактическая игра «Кому что нужно?».

Работа с родителями.  
Беседа на тему: «Здоровье ребенка в наших руках».  
Информация в уголок здоровья: «Как бороться с кариозными монстрами».



День недели	Тема	Цель	Содержание и формы работы
Среда	«Витамины и правильное питание»	<p>Дать понятие о пользе витаминов, их значении для здоровья человека. Закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.</p>	<p>Утро. Совместная деятельность. Рассматривание иллюстраций с изображением овощей и фруктов. Назвать фрукты и овощи изображенные на плакате. Беседа на тему: «Наши верные друзья полезные продукты». Самостоятельная деятельность. Дидактические игры: «Витамины с гридоку», «Сад-огород».</p> <p>Организованная образовательная деятельность. «Витамины и здоровые продукты». Аппликация «Витамины с гридоку».</p> <p>Прогулка. Совместная деятельность. Загадки по теме. Самостоятельная деятельность. Дидактическая игра «Вершки- корешки» Подвижные игры «Кто скорее соберет?», «Овощи- фрукты».</p> <p>Вечер. Совместная деятельность. Артикуляционная гимнастика: «Маляр красит забор», «Маятник», «Лошадка». Пальчиковая гимнастика «Компот». Игра- драматизация по сказке К.И. Чуковского «Федорино горе» Самостоятельная деятельность. Сюжетно- ролевая игра «Магазин» Игра средней подвижности «Наша грядка». Дидлигра «Здоровье из корзинки».</p> <p>Прогулка. Самостоятельная деятельность. Дидактическая игра «Съедобное- несъедобное» Игра средней подвижности «Яблоки» Работа с родителями. Информация в уголке здоровья «Витамины и минералы- незаменимые компоненты питания».</p>

День недели	Тема	Цель	Содержание и формы работы
Четверг	«Я и режим дня»	<p>Сформировать представление о режиме дня. Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья. Воспитывать самостоятельность при выполнении режимных моментов.</p>	<p>Утро. Совместная деятельность. Поручить подгруппе детей полить огород в уголке природы. Рассмотреть ростки зеленого горошка и морковки. Найти отличия. Отметить ценность этих продуктов. Побеседовать на тему: «Для чего нужен сон?» Самостоятельная деятельность. Дидактические игры: «Утро, день, вечер, ночь», «Когда это бывает?».</p> <p>Организованная образовательная деятельность. «С утра до вечера». Художественное творчество. Рисование «Мы делаем зарядку».</p> <p>Прогулка. Совместная деятельность. Понаблюдать за солнцем, отметить, что оно стало греть теплее. Люди поменяли теплую одежду на более легкую. Загадки о временах года и времени суток. Самостоятельная деятельность. Дидактическая игра «Время суток». Подвижные игры «Что скорее наступает?», «День- ночь».</p> <p>Вечер. Совместная деятельность. Артикуляционная гимнастика: «Желобок», «Рыбка». Пальчиковая гимнастика: «Урожай» Чтение Д.Гречев «Обед». Рассматривание и заполнение плаката «Мой день». Самостоятельная деятельность. Сюжетно- ролевая игра «Не выспался». Игра средней подвижности «Веснянка».</p>



День недели

Тема

Цель

Содержание и формы работы

# Пятница Презентация я

Формировать культуру здорового образа жизни у дошкольников.  
Формировать положительную мотивацию к сохранению и укреплению собственного здоровья.  
Совершенствовать элементарные гигиенические и культурные навыки.  
Продолжать формировать у детей эмоциональное отношение к произведениям К. И. Чуковского.  
Развивать творческие способности.

Музыкально-театрализованный праздник «Мойдодыр и все, все, все!»



СПАСИБО



ЗА  
ВНИМАНИЕ!