



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«СЕМЬ ГНОМОВ»**

**Краткосрочный проект в разновозрастной группе «Теремок»  
"Будь здоров!"**

Подготовила воспитатель:  
Л.В. Артёмкина

г. Нефтеюганск  
2019 г.



### **Актуальность проекта:**

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независимые, и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект “Будь здоров!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

### **Степень разработанности проблемы.**

Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей: медицины, психологии, экологии, педагогики. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: А. М. Амосова, А.И. Антонова, М.В. Антроповой, Н.Г. Быковой, М.В. Меличевой и др. Но, несмотря на то, что проблему исследовали многие педагоги, нам кажется, что в практику не всегда и везде внедряются предложенные ими методы и технологии. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей. Анализ литературы показал, что модель формирования представлений здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи проработана недостаточно. Причиной недостаточной сформированности представлений детей о здоровом образе жизни, культуры здоровья человека также является родительская безграмотность в этом вопросе. Не все разработанные методики могут повысить уровень сформированности здорового образа жизни детей, так как каждый ребенок имеет свое представление о здоровье.

Этим и объясняется выбор темы проекта: «Будь здоров!»



**Цель проекта:**

Сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.

Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.

Развивать у детей желание заниматься спортом.

Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.



**Предполагаемый результат:**

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Участники проекта:**

Дети 6-7 лет, , воспитатели, инструктор по физической культуре

**Срок реализации:** краткосрочный.

**Вид проекта:** познавательно - творческий.

**Масштаб проекта:** в группе с детьми.



## ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:


Подбор методической бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр.

Опросник для детей

- Ребята, что такое «здоровье»?
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Вы с родителями занимаетесь спортом?
- Знаете ли вы виды спорта?
- Какой вид спорта ваш любимый?
- Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и), каким видом спорта ты(вы) занимались?
- Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
- Быть здоровым – это хорошо? Почему?



## Беседа «Мое здоровье»

- Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.
  - Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.  
Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
  - Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.
  - Нужно ли соблюдать режим дня?
    - Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?
    - А утром, перед приходом в садик вы умываетесь?
    - Чистите зубы?
    - Делаете зарядку?
    - Причесываетесь?
    - А зачем мыть руки?
    - А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?
    - А зачем нам нужен носовой платок?
    - А что такое микробы?
    - Какую воду нужно пить?
  - Дома, вы, соблюдаете режим дня?
  - Скажите, здоровье нужно человеку?
- 



## Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?



## Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.


Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «

Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитит себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).







## Дидактическая игра «Полезные продукты»

Воспитатель:

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

## Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –  
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет!  
То выше, то ниже,  
То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?

Резиновый ...

(Мяч)

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...

(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.

(Лыжи)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?

(Коньки)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,  
А блестящие ...

(Коньки)

Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка)

Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –  
Это мой ...

(Велосипед)




## Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни



Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.



Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.


Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.



В здоровом теле здоровый дух.


Паруса да снасти у спортсмена во власти.



Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.



Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.



Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.





## Консультации для родителей "Здоровый образ жизни ваших детей"

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно.

Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red badminton racket, a white and black soccer ball, a wooden tennis racket with a yellow ball, an orange basketball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red badminton racket, and a white and black soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle sunburst pattern.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**