

Проект на тему  
«Мы жители планеты -  
здоровье»



Работу выполнила  
воспитатель I кв. категории  
Попова Алёна Александровна

Пермь – 2013



Тип проекта: Информационно-образовательный

Участники проекта: Воспитанники старшего дошкольного возраста.

Срок реализации проекта: краткосрочный

Цель проекта: создать условия для сознательного отношения к здоровому образу жизни, сохранять и укреплять здоровье детей.



Проблемный вопрос:

Как сохранить свое здоровье и не навредить ему?



# Задачи:

- Создать условия для гармоничного развития личности каждого ребенка, путем создания здоровье сберегающего пространства;
- Формировать бережное отношение к здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- Обогащать и расширять представление детей о пользе витаминов, овощей и фруктов для организма.



## СОДЕРЖАНИЕ:

1. «Если хочешь быть здоров...» (физкультурно-оздоровительная работа, КГН, закаливание).
2. «Я такой» (занятия по развитию представлений о мире и о себе).
3. «Творческая мастерская» (изодеятельность детей).
4. «На книжной полке» (чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек).
5. «Веселись, детвора!» (оздоровительные досуги, праздники, развлечения, игровая деятельность, день здоровья).
6. «Для мам и пап» (информация, фотовыставки, опросы, консультации.)



# Продукт проекта: коллаж «Мы жители планеты – здоровье!»

## Первый этап:

1.«Если хочешь быть здоров...»

**ЗАДАЧИ:** Использование различных методов оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей.



1. Консультация для родителей «Закаливание детей в дошкольном возрасте»
2. Методы закаливания.



## Второй этап: Метод трех вопросов

### Что мы знаем?

- ✓ Чтобы быть здоровым нужно есть витамины.
- ✓ Молоко полезно для костей.
- ✓ Нужно мыть руки чтобы не заболеть.

### Что хотим узнать?

- ✓ Где живут витамины.
- ✓ Зачем нам нужны витамины.
- ✓ Что полезней овощи или фрукты.
- ✓ Что вредит организму.

### Откуда узнать?

- ✓ Спросить у родителей.
- ✓ Расскажет воспитатель.
- ✓ Прочитать в книге.
- ✓ Посмотреть телепередачу.

1. «Я такой»(развитие представлений о мире и о себе)

ЗАДАЧИ: Дать детям представление о себе: о своем теле, здоровье, безопасности и эмоциях.

2.«Творческая мастерская»

ЗАДАЧИ: Проведение оздоровительной работы с детьми и обогащение развивающей среды в группе при взаимодействии воспитателей, детей и их родителей.

1. Пополнение уголка Здоровья в группе.

2. Коллективные и индивидуальные работы детей.

3. Размещение информации для родителей о здоровье и его сохранении.





### 3.«На книжной полке»

(чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек).

**ЗАДАЧИ:** Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы. Использование русских народных потешек, приговорок, пестушек. Заучить стихотворения о здоровье.

1. Чтение детской литературы «Закаляйся» Лебедев-Кумач, «Дрема и зевота» Маршак С.Я., «Про девочку которая плохо кушала», «Прививка», «Прогулка» Михалков С., «Прогулка» Барто А., «Запрещается-разрешается» Семернин В.
2. Заучивание потешек, приговорок, пестушек.
3. Заучивание стихотворений.
4. Рассматривание иллюстраций.



#### 4.«Веселись детвора»

**ЗАДАЧИ:** Воспитывать бережное отношение к своему и чужому здоровью.

Развивать двигательную активность детей.

Создавать психологический и эмоциональный комфорт в группе.

1. День здоровья

2. Игровая деятельность:

- Дидактические игры «Вредное-полезное», «Где живут витамины»
- Сюжетно-ролевые «Поликлиника», «Аптека»
- Подвижные «Делай как я», «Школа мяча», «Ловишка в кругу»

3. Конкурс рисунков «Путешествие в страну Здоровья»

4. Беседы «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Уроки безопасности», «Чистота – залог здоровья», «Друзья Мойдодыра»





*Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле.*

*Слово «микроб» произошло от двух греч. слов «микрос», что означает «малый», «биос» - «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезные, например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, ряженку. А вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яды. От них возникают разные болезни.*



*-Как попадают микробы в организм?*

*-(при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)*

*- Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (ответы детей)*

*Вместе с детьми воспитатель делает 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, есть только мытые овощи и фрукты;*
- когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.*



У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

## РЕЖИМ ДНЯ

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.



## ПИТАНИЕ

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты—  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!



## Мы - жители планеты Здоровье

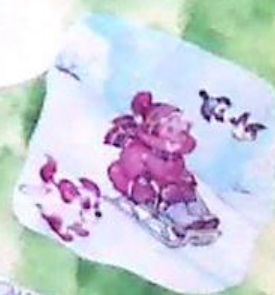


## ЗАКАЛИВАНИЕ

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

## ИГРЫ

Ну, а если уж случилось—  
Разболелся, получишь  
Знай, к врачу тебе пора!  
Он поможет нам всегда!



Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

## СПОРТ

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

## ЧИСТОТА

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров,  
Тут не нужно лишних слов.

