

# ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Автор: воспитатель Карнакова Елена Викторовна

ДЕВИЗ ПРОЕКТА:

«В здоровом теле- здоровый  
дух!»

# Участники проекта:

- Дети старшей группы №4 «Земляничка»
- Воспитатели
- Родители

ТИП ПРОЕКТА:  
ИНФОРМАЦИОННО – ПРАКТИКА –  
ОРИЕНТИРОВАННЫЙ

Продолжительность: 3 недели.

## ПРОБЛЕМА:

- Несформированная потребность в здоровом образе жизни у детей и родителей.

# АКТУАЛЬНОСТЬ:

Внедрение ФГОС является приоритетным направлением в работе ДОУ на сегодняшний день. Обращаясь к нему нужно отметить, что стандарт направлен на решение следующих задач:

охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Главными задачами по укреплению здоровья детей в нашей группе являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Дети должны научиться правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от вредного. Помочь родителям привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Решение задач по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью может идти как в непосредственно образовательной деятельности, так и реализоваться в процессе образовательной деятельности в ходе режимных моментов, в проектной деятельности детей.

ЦЕЛЬ:

Сформировать у детей и родителей понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни.

# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- Сформировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя современные здоровьесберегающие технологии
- Формировать представление детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов.
- Закрепить понятие ОБЖ, формировать умение правильно действовать в экстренных ситуациях, обобщить знания о правилах техники безопасности в быту и правилах поведения на улице, в природе.
- Расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу.
- Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции.
- Привлечь родителей к проблеме и совместно решать поставленные задачи.

# ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

**1 этап:** Подготовительный. 2 недели.

Формирование проблемы . Определение задач.

Изучение методической литературы по данной теме.

Проведение родительского собрания на тему: «Здоровый образ жизни».

**2 этап:** Основной. 1 неделя.

Организация работы над проектом.

**3 этап:** Заключительный.

Спортивное развлечение «Я выбираю здоровый образ жизни»

Оформление выставки рисунков: «Если хочешь быть здоров...»

**Продукт проекта:**

оформление книги: «О здоровье всерьез! »,

создание в группе совместно с родителями «уголка уединения и психологической разгрузки».

1 ЭТАП.

2 НЕДЕЛИ.

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ ПОСЛУЖИЛО ТОЛЧКОМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РОДИТЕЛИ ВСЕРЬЕЗ ЗАДУМАЛИСЬ О ПРОБЛЕМЕ.



НА СОБРАНИИ СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ БЫЛО РЕШЕНО СОЗДАТЬ В ГРУППЕ УГОЛОК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ ДЛЯ УЕДИНЕНИЯ И СПОКОЙНЫХ ИГР ДЕТЕЙ.



## 2 ЭТАП.

Включал в себя непосредственно-образовательную деятельность, направленную на вооружение детей знаниями и формирование у детей навыков по сохранению и укреплению здоровья, привычки вести здоровый образ жизни.

Рассчитан на 5дней.

# ДЕНЬ ПЕРВЫЙ.

## *Тема «Цветок здоровья».*

Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя современные здоровые сберегающие технологии Непосредственно Образовательной Деятельности (Продуктивно-конструктивная и исследовательская деятельность).

Начать оформление книги: «О здоровье всерьез! »

Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно ... ».

Подвижные игры: «Тишина», «Узнай, кто позвал», «У кого мяч?»

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»

профилактическая гимнастика (дыхательная, осанка, плоскостопие, зрение)

Сюжетно-ролевая игра «Семья»

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ( ОСАНКА, ПЛОСКОСТОПИЕ)

Ежедневно дети выполняют ходьбу по массажным коврикам и дорожкам, следят за осанкой во время приема пищи и на занятиях различными видами деятельности.



# «ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ».



# ДЕНЬ ВТОРОЙ.

## *Тема «Микробы»*

Цель: Формировать представление детей о микробах, способах их распространения и передачи, познакомить со способами защиты организма от болезней. Уточнить представления о роли физкультуры и закаливания в борьбе против микробов и вирусов.

Беседа «Почему люди болеют? »

Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»

Дидактические игры «Правила гигиены», «Найди пару».

•Подвижные игры «Эстафета с мячом», «Чей кружок быстрее соберется».

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Айболит».

Видео -сказка «Жили были микробы».

Игра-драматизация «Микробы и лук».

# «ГДЕ ЖИВУТ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ МИКРОБЫ»



# ИГРА-ДРАМАТИЗАЦИЯ «МИКРОБЫ И ЛУК».



# ДЕНЬ ТРЕТИЙ.

## *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, в природе.

Решение проблемной ситуации «Если ты остался дома один...».

Сюжетно ролевые игры: «Больница», «Детский сад».

Дидактические игры: «Опасно - не опасно»

Подвижные игры: «Опасные ситуации», «Светофор».

Просмотр мультфильмов «Азбука безопасности» из сериала «Смешарики».

Чтение художественной литературы : А. Кутафин «Вовкина победа».

# ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ.

## *Тема: «Здоровье и питание»*

Цель: расширять и уточнять представление детей о питании, продолжать учить правилам культурного и безопасного поведения за столом, воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу, заинтересовать детей в сохранении и укреплении собственного здоровья и вести здоровый образ жизни.

Беседы на темы: «Как устроено наше тело?», «Почему люди болеют?».

Сюжетно-ролевая игра: «Кафе».

Дидактические игры «Это можно или нет», «Полезно- вредно».

Подвижные игры «Перетягивание каната», «Спорт для мальчиков и девочек»

Просмотр мультфильма «Таня и Ваня в стране полезных продуктов».

Чтение художественной литературы : Г. Зайцев «Приятного аппетита».

# «ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ»

Работа над книгой  
«О здоровье, всерьез.»



Дидактическая игра  
«Это можно или нет?»



# СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА: «КАФЕ».



# ДЕНЬ ПЯТЫЙ.

## Тема : «Режим дня».

Цель: Познакомить со значением режима дня в жизни человека. Сформировать у детей потребность соблюдать режим ежедневно, находясь дома на выходных . Учить называть части суток и соответствующие им режимные моменты.

Дидактические игры: «Делу-время, потехе-час», «Режим дня».

Рассказы детей о своем режиме на выходных «Мой день».

Заучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровье.

Рисование на тему «Если хочешь быть здоров...»

Спортивное развлечение « Я выбираю здоровый образ жизни».

# НАСТОЛЬНАЯ ИГРА «РЕЖИМ ДНЯ».



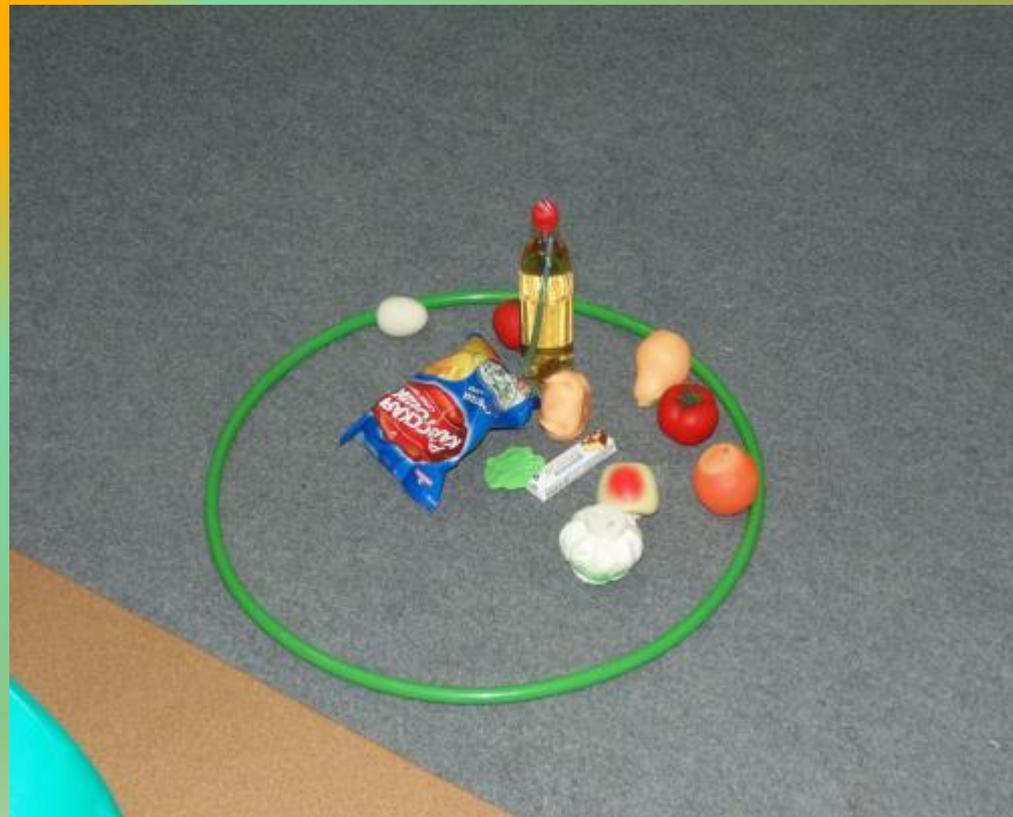
# 3 ЭТАП. СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «Я ВЫБИРАЮ ЗОЖ»



НАЧАЛОСЬ С ИНСЦЕНИРОВКИ.



# КОМАНДНАЯ ИГРА-ЭСТАФЕТА «ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»



# ЭСТАФЕТА «РЕЖИМ ДНЯ»



# ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАЗМИНКА-САМОМАССАЖ



## РЕЗУЛЬТАТ:

- Создание книги «О здоровье, всерьез...», которая является наглядным пособием.
- Выступление воспитанников на родительском собрании с защитой проекта.
- Пополнение развивающей среды: дидактические игры, уголок психологической разгрузки.
- Работа над данным проектом позволила обозначить проблемы последующих проектов.