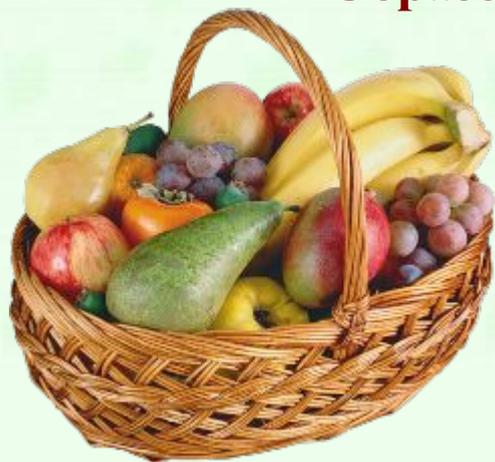


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» г. Вуктыл.



Педагогический проект «Я расту здоровым»

Образовательная область «Физическое развитие



Составители :
Плаксина О.Л.



Актуальность проекта:

Исследователями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7 - 8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% - от образа жизни. На фоне экологического неблагополучия, небывалого роста болезней цивилизации, нужно научиться сохранять и укреплять своё здоровье.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Невозможно оценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребёнка. Большинство родителей заинтересовано в том, чтобы их дети росли здоровыми и при этом очень мало внимания уделяют физическому воспитанию своих детей. Опрос родителей вновь набранной группы о состоянии здоровья детей показал, что около 50% группы детей - часто болеющие и с ослабленным здоровьем. Данный проект поможет привлечь родителей к проблеме оздоровления детей, формированию основ здорового образа жизни.

Паспорт проекта

Направления развития:

Физическое;

Тип проекта:

Познавательно – оздоровительный.

По характеру содержания: Ребёнок и здоровье

По характеру участия ребёнка в проекте: участник от зарождения до получения результатов

По характеру контактов: в контакте с семьёй, сотрудниками детского сада.

По продолжительности:

Краткосрочный

По количеству участников:

Групповой (одна возрастная группа)



Цель
проекта:
Формирование у детей
младшего дошкольного возраста
элементарных представлений
о здоровье и здоровом образе жизни.



Задачи проекта:

1. Формировать привычку следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо, насухо вытираться после умывания, полоскать рот после еды.
2. Развивать элементарные представления детей о наличии витаминов во фруктах, овощах, продуктах.
3. Развивать двигательную активность детей.
4. Расширить знания и представления детей о частях тела человека, воспитывать интерес к своему организму.
5. Способствовать формированию интегративных качеств: «Физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками»; «любопытный, активный».
6. Вовлечь родителей в деятельность, направленную на укрепление здоровья дошкольников.

Продукт проекта: Фотовыставка «Я расту здоровым»

Этапы работы над проектом:



- **Подготовительный**
 - моделирование
 - проектирование
- **Практический**
 - реализация
- **Заключительный**
 - Итоговое мероприятие
 - рефлексия



Участники проекта:

- дети 2 младшей группы.
- воспитатели:
Тумина О.П., Плаксина О.Л.
- родители воспитанников
- сотрудники детского сада:
инструктор по физической культуре
Досова Л.А , медсестра Смирнова Н.А.,
работники кухни



Первый этап - ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

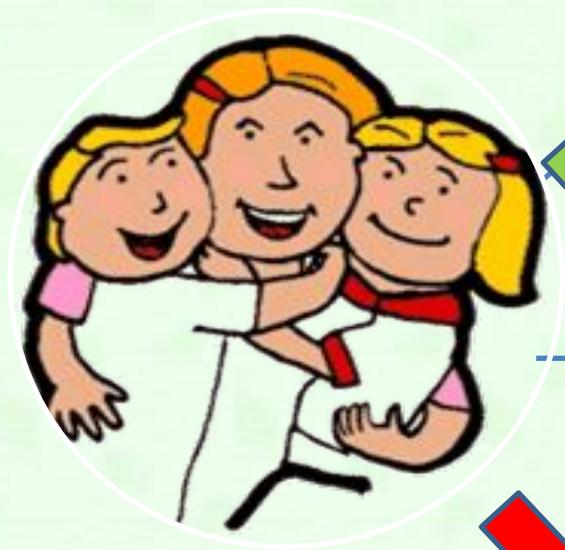
Разработка (моделирование) проекта.

Задачи:

- Довести до участников проекта важность данной проблемы; создать интерес к проекту, мотивацию к дальнейшей деятельности
- Спроектировать пути решения проблемы (составить план мероприятий)
- Подобрать иллюстративный и игровой материал для детей.



Формы работы с родителями:



Беседы

- Консультации и.

Оформление фотовыставки

- Приобщение родителей к совместной деятельности

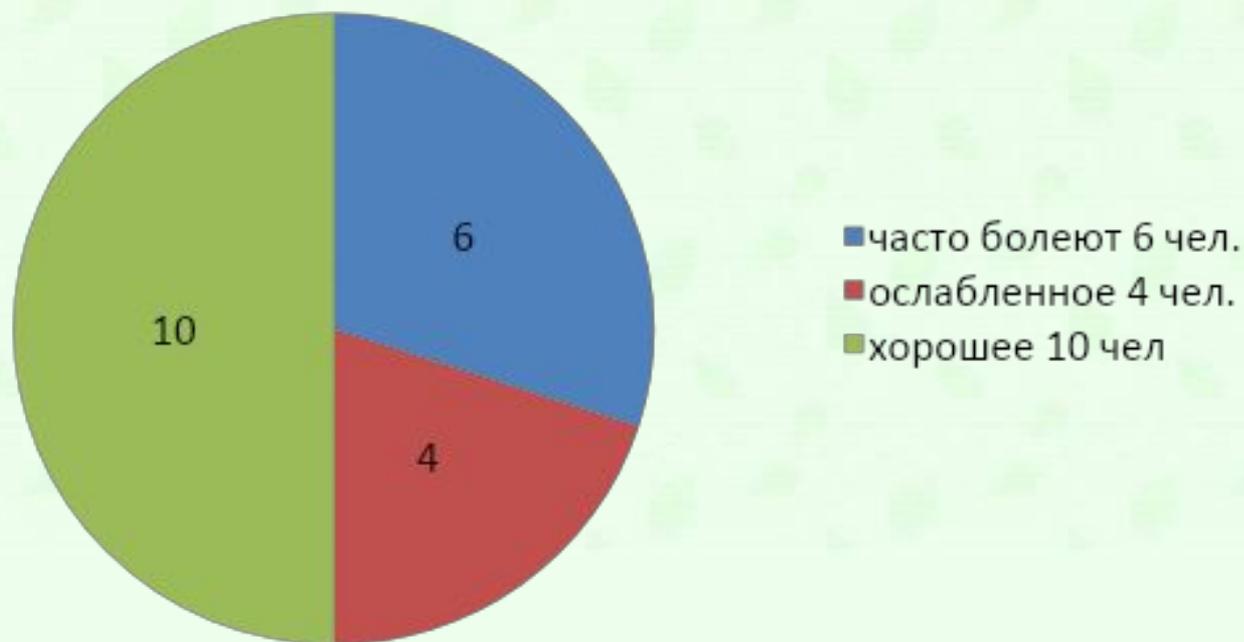
Опрос по теме проекта

- Папки – передвижки.

Результаты опроса родителей на тему: «Как вы оцениваете здоровье вашего ребёнка?»

В опросе приняли участие 20 родителей группы.

Оценка здоровья детей родителями



Взаимодействие с семьями: информация для родителей по теме проекта

Уважаемые родители!

С 7 октября по 18 октября наша группа начинает работу по проекту «Я расту здоровым».

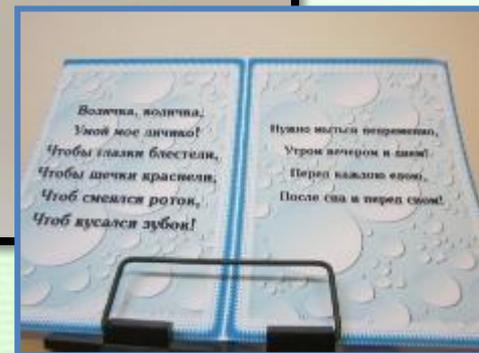
Просим вас принять активное участие в работе над проектом.

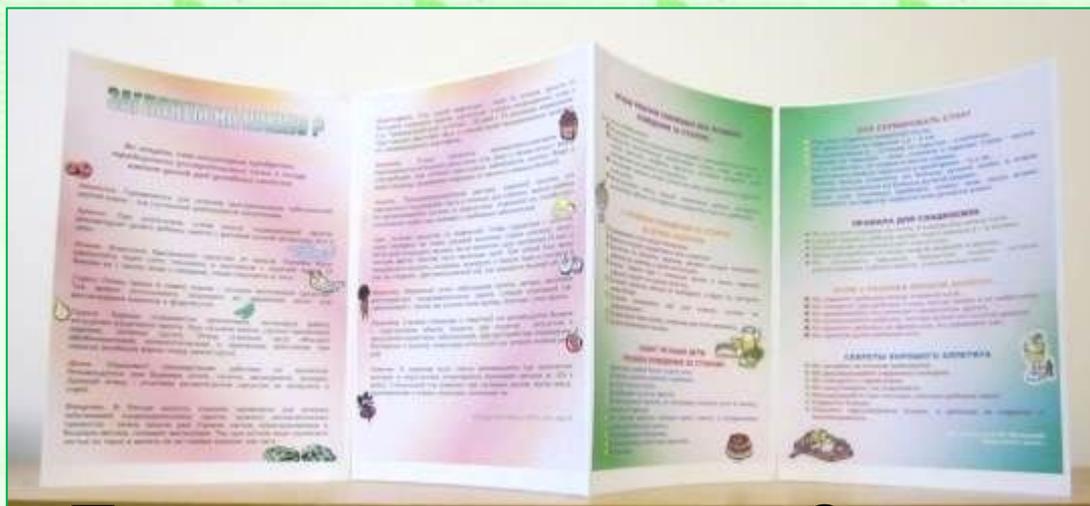
Цель: Формирование начальных представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Формирование элементарных навыков ухода за своим лицом и телом. Формирование представлений о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формирование представлений о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

1. Почитайте детям различные произведения, где затрагивается эта тема (А.Барто «Девочка чумазья», Л. Воронкова «Маша – растеряша», В.Бианки «Купание медвежат», К. Чуковский «Мойдодыр» и другие.
2. Разучите с детьми потешку «Водичка – водичка»
3. Расскажите детям о здоровой и полезной пище, закрепите правила поведения за столом.

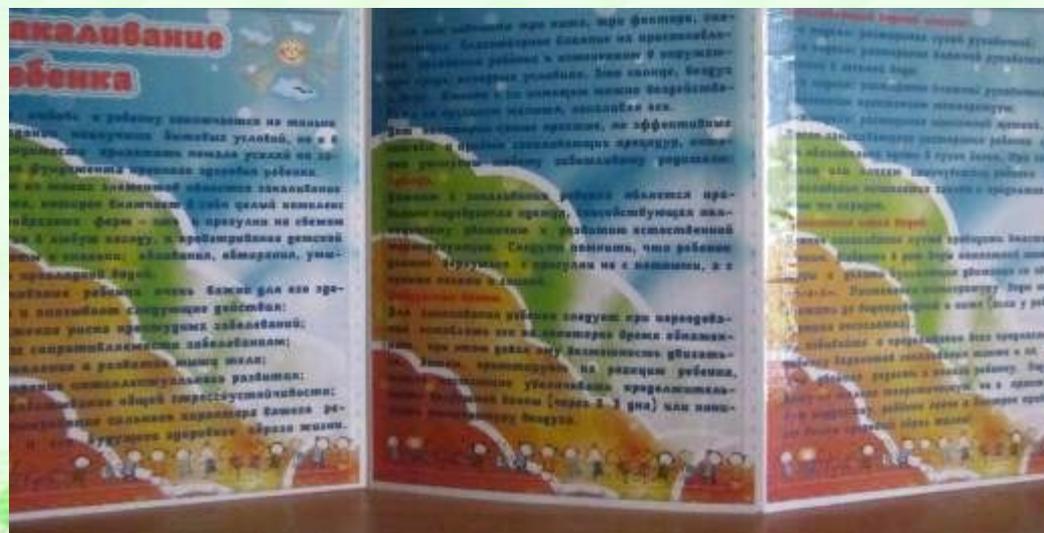
4. Поиграйте с детьми в подвижные игры на прогулке – это способствует формированию положительных эмоций у детей, активности и самостоятельности, сблизит вас с вашим ребёнком.
5. Больше гуляйте на свежем воздухе, формируйте желание и умение кататься на санках, лыжах, трёхколёсном велосипеде.
6. Закрепите знания детей о частях тела человека.
7. Рассмотрите на картинках, иллюстрациях как одеты люди в разные времена года, развивайте наблюдательность, воспитывайте интерес к окружающему.
8. Не опаздывайте на зарядку.

Большое спасибо за сотрудничество.





Папки передвижки : «Заглянем на кухню» «Закаливание ребёнка»





Консультация для родителей
с использованием наглядного материала

Создание развивающей предметно – пространственной среды для самостоятельной деятельности детей в центре книги



**Создание развивающей
предметно – пространственной
среды
для самостоятельной
деятельности детей в уголке**



Второй этап: практический (реализационный)



Схема оздоровительных мероприятий



Профилактика гриппа и ОРЗ:

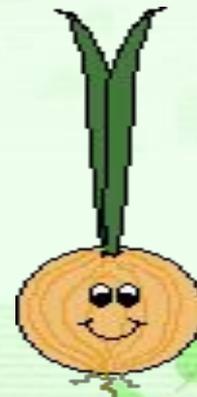


Едим лук и чеснок

Витаминотерапия



- Лук- здоровью друг!
- Лук от семи недугов



Закаливание

спим без маек

ходим босиком



Сон здоровье сохраняет, наши силы укрепляет

Полоскание рта и горла



**Руки мой перед едой. Грязные руки грозят
бедой!**



**Я сегодня утром рано
умывался из – под
крана**

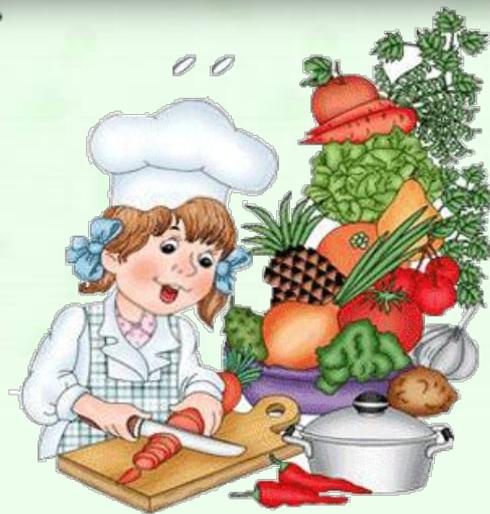
**Я и сам теперь умею
ВЫМЫТЬ ЛИЧИКО И**

**Нужно мыться
непрерменно утром,
вечером и днём,
Перед каждою едою,
после сна и перед сном.**





П
Р
А
В
И
Л
Ь
Н
О



А
П
П
Е
Т
И
Т
А!

**В молоке много витаминов и полезных веществ.
Пейте молоко парное, чтобы кариес исчез.**



Весёлая физкультура

ОО «Физическое развитие»

**Будем крепкими и смелыми,
Ловкими и умелыми,
Здоровыми , красивыми,
Умными и сильными.**

**Носом воздух мы вдыхаем,
Ртом мы воздух выдыхаем.
Не страшна простуда нам,
Нам не нужно к докторам!**



Делаем самомассаж

ОО «Физическое развитие»



СТРОЙТЕСЬ ДРУЖНО ПО ПОРЯДКУ, НАЧИНАЕМ МЫ ЗАРЯДКУ!

ОО «Физическое развитие»



утрам,

чтобы реже обращаться за советом к
докторам.

ХОРОШО ГУЛЯТЬ, СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ ДЫШАТЬ!

ОО «Физическое развитие»

На прогулке мы играли.
Мы водящих выбирали
Мы играем целый день,
Целый день играть не
лень!



Двигательная активность и коммуникативная деятельность

ОО «Познавательное развитие», «Социально коммуникативное развитие», «Речевое развитие»:

- Беседы и ситуативные разговоры: «Варвара краса длинная коса»; «Как сохранить зубы здоровыми?»; «О правилах личной гигиены»; рассказ воспитателя о важности дневного сна для здоровья.
- Поиск информации в детских энциклопедиях и рассматривание иллюстраций.
- Экскурсия в медицинский кабинет., экскурсия на кухню детского сада; экскурсия в физкультурный зал (просмотр физкультурного оборудования)
- Заучивание отрывка из стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр»; потешки «Водичка, водичка» и др..
- Чтение произведений: К. И. Чуковский «Мойдодыр»; «Айболит и воробей»; Л. Воронкова «Маша – растеряша»; А. Л. Барто «Девочка чумазая»;
- Рассказывание сказок «Мишка невежа», «Репка»;
- Разгадывание загадок об овощах, фруктах, предметах гигиены.

Совместная образовательная деятельность «Зайчонок заболел»

Интеграция ОО «Познавательное развитие», «Социально коммуникативное развитие», «Речевое развитие»



КОММУНИКАТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

РАССМАТРИВАНИЕ СЮЖЕТНЫХ КАРТИНОК
ИЗ СЕРИИ «РАСПОРЯДОК ДНЯ»
ОО «РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ»



Утром я по распорядку делаю всегда зарядку.

Коммуникативная деятельность

Беседа со старшей медсестрой

«Как сохранить зубы здоровыми?»

Интеграция ОО: «Физическое развитие», «Речевое развитие»



Познавательно – исследовательская деятельность

Экскурсия в медицинский кабинет

Интеграция ОО: «Познавательное развитие», «Физическое развитие»



**Беседа в кабинете медицинской сестры
Смирновой Нины Авелиевны:**

**«Кто лечит детей и взрослых? Какой халат у
врача?»**

Для чего нужен термометр, шприц?»

Познавательно – исследовательская деятельность

Экскурсия в кабинет

инструктора по физической культуре

Беседа с инструктором по ФК Досовой Ларисой Александровной,
рассматривание физкультурного оборудования



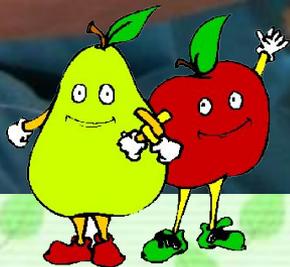
Мячики разные –
Зелёные и красные,
Крепкие, новые,
Звонкие, весёлые.

Познавательно – исследовательская деятельность

Экскурсия на кухню детского сада

Беседа о труде поваров, здоровой и полезной пище

Интеграция ОО: «Социально – коммуникативное развитие»,
«Познавательное развитие», «Физическое развитие»



**Чтоб здоровым, сильным
быть,
Нужно овощи любить
Все без исключения!
В этом нет сомнения.
В каждом польза есть и вкус,
И решать я не берусь.
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее.**



Мойте овощи и фрукты!



Я крепкое, хрустящее.

Чудо настоящее

Жёлтое и красное –

Кожица атласная.

Яблочко румяное

Детям всем желанное



**Запомнить нужно
навсегда:**

**залог здоровья –
чистота!**

Стоим перед выбором : Что полезней?



Конфет тоже хочется!



**В
ВИТАМИНОВ.**



Игровая деятельность

настольно-печатные, дидактические игры

Интеграция ОО: «Социально – коммуникативное развитие»,
«Познавательное развитие», «Речевое развитие»



**Сюжетно - ролевая
игра
«Парикмахерская»**



**Мы с тобой лицо
умыли,
носик тоже мы
промыли.
Полотенцем
вытирались,
На себя мы
любованиясь**

**Сюжетно - ролевые
игры
«Больница»;
«Дочки – матери»**



Игры с игровым персонажем «Мойдодыр»



**Тёплой водою
мыла**

**Руки чисто мою.
силы.**

Кусочек мыла я возьму

От простой воды и

У микробов тают

**Познавательно – исследовательская
и конструктивно – модельная деятельность:
Интеграция ОО : : «Социально – коммуникативное развитие»,
«Познавательное развитие», «Речевое развитие»**



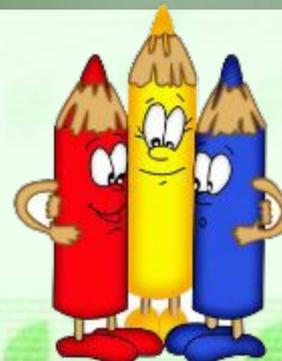
Конструирование « Массажная машинка»

Изобразительная деятельность:

ОО «Художественно – эстетическое развитие»



Раскрашиваем «Овощи, фрукты»



ВОСПРИЯТИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ФОЛЬКЛОРА

РАССМАТРИВАНИЕ ИЛЛЮСТРАЦИЙ В КНИГАХ
ОО «РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ»



Заключительный этап

Совместная образовательная деятельность

«Мишутка ищет друзей»

ОО «Физическое развитие»



Продукт проекта: Фотовыставка « Я РАСТУ ЗДОРОВЫМ»



Результативность проекта:

для детей:

- Расширился кругозор, словарный запас детей
- Проявляется познавательный интерес к людям разных профессий (повар, медсестра, физ.инструктор), к способам укрепления и сохранения здоровья.
- Называют здоровую и полезную пищу.
- Умеют правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо; насухо вытираются после умывания, вешают полотенце на место; пользуются расчёской.
- Различают и называют предметы гигиены.
- Принимает активное участие в выполнении закаливающих процедур.

для ДОУ:

- Повысилась грамотность родителей в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей, закаливания детского организма.
- Расширилось сотрудничество с родителями, с сотрудниками детского сада.

Перспективы развития проекта:

Продолжение работы по формированию навыков здорового образа жизни во взаимодействии с семьями

Мы желаем вам, ребята,
быть здоровыми всегда!
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться, руки
вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
по возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

