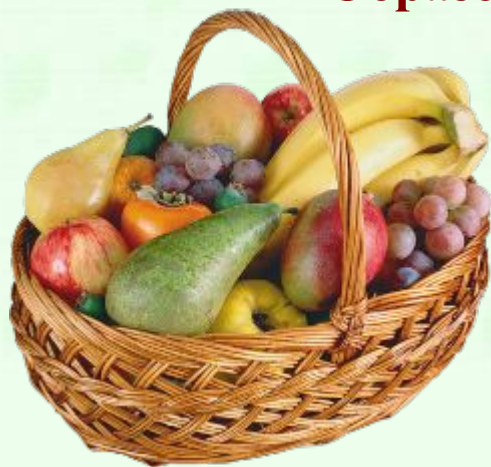


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Солнышко» г. Вуктыл.



# 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.

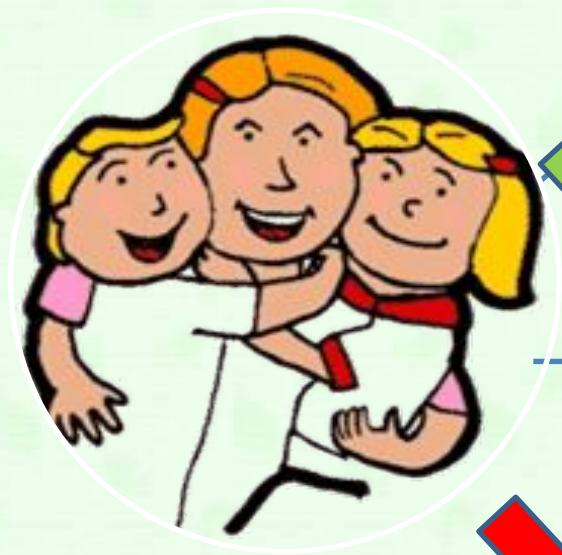
## Задачи:

- 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

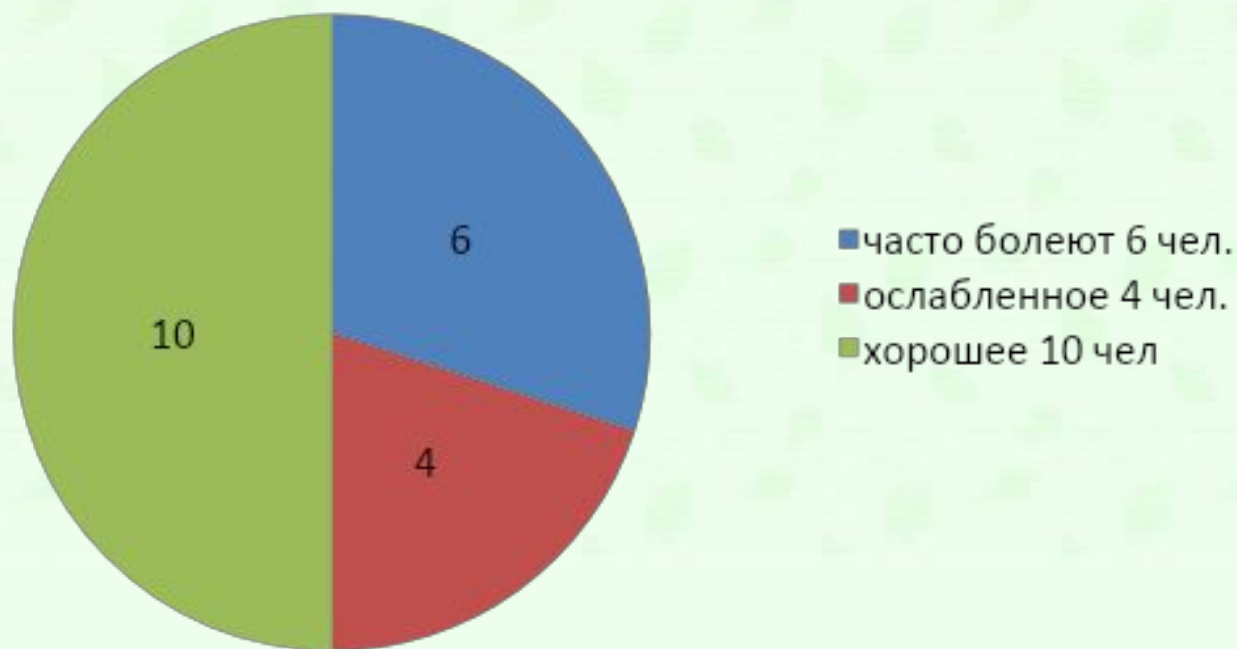
Опрос по теме проекта

- 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».

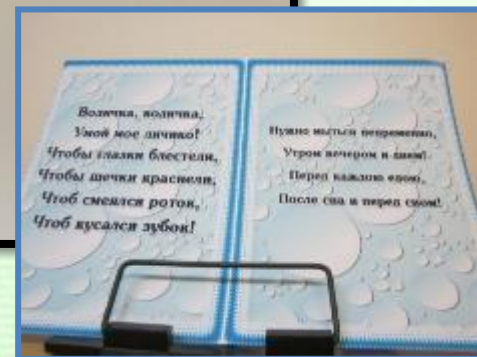
Просим вас принять активное участие в работе над проектом.

**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:

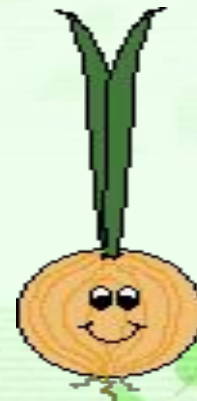


Едим лук и чеснок

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**

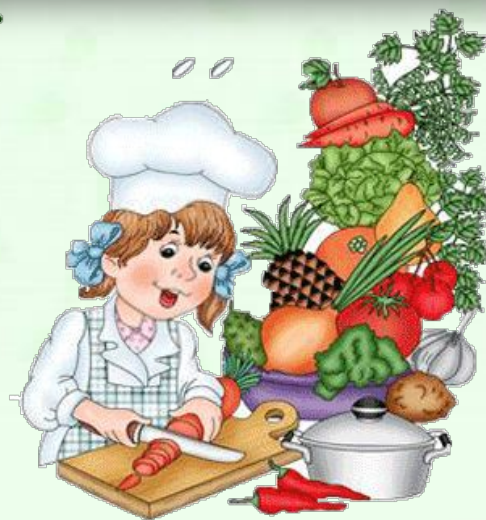
**Я и сам теперь умею  
ВЫМЫТЬ ЛИЧИКО И**

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





П  
Р  
А  
В  
И  
Л  
Ь  
Н  
О



Аппетита!



**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

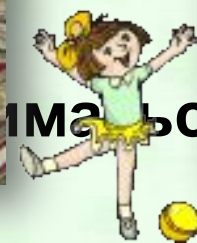
ОО «Физическое развитие»





# 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?»**

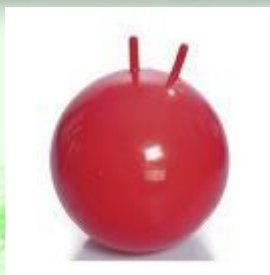


# Познавательно – исследовательская деятельность

## Экскурсия в кабинет

## инструктора по физической культуре

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



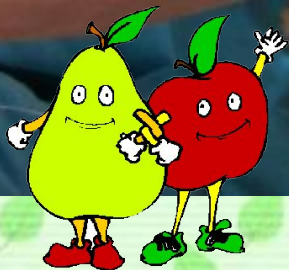
Мячики разные –  
Зелёные и красные,  
Крепкие, новые,  
Звонкие, весёлые.

# 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»



**Тёплою 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»**

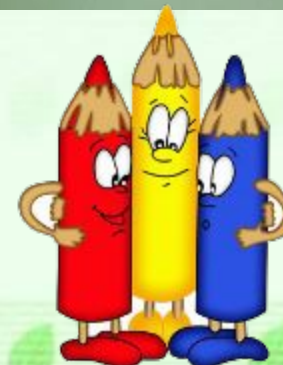


# Изобразительная деятельность:

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!

