

**Проект:**  
*«Сохрани свое здоровье сам»*  
**ТЕМА:**  
*«Сохрани свое здоровье сам»*

**Руководитель проекта:**  
*Шаповалова С. Е. – воспитатель  
подготовительной группы № 9 «Волшебники».*

**Участники:**  
*Пересыпкина И. Н., Абраменко Т. В. -гр. № 6,  
Горбунова Ю. В. – гр. № 11, Шкилева Н. Н. – гр. № 9.*

*Белгород 2015г.*

## ***ТИП, ВИД ПРОЕКТА***

Информационно-практико-ориентированный,  
групповой: все дети работают над решением  
проблемы и вместе сообща представляют результат.

Проект по продолжительности – краткосрочный  
(рассчитан на неделю).

## **УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА**

Дети дошкольного возраста, родители,  
воспитатели группы.



## *АКТУАЛЬНОСТЬ*

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем.

Большая роль в воспитании здоровой смены принадлежит физической культуре. Физические упражнения, движения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Большие возможности в формировании установки на здоровый образ жизни имеют спортивные праздники, развлечения.

Во время каникул появляется возможность больше времени проводить на свежем воздухе. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей.

Задача воспитателя – умело организовать спортивно–развлекательные мероприятия, наполняя их полезными для здоровья физическими упражнениями.

## **ЦЕЛЬ**

*Создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста в детском саду на основе двигательной активности и расширение кругозора в области здорового образа жизни.*

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

- 1. Осознание детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.*
- 2. Снижение уровня заболеваемости.*

## **ЗАДАЧИ**

- 1. Учить самостоятельно следить за своим здоровьем.*
- 2. Разучить эстафеты, подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.*
- 3. Пропагандировать здоровый образ жизни.*

## **ПРОБЛЕМА**

*Включение всех детей в оздоровительный процесс.*

## **НАЗНАЧЕНИЕ, ИДЕЯ ПРЕКТА**

*Сплочение детского коллектива; привитие любви к активному отдыху, здоровому образу жизни, активизация положительных эмоций, создающих бодрое жизнерадостное настроение.*

## **ПРИНЦИПЫ ПРОЕКТА**

- *Принцип научности – использование всех физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, практически апробированы методиками.*
- *Принцип активности и сознательности – участие всех детей в разучивании эстафет и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств.*
- *Принцип результативности и гарантированности – гарантия положительного результата независимо от уровня физического развития детей.*

## **РЕСУРСЫ**

*Объекты, используемые при осуществлении проекта:  
спортивный зал. Музыкальное оборудование:  
магнитофон, аудиокассеты. Спортивный инвентарь:  
мячи, спортивные скамейки, кегли, кубики, мешочки с  
песком, обручи, кольцеброс, спортивный комплекс.*

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕЛИ**

- 1. Знакомство и выполнение эстафет.*
- 2. Разучивание новых подвижных игр, используемых в  
спортивно-развлекательном мероприятии.*
- 3. Подвижные игры в зале и на улице.*
- 4. Спортивно-развлекательное мероприятие  
«Встреча с игрой».*

*Описание этапов работы:*



# Практический этап

## *Работа с детьми:*

- 1. Рассматривание иллюстраций*
- 2. Беседы, чтение художественной литературы,*
- 3. Кукольное представление «Как природа помогает нам здоровыми быть», «Где Тимошка здоровье искал»;*
- 4. Проведение игр (дидактические, сюжетно-ролевые, театрализованные)*
- 5. Познавательные, интегрированные занятия, развлечения, праздники и тематические вечера.*

## *Работа с родителями:*

- 1. Консультации, практические советы, рекомендации, родительские собрания»;*
- 2. Использование наглядной агитации (папки-передвижки, выставка фотографий);*
- 3. Тематические выставки «Детская и методическая литература»,*
- 4. Совместная деятельность родителей и детей*

## *Работа с педагогами:*

*- консультации, проблемный семинар с использованием ситуативных и игровых заданий, лекторий, круглый стол*



## *Заключительный этап*

- 1. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными целями*
- 2. Проведение итогового занятия «Быть здоровыми хотим»*
- 3. Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни»*
- 4. Выступление на педсовете по выполнению проекта «Сохрани свое здоровье сам»*



## *Этап – подготовительный.*

- обсуждение цели и задач воспитателя с детьми;
- создать необходимые условия для реализации проекта.

## *Этап – основной (практический).*

| Содержание  | Деятельность педагога  | Деятельность детей   |
|---|--|--|
| <p><b>1 день</b></p> <p><b>Тема:</b></p> <p><b>«Правила гигиены»</b></p> <p><b>Цель дня:</b> закрепление знания детей о культуре гигиены, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Беседа: «Где прячется здоровье».</li><li>2. Игра: «Путешествие в страну чистоты».</li><li>3. Совместная игра «Шар по кругу».</li><li>4. Д/и «Что лишнее»</li></ol> | <p>Подбирает материал для беседы, готовит вопросы детям, организует беседу.</p> <p>Подбирает атрибуты для игр, объясняет правила, создаёт условия.</p> | <p>Слушают воспитателя, отвечают на вопросы, участвуют в игре.</p> <p>Слушают воспитателя, принимают участие в игре.</p> |

**2 день**

**Тема:**

**«Первая помощь»**

**Цель дня:** знакомство детей с элементами оказания первой медицинской помощи; развитие интереса к творческому решению ситуации связанных с формированием безопасного поведения.

1. С/р игра «Больница».
2. Викторина «Ситуации»
3. Вечер загадок об опасных предметах в быту.

Готовит атрибуты к игре, создаёт условия для игры, создаёт проблемную ситуацию.

Подбирает текст для ситуаций, необходимый материал для викторины. Знакомит детей с ситуацией.

Подбирает соответствующий материал, предметы отгадки.

Договариваться о распределении ролей, вступают в игру.

Слушают, воспитателя учувствуют, в разрешении ситуации.

Слушают загадки, находят отгадки.



**3 день**

**Тема:**

**«День безопасности»**

**Цель дня:** создание условий для формирования о возможных опасных ситуациях; развитие у детей навыков реагирования в экстремальных ситуациях; закрепления знаний и умений воспитанников о правилах поведения на улице, в транспорте.

1. Рассмотрение картинок по ПДД»
2. Обыгрывание макета «Перекрёсток: - лучший пешеход»
3. П/и «Красный, жёлтый, зелёный»
4. Д/и «Хорошо – плохо»  
(пожарная безопасность)
5. ЧХЛ  
«Спичка – невеличка»

Готовит необходимые картинки, составляет вопросы.

Создаёт условия для обыгрывания, подбирает атрибуты, объясняет правила игры.

Создаёт условия для обыгрывания, подбирает атрибуты, объясняет правила игры.

Подбирает картинки, продумывает вопросы.

Подбирает литературу, составляет вопросы для обсуждения.

Рассматривают картинки, слушают воспитателя, вступают в беседу по вопросам.

Рассматривают перекрёсток, слушают объяснение, вступают в игру.

Слушают правила игры, вступают в игру.

Слушают воспитателя, отвечают на вопросы, участвуют в игре.

Отвечают на вопросы, участвуют в обсуждении

**4 день**

**Тема:**

**«Здоровое питание».**

**Цель дня:** расширение знаний детей о наличии витаминов во фруктах и овощах, создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе

1. Беседа:

«Гигиена питания»

Рассматривание плаката

«Дерево здоровья», альбомов:

«Овощи», «Фрукты».

2. ХТ (рис) «Чудо – дерево»

3. ХТ (лепка)

«Полезные продукты – овощи и фрукты».

4. Загадывание загадок об овощах и фруктах.

5. Инсценированное представление сказки «Репка»

6. ЧХЛ «Как сварить компот?»

7. П/и «Овощи и фрукты»

Подбирает материал для беседы, готовит вопросы детям, организует беседу.

Готовит необходимый материал, составляет вопросы, объясняет ход работы.

Готовит необходимый материал, продумывает ход, приёмы лепки, проблемные ситуации.

Готовит необходимый материал, продумывает ход.

Готовит атрибуты, создаёт условия для инсценировки.

Подбирает литературу, составляет вопросы.

Готовит атрибуты, создаёт предметную среду, объясняет правила.

Слушают, рассматривают плакаты, отвечают на вопросы.

Рассматривают чудо – дерево, отвечают на вопросы, рисуют.

Слушают воспитателя, закрепляют приёмы, выполняют работу.

Слушают воспитателя, отгадывают загадки.

Слушают воспитателя, отвечают на вопросы, распределяют роли, инсценируют.

Слушают воспитателя, отвечают на вопросы.

Рассматривают, слушают, вступают в игру.

**5 день**

**Тема дня:**

**« Мы едем, едем, едем...»**

**Цель дня:** формирование у дошкольников адекватного отношения к своему здоровью.

1. Д/и «Назови правильно»

Создаёт условия для игры, подбирает атрибуты, объясняет правила.

Слушают воспитателя, отвечают на вопросы, вступают в игру.









# ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым,  
день с зарядки начинай, гигиену соблюдай!



Зубы чтоб всегда блестели,  
Никогда чтоб не болели,  
Будет пусть тебе не лень  
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:  
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расческа,  
И стакан, зубная пастка  
Быть всегда должны с тобой,  
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнит все ребята:  
Регулярно мыться надо  
И водичкой обливаться,  
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать  
Всем ребятам и тебе:  
Ногти надо подстригать  
И держать их в чистоте!



Тщательно,  
очень старательно мой  
фрукты и овощи  
перед едой!



# Режим дня дошкольника



## Утро



## День



## Вечер



## Ночь





*Заключительный этап.  
Итоговое спортивное мероприятие по  
теме.*

*Показ презентации.*

