

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - «Детский сад №209 «Росток»  
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад №209»)

Проект по оздоровлению

Тема: **«Здоровый малыш»**

группа №1

Составитель: воспитатель Петухова Т.В.,  
первая квалификационная категория,  
Трусова Д.Е. воспитатель

Барнаул 2019

**Актуальность:** В последние годы сложилась тревожная ситуация в отношении состояния здоровья детей-дошкольников. Именно в этой возрастной категории наблюдается рост заболеваемости. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

**Проблема:** у детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

**Обоснование проблемы:**

1. Родители не достаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья), воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей.

2. Недостаточно знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни.

**Тип проекта:** познавательный-оздоровительный.

**Цель проекта:** формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

- Способствовать формированию потребности здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

- Формировать привычки выполнения гигиенических требований.

**Продолжительность проекта:** 2 недели (с 11.02 по 25.02)

**Планируемый результат:**

• Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

#### Этапы реализации проекта:

| Сроки проведения | Этапы проведения | Содержание   | Участники                   |
|------------------|------------------|--|-----------------------------|
| 11.02 – 13.02    | Подготовительный | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подборка методического и дидактического материала.</li> <li>2. Подборка художественной литературы.</li> <li>3. Оформление папок-передвижек, консультаций для родителей по теме проекта.</li> <li>4. Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр по теме проекта и атрибутов к ним.</li> <li>5. Разработка анкеты для родителей: «Здоровый образ жизни в вашей семье»</li> <li>6. Привлечение родителей к реализации проекта.</li> </ol> | Воспитатели, дети, родители |
| 14.02 – 22.02    | Формирующий      | <p><b>Ежедневная работа с детьми:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> <li>• Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика</li> <li>• Гимнастика пробуждения.</li> </ul> <p>Хождение по «Дорожке здоровья»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Закаливающие процедуры</li> <li>• Подвижные игры в группе, на</li> </ul>   |                             |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>улице</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитание культурно-гигиенических навыков.</li> <li>• Воспитание культуры поведения за столом.</li> </ul> <p><b>Образовательная область</b><br/><b>«Социально-коммуникативное развитие»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»</li> <li>• Дидактическая игра «Правила чистюли».</li> </ul> <p>Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Д/и «Предметы личной гигиены».</li> </ul> <p>Цель: уточнить, какие предметы личной гигиены знают дети и для чего нужен каждый предмет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Д/и «Назови части тела и лица».</li> </ul> <p>Цель: формировать представление о своём теле.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Секреты здоровья».</li> </ul> <p>Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, что может быть опасным для здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Больница»</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Мишка</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>Топтыжка заболел»</p> <p>Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре; воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Трудовое поручение «Помоги прибрать игрушки».</li></ul> <p>Цель: воспитывать желание помогать взрослым.</p> <p><b>Образовательная область</b><br/><b>«Физическая культура»</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Подвижные игры в группе и на улице</li><li>• Физкультминутки, артикуляционные, пальчиковые, дыхательные гимнастики</li><li>• Физкультурные занятия</li></ul> <p>Утренняя гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Гимнастика пробуждения, хождение по «Дорожке здоровья»</li></ul> <p>Цель: развивать физические качества; накапливать и обогащать двигательный опыт детей; формировать у детей потребность к</p> |  |
|--|--|---|--|

двигательной активности.

**Образовательная область**

**«Познавательное развитие»**

- Экскурсия по детскому саду «Кто заботится о детях в детском саду».

Цель: уточнить знания о работе сотрудников детского сада, закрепить названия профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, прачка»; дать понятие о том, что все взрослые в детском саду заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми.

- Ситуативный разговор «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.

- Д/и «Овощи и фрукты – полезные продукты».

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.

- Рассматривание «Алгоритма умывания» при КГН

Цель: формировать умение пользоваться алгоритмом при умывании, проговаривать действия.

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Рассматривание картинок «Предметы личной гигиены»<br/>Цель: закреплять название и функции различных гигиенических предметов</li><li>• Игра-лото «Здоровый малыш» (валеология)<br/>Цель: знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.</li><li>• Лото «Овощи, фрукты и ягоды»<br/>Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.</li><li>• Разрезные картинки «Способы закаливания»<br/>Цель: формировать представления о закаливающих мероприятиях; развивать эмоционально-положительное отношение к закаливающим процедурам.</li></ul> <p><b>Образовательная область «Речевое развитие»</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Отгадывание загадок о гигиенических принадлежностях, о полезных и вредных продуктах.<br/>Цель: развивать воображение, мышление, речь; закреплять знания о пользе тех или иных продуктов.</li></ul> |  |
|--|--|---|--|

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Беседа: «Кто такие микробы и где они живут?»</li></ul> <p>Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Беседа: «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»</li></ul> <p>Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Д/И «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)</li></ul> <p>Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Рассматривание иллюстраций «Правила гигиены»</li></ul> <p>Цель: формировать у детей навыки ответа на простые вопросы «Кто? Какой? Что делает?»; ознакомить детей с предметами личной гигиены; формировать привычку заботиться о чистоте рук и тела.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Чтение: А.Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит»,</li></ul> |  |
|--|--|---|--|



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>«Федорино горе», С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»,<br/>И.Демьянова «Замарашка»,<br/>Н.Павловой «Света любит шоколадки...», Т.Тониной «Мамин фартук».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проговаривание потешек во время КГН: «Водичка-водичка», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!», «Носик, носик! Где ты, носик?», «Кран откройся! Нос, умойся!» «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»</li> </ul> <p><b>Образовательная область</b><br/><b>«Художественно-эстетическое развитие»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аппликация «Витаминный компот».</li> <li>• Рисование «Огурцы в банке».</li> <li>• Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)</li> </ul> <p>Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание иллюстраций к произведениям: «Мамин фартук», «Про девочку, которая плохо кушала», «Замарашка», «Света</li> </ul> |  |
|--|--|---|--|

|  |          |  |  |
|--|----------|--|--|
|  |          | <p>любит шоколадки...», «Девочка чумазая».</p> <p>Работа с родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье».</li> </ul> <p>Цель: выявление отношения родителей к здоровому образу жизни, соблюдению принципов здорового образа жизни в семье.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация «Как правильно одеть ребёнка на прогулку».</li> </ul> <p>Цель: формировать представления у родителей о том, как правильно одевать ребёнка в холодное время года.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание рубрики в родительском уголке «Если хочешь быть здоров»</li> </ul> <p>Цель: ознакомление родителей со способами оздоровления детей в семье.</p> |  |
|  | Итоговый | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выставка рисунков «Мы со спортом крепко дружим»</li> <li>• Выставка фотогазеты «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья»</li> <li>• Отчетная информация на сайте ДОУ</li> </ul>  |  |

### **Заключение**

• *Воспитательная ценность:* У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.

- *Познавательная ценность:* У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

- *Перспектива:* С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Тема дня: «Как устроен человек?»

Цели дня: Познакомить детей с тем, как устроено тело человека. Уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя. Здоровье и болезнь.

- Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров»
- Беседа «Я и моё тело» (Дать ребенку знание о себе)
- Беседа «Секреты здоровья»(Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.)
- НОД (лепка, рисование) «Человек»
- Чтение художественной литературы К. И. Чуковский «Айболит»
- Сюжетно-ролевая игра «Больница»
- Дидактическая игра «Узнай по описанию»

## ВТОРНИК

Тема дня: «Мойдодыр»

Цели дня: формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы).

- Утренняя гимнастика «Рано утром умываюсь»
- Беседа «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»
- Д/и «Предметы личной гигиены».
- Чтение худ. литературы «Девочка чумазая», К. И. Чуковский «Мойдодыр»
- Играэстафета «Собери мусор», «Помой посуду»
- Совместная игра «Как я помогаю маме»
- Беседа «Чтоб кусался зубок»
- Просмотр мультфильмов: «Ох и Ах!», «Мойдодыр», «Федорино горе».

## СРЕДА

Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»

Цели дня: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли в огороде»

-Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»(рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека)

-Разучивание стихотворений, отгадывание загадок

-П/и эстафета «Овощи и фрукты»

-НОД «Овощи и фрукты - полезные продукты»

-Д/и: «Полезная и вредная еда»

### ЧЕТВЕРГ

Тема дня: «Физкульт-ура!»

Цели дня: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

-Утренняя гимнастика «Со спортом дружим мы всегда»

-П/и: «Ловишки с ленточками»

-Чтение стихотворений, отгадывание загадок

-Беседа «Поможем Хрюше стать опрятным»

-НОД «Мы со спортом крепко дружим»

-С/р игра «Физкультурное занятие»

### ПЯТНИЦА

Тема дня: «Я здоровье берегу»

Цели дня: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.

-Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!»

-Д/и: «Путешествие в страну здоровья»

-Д/и «Если малыш поранился»

-НОД «Я здоровье берегу –сам себе я помогу!»

Беседы: «Этика питания в детском саду»

-Чтение стихотворений, отгадывание загадок

### 3 этап

Результаты проекта:

- Дети должны научиться выполнять основные, культурно-гигиенические правила;

- понимать значимость физических упражнений для здоровья; уметь оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе.

**Продуктами проекта станут:**

-Выставка рисунков «Овощи и фрукты -полезные продукты».

-Выставка рисунков совместно с родителями «Мы со спортом крепко дружим»

-Презентации для детей «Я и дома и в саду с физкультурой дружу», «Как устроен человек?»