

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

Проект

«Мы за здоровый образ жизни!»

Группа №3 (средняя)

Воспитатели

1-й квалификационной

категории:

Квасова Н. С.

Райх Е. А.

Барнаул 2020

Проект «Мы за здоровый образ жизни!»

Вид проекта: долгосрочный, здоровьесберегающий, познавательный, практико-ориентированный.

Срок реализации проекта: 09.01.2020 – 31.03.2020г.

Участники проекта: воспитанники средней группы, воспитатели, родители воспитанников.

Актуальность проекта:

В дошкольном возрасте у детей закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции, так как именно с детского возраста здоровье нуждается в новых подходах. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Понимая важность здорового образа жизни, мы, воспитатели средней группы, решили запустить проект «Мы за здоровый образ жизни!». Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед ДОО.

Цель проекта: Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания и использования здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- сформировать у детей и родителей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём;
- формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни; - привить потребность в здоровом образе жизни, умение использовать здоровьесберегающие технологии на практике;
- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- подбор специальных игр, направленных на формирование здорового образа жизни.
- развивать у детей познавательную активность, наблюдательность, любознательность, творческие способности.
- заинтересовать родителей прививать и укреплять в семье здоровый образ жизни и основы здорового питания.

Предполагаемые результаты:

Дети	Педагоги	Родители
1. Пробудить у детей	1. Приобретение педагогами	1. Повысить

интерес к своему здоровью. 2. Научить детей правильно использовать различного рода гимнастики на практике. 3.Расширить представления детей о значении здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни. 4. Расширить представления детей о правильном питании и пользе витаминов.	нового опыта работы с использованием здоровьесберегающих технологий. 2. Пополнить развивающую среду в группах детского сада. 3.Сформировать картотеку дидактических игр по теме проекта. 4. Посадка и взращивание «витаминного» огорода.	компетентность членов семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка. 2. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни. 3. Привлечение к пополнению предметно-развивающей среды в уголке природы: оформление «витаминного» огорода (семена, луковицы, горшки, грунт). 4. Участие в совместных мероприятиях по ЗОЖ.
--	--	--

План реализации проекта:

I этап – подготовительный

- 1.Разработка перспективного плана.
2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
3. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе, атрибутов к ним.
4. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап – Основной

Январь

1. Беседа 5. Тема «Откуда берется здоровье!?» (картотека группы)
2. Беседа «Здоровое питание-здоровый малыш»(картотека группы)
3. Рассматривание иллюстраций и фотографий о здоровье
4. Беседа 2. Тема: «Витамины и полезные продукты»(картотека группы)
5. Рисование «Овощи и фрукты-полезные продукты»
6. Чтение К. Чуковского «Мойдодыр»,..
7. Просмотр мультфильма «Айболит»
- 8.Беседа с рассмотрением иллюстраций «Как попадают на стол в наш детский сад овощи и фрукты»
9. Изготовление дидактической игры «Наш огород»
10. Дидактические игры: « Повар», «Чудесный мешочек», «Овощи, Фрукты, Ягоды разложи по корзинкам», «Четвертый лишний», «Где живет витаминка?»
11. Подвижные игры, эстафеты на участке (картотека подвижных игр)
12. Сюжетно-ролевые игры: «Сварим полезный обед», «Покормим куклу Катю»
13. Чтение стихов, загадок и пословиц о спорте и полезных продуктах.(Приложение №1)
14. НОД по ознакомлению с окр. миром «Замечательный врач»

15. Посадка лука и чеснока в «мини-огород на окошке»
16. Акция совместно с родителями «Изготовь тренажер для здоровья из бросового материала»
17. Папка-передвижка для родителей «О правильном питании и пользе витаминов»

Февраль

1. Беседа 4. Тема: «Витамины, полезные продукты и здоровый организм»
2. Беседа 6. Тема: «Откуда берутся болезни?»
3. Беседа 9. Тема: «В здоровом теле – здоровый дух»
4. Беседа 10. Тема: «Чистота – залог здоровья»
5. Лепка «Угощение для зайки»
6. Рисование «Молочные друзья (продукты из молока)»
7. Чтение произведения Михалкова С. «Про девочку, которая плохо кушала», чтение Токмаковой И. «Мне грустно – я лежу больной».
8. НОД по развитию речи «Мини викторина по сказкам К. Чуковского. Чтение произведения «Федорино горе»
9. Игра-инсценировка «Спор овощей».
10. Рассматривание и беседы по книге «Азбука здоровья»
11. Изготовление д/игры «Вершки-Корешки»
12. Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи и фрукты», «Завтрак семьи».
13. Дидактические игры: «Азбука здоровья», «Что такое хорошо, что такое плохо», «берево здоровья», «Узнай овощи на ощупь».
14. Подвижные игры, эстафеты на участке (картотека подвижных игр)
15. Обмен опытом по физическому воспитанию семьи Сидориных через портфолио.
16. Оформление стенгазеты «Наша семья со спортом дружна!»
17. Акция «Уголок здоровья» (пополнение книжного уголка книгами о здоровье).
18. Папка-передвижка «Всё о здоровье!»
19. Родительское собрание «О здоровье всерьёз!»

Март.

1. Беседа 7. Тема: «Полезные и вредные привычки»
 2. Беседа 8. Тема: «Откуда берется грипп!»
 3. Беседа 14: «Подружись с зубной щеткой»
 4. Аппликация групповая «Чудо-дерево» (полезные продукты на дереве)
 5. Чтение Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в детском саду».
- Чтение стихов и загадок.
6. Чтение «Азбуки здоровья»
 7. НОД по ознакомлению с окружающим миром «Мир комнатных растений» о пользе растений.
 8. Игра-драматизация «Айболит».
 9. Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поварята»
 10. Дидактические игры: «Полезное-не полезное», «Сад-огород», «Правила гигиены».
 11. Подвижные игры, эстафеты на участке (картотека подвижных игр)
 12. Развлечение «Весёлые старты» (с инструктором по физической культуре).
 13. Изготовление поделок из бросового материала совместно с родителями «Фейерверк фантиков» по экологическому воспитанию детей.
 14. Посев семян петрушки, укропа, огурцов в «мини-огороде».

15. Оформление дневника наблюдений за мини-огородом.

16. Консультации для родителей «Осторожно, грипп!», «Польза закаливания!»

Помимо запланированных мероприятий, проводилась ежедневная профилактическая работа по укреплению здоровья наших воспитанников:

- Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».
- Воздушное контрастное закаливание.
- Прогулки каждый день с подвижными играми.
- Хождение босиком до и после сна.
- Закаливание: умывание после сна.
- Фитонциды – лук, чеснок, ежедневное употребление в пищу с собственного огорода.
- Игровой самомассаж.
- Коммуникативные игры.
- Музыкалотерапия.
- Пальчиковая гимнастика.
- Физкультминутки.
- Подвижные и спортивные игры со всей группой.

III этап – Заключительный

1. Выставка результатов продуктивных видов деятельности по здоровьесбережению детей.
2. Выставка поделок из фантиков «Фейерверк фантиков»
3. Оформление презентации проекта на сайт детского сада.

Заключение

Реализация данного проекта по здоровьесбережению позволит:

- снизить уровень заболеваемости детей;
- сформировать осознанную потребность вести здоровый образ жизни.
- внедрить новые формы работы;
- заинтересованность родителей в изготовлении спортивного инвентаря и поделок из бросового материала.

Приложение №1.

1. Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье

2. Загадки про здоровый образ жизни

Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! (зарядка).
Можно радоваться птицам,
Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело... (гулять).
Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно — это.
(Мяч)
Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я.
(Гантели)
Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)
На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то.
(Лыжи)
На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
(Лыжня)
Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник)
Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?
(Коньки)
Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра -
(Хоккей)

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой.
(Велосипед)

Он — холодный, он — приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня,
Вырасту здоровым я! (душ).

Знаю, есть на свете чудо,
Есть такое волшебство:
Поднесёшь под кран с водою –
Вмиг смывает грязь оно! (мыло).

Есть ещё у нас друзья,
Позабыть о них нельзя.
Чтоб красиво улыбаться,
Чаще надо нам встречаться!
(зубная щётка и паста).

Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить... (зубы).

Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу,
От болезней берегу. (вода).

3. Загадки про полезные продукты.

Очень яркая девица Летом прячется в
темнице.
Любят зайчики и детки
В свежем виде и в котлетках.
Эта рыжая плутовка
Называется. . . (морковка).

Говорят, на вкус и цвет
Никаких подруг нет.

Но она для всех мила,
И полезна, и вкусна.
К сентябрю земля намокла -
Мы выкапываем ... (свёклу).

Я – и свежий, и солёный,
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. (огурец).

Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Витаминов кладёз он,
А зовут его. . . (лимон).

Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А полезная какая,
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля. . . (дыни).

Наступает час обеда:
Мой-ка руки, непоседа!
Из мяса, овощей и круп
Сварила мама вкусный...
(Суп)

Может разбиться,
Может и вариться,
Если хочешь —
в птицу может превратиться.
(Яйцо)

Белая водица
Всем нам пригодится.
Из водицы белой
Все, что хочешь, делай:
Сливки, простоквашу,
Масло в кашу нашу,
Творожок на пирожок,
Кушай, Ванюшка, дружок!
(Молоко)

Теплый, мягкий и блестящий,
С корочкой такой хрустящей!
Спросим мы у детушек:

«Что же это?» (Хлебушек)

Пчелки летом потрудились,
Чтоб зимой мы угостились.
Открывай пошире рот,
Ешь душистый, сладкий... (мед)

Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так вкусна на завтрак... (каша)

Лук, капуста и картошка,
Разных овощей немножко.
Ты в кастрюле их ищи.
Это суп с названием... (щи)

Подготовим место,
Раскатаем тесто.
Вот повидло, вот творог.
Мы хотим испечь... (пирог)

Сахаристая рубашка,
Сверху — яркая бумажка.
Сладкоежки любят это.
Что за лакомство? (Конфета)

Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это... (сыр)

Не окрошка и не супчик.
Свекла в нем, морковь, огурчик.
Подают нам на обед
С постным маслом... (винегрет)

Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы... (творог)

Догадайтесь, кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас... (сметана)

Сварит бабушка из ягод
Что-то вкусненькое на год.
Ах, какое объеденье —
Ароматное... (варенье)

Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко —
Это просто... (молоко)