

Проект по здоровьесбережению *«Хорошо здоровым быть»*

Выполнила:
Воспитатель МБДОУ
«ДС № 393 г. Челябинска»
Коротина Н. В.

Челябинск 2021 г.

Актуальность проекта:

Все чаще и чаще в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков и родителей звучат вопросы, связанные с проблемами здоровья детей. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах нашей страны.

Приоритетным направлением данной темы выражается в формировании убеждений и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, необходимости воспитания потребности в сохранении и укреплении здоровья.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. Именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность педагогов по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья:

- подбор упражнений для физкультминуток, бодрящей гимнастики, организации игр между занятиями;
- оборудование физкультурного уголка в группе;
- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, а также само оздоровление детей стало причиной создания этого проекта.

Цель проекта:

Содействовать формированию у детей представлений о здоровом образе жизни. Создание условий способствующих формированию укрепления здоровья и правил заботы о нем, активизация познавательного интереса детей к сохранению и укреплению здоровья.

Задачи проекта:

1. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
2. Содействовать развитию интереса детей к физической культуре;
3. Способствовать формированию представлений у детей о здоровье и здоровом питании;
4. Обогащать знания детей о витаминах, полезных свойствах продуктов;
5. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре;
6. Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно – оздоровительной работы.
7. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Тип проекта: познавательно – игровой.

Участники: педагоги, дети и родители группы №12.

Продолжительность проекта: проект краткосрочный с 28.10.2021 – 8.11.21 г.

У воспитанников будут сформированы:

1. Стойкие культурно-гигиенические навыки, дети самостоятельно смогут осуществлять элементарный уход за своим телом (*мытьё рук, лица*);
2. Привычки к ежедневным физическим упражнениям, и закаливающим процедурам;
3. Потребности у детей и родителей в ЗОЖ;
4. Смогут определять, что полезно, а что вредно для их организма;
5. У родителей повысится компетентность в использовании здоровьесберегающих технологий дома;
6. Повысится эмоциональное, психологическое и физическое благополучие.

Образовательная деятельность	Вид деятельности	Содержание деятельности
Социально – коммуникативное развитие	Игровая Коммуникативная Безопасность	<i>1. Организация с\р игры</i> - «Детская поликлиника» - «Стираем кукольное белье» <i>2. Беседы:</i> - «Правила безопасного поведения на прогулке, во время игр» - «Ситуации опасные для жизни и здоровья» - «Советы Мойдодыра» <i>3. Дидактические игры:</i> - «Если малыш поранился, заболел» <i>4. Словесная игра (с мячом)</i> - «Съедобное, не съедобное» <i>5. Консультации для родителей:</i> - «Закаляемся дома» - «Прогулки на свежем воздухе»
Познавательное развитие	Познавательная Игровая Коммуникативная	<i>1. Беседы:</i> - «Для чего нужна зарядка?» - «Полезная и вредная пища» - «Витаминки для здоровья» <i>2. Вечер загадок по теме:</i> «Предметы гигиены» <i>3. Дидактические игры:</i> - «Узнай по вкусу» - «Чтобы быть здоровым» - Изготовление игры «Варим суп, компот, варенье» - Изготовление игры «Части тела»

<p>Речевое развитие</p>	<p>Речевое общение, Чтение</p>	<p><i>1. Чтение сказок:</i> - сказки К. Чуковского, «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит» - А. Барто «Девочка чумазая», «Мы с Тамарой санитары» - Перевод Б. Заходера «Винни - Пух и все – все – все» <i>2. Беседа с детьми по иллюстрациям:</i> - «Дружим с водой» <i>3. Словесная игра</i> - «Доскажи словечко» (овощи и фрукты) <i>4. Разучивание физминуток</i> - «Для здоровья, настроенья, Делаем мы упражненья...» <i>5. Игровая ситуация</i> - «Пилюлькин в гостях у ребят» <i>6. Кинестетические сказки:</i> - «Колобок» - «Теремок»</p>
<p>Художественно - эстетическое развитие</p>	<p>Художественное творчество, конструирование музыка</p>	<p><i>5. Аппликация:</i> - «Веселая кухня» - «Королева Зубная щетка» <i>6. Ленка из соленого теста:</i> - «Что полезно и вредно для зубов» <i>3. Совместная выставка рисунков детей и родителей</i> - «Будь здоров без докторов» <i>4. Слушание музыкальной сказки из серии Смешарики «Азбука здоровья»</i> <i>5. Конструирование</i> - изготовление игры «Спортивные человечки» <i>6. Хоровод «Пляска овощей»</i></p>
<p>Физическое развитие</p>	<p>Физическая культура</p>	<p><i>1. Изготовление карточек:</i> - «Считалки» - «Физминутки» - «Подвижные игры для детей среднего возраста» <i>2. Обновление физкультурного уголка спортивным оборудованием:</i> - мячи малые и большие - скакалки - «массажные варежки» - «массажные косички» - «массажные дорожки»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - игра «Крутилки» - игра «Бельбоке» - изготовление атрибутов к подвижным играм (волк, лиса, медведь, зайцы, мыши) 7. <i>Ежедневная утренняя гимнастика</i> (оборудование – «массажные косички») комплекс «Мы здоровые ребята» 8. <i>Гимнастика после дневного сна</i> комплекс, «Вот какие мы большие» 9. <i>Артикуляционная гимнастика</i> Упражнения для язычка: <ul style="list-style-type: none"> - «Часики» - «Чашечка» - «Иголочка» 10. <i>Кинестетическая гимнастика:</i> <ul style="list-style-type: none"> - «Веселый колобок» - «Поднимаем мяч» - «Ухо – нос» - «Солдат» 11. <i>Пальчиковая гимнастика:</i> <ul style="list-style-type: none"> - «Моем руки» - «Не будем болеть» 12. <i>Упражнения на дыхание:</i> <ul style="list-style-type: none"> - «Сдуй осенний листок» - «Подуй на тучку» 10. <i>Профилактика плоскостопия</i> <ul style="list-style-type: none"> - хождение по массажным дорожкам 11. <i>Подвижные игры:</i> <ul style="list-style-type: none"> - «Зайцы и волк» - Кот и мыши» - «Птички и кошка» - «Цветные автомобили» 12. <i>Логоритмическая разминка</i> «Часики»
--	--	--

Продукты реализации проекта:

- Изготовление дидактической игры «Варим суп, компот, варенье»;
- Изготовление настольной игры по конструированию «Спортивные человечки»;
- Изготовление настольной игры «Части тела»;
- Организация совместной выставки детей и родителей «Будь здоров без докторов»;
- Пополнение родителями уголка здоровья спортивным оборудованием, сделанное из подручного материала.