

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 508

**«Здоровым быть -
здорово!»**
старшая группа.



Автор: Воспитатель высшей
квалификационной категории
Дубровина Ольга Валерьевна

Екатеринбург, 2022



ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА МБДОУ детский сад №508

1. Полное название проекта «Здоровым быть – здорово!».
2. Автор проекта: воспитатель высшей квалификационной категории, старшей группы №4 «Звездочки» Дубровина Ольга Валерьевна
3. Место проведения: МБДОУ детский сад №508
4. Возраст детей: с 5ти до 6ти лет
5. Сроки проведения: с 07.02.2022 г. – 11.02.2022 года
6. Количество участников проекта: 51 человек, из них: воспитатель, 257 детей и 25 родителей.
7. Вид, тип проекта: практико-ориентированный, кратковременный.
8. Краткое содержание проекта: Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка
9. Цель направления деятельности проекта: Формирование интереса у дошкольников к здоровому образу жизни.
10. Задачи проекта для детей:
 - повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
 - продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
 - способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
 - повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
 - привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;
 - мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его.
11. Виды деятельности:
Познавательная, игровая, художественно - творческая, коммуникативная, музыкальная, двигательная.
12. Обеспечение проекта:
 - материалы для проведения бесед;
 - материалы со стихами загадками, рассказами;
 - иллюстрации с изображением разных видов спорта, продуктов, содержащих полезные витамины;
 - разрезные картинки;
 - художественные произведения;
 - раскраски,

-средства ТСО, ИКТ.

13. Предполагаемый результат:

Для детей:

- сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- использование разнообразных форм взаимодействия с родителями, с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

14. Продукты проекта для детей:

Участие в акции «Всероссийская эстафета здоровья» в рамках тематического года.





Актуальность проекта.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Этапы проектной деятельности

1 этап (подготовительный):

- определение актуальной значимости проекта;
- определение знаний детей о здоровом образе жизни,
- постановка целей и задач;
- подбор методической литературы и наглядно-дидактического материала для реализации проекта;
- организация и оснащение предметно пространственной развивающей среды в группе.

Деятельности педагога:

1. Создание развивающей среды.
2. НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, просмотр презентаций по теме, просмотр мультфильма Смешарики «Азбука здоровья»;
3. НОД продуктивной деятельности: конструирование, лепка, рисование;
4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации.

Работа с родителями:

- консультация «ЗОЖ семьи – залог здоровья»; «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей».
- Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека».
- привлечение к изготовлению стенгазеты с семьями: «Папа, мама, я – здоровая семья!».

Деятельность детей

2. Подбор методической и художественной литературы по теме.
3. Разработка занятий и плана мероприятий по теме проекта.
4. Чтение и рассматривание художественной литературы, энциклопедий.

5. Просмотр мультфильмов «Мойдодыр», из серии «Уроки тетушки Совы» и Смешарики «Азбука здоровья».

6. Проведение дидактических, словесных игр с детьми.

7. Продуктивная деятельность: лепка, рисование, конструирование.

8. Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика после сна, арт -терапия.

Реализация проекта проходила через разные виды деятельности

2 этап (основной)

Познавательно - исследовательская деятельность:

НОД:

- Окр. мир «Путешествие в страну Здоровяков»;
- Чтение художественной литературы «Волшебные витамины для Винни Пуха»;
- Аппликация «Банка варенья для Карлесона»;
- Рисование «Зимние виды спорта».

Беседы и сит.общения:

- «Где прячется здоровье?», «Полезно ли гулять на улице?», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу», «С физкультурой дружить – здоровым быть».
- Просмотр познавательного фильма «Заповедники Волгоградской области».
- Проблемная ситуация «Что может произойти, если не мыть руки?».

Дидактические игры:

- «Полезно-вредно», «Собери картинку птицы», «Что нам нужно для здоровья?», «Пирамида здоровья».
- Двигательная деятельность во время прогулок.

Коммуникативная деятельность:

- Чтение рассказов про птиц: Жаброва Е «Будь спортивным и здоровым», А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», К. Чуковский «Федорино горе», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо».
- Составление описательного рассказа о видах спорта с помощью сюжетных картинок.
- Рассматривание картины «Почему заболели ребята?», иллюстрации «Тело человека».
- Рассматривание альбома «Спортсмены-земляки», «Виды спорта».
- Отгадывание загадок о различном спортивном инвентаре, о частях тела.



- Просмотр мультфильма «Мойдодыр» К.Чуковского, Смешарики «Азбука Здоровья».

Художественно- творческая деятельность

- Рисование «Дерево здоровья», «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».

-Раскраски «Спортсмены», «Овощи и фрукты».

Лепка:

-«Смешарики за ЗОЖ».

Конструирование из Лего

- «Стадион».

-Выставка детских работ по рисованию, лепке.

Сюжетно – ролевые игры «Магазин полезных продуктов питания»; «Поликлиника».

Двигательная деятельность

-П/и «Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?», «Лохматый пес».

3 этап (заключительный)

- организация выставки работ детей.

- Итоговое занятие в виде квеста «Путешествие в страну Здоровяков» с использованием интерактивной презентации.

Итог проекта: у детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах, знания о значимости здорового образа жизни.

Расширилось представление об оздоровительных мероприятиях.

Проект является результатом творческой деятельности детей, родителей, педагогического коллектива группы.

В результате данного проекта создана эффективная система работы по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, как в группе, так и дома.



ПРИЛОЖЕНИЯ

Консультации для родителей

«Здоровый образ жизни семьи — залог здоровья ребенка»

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья. Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

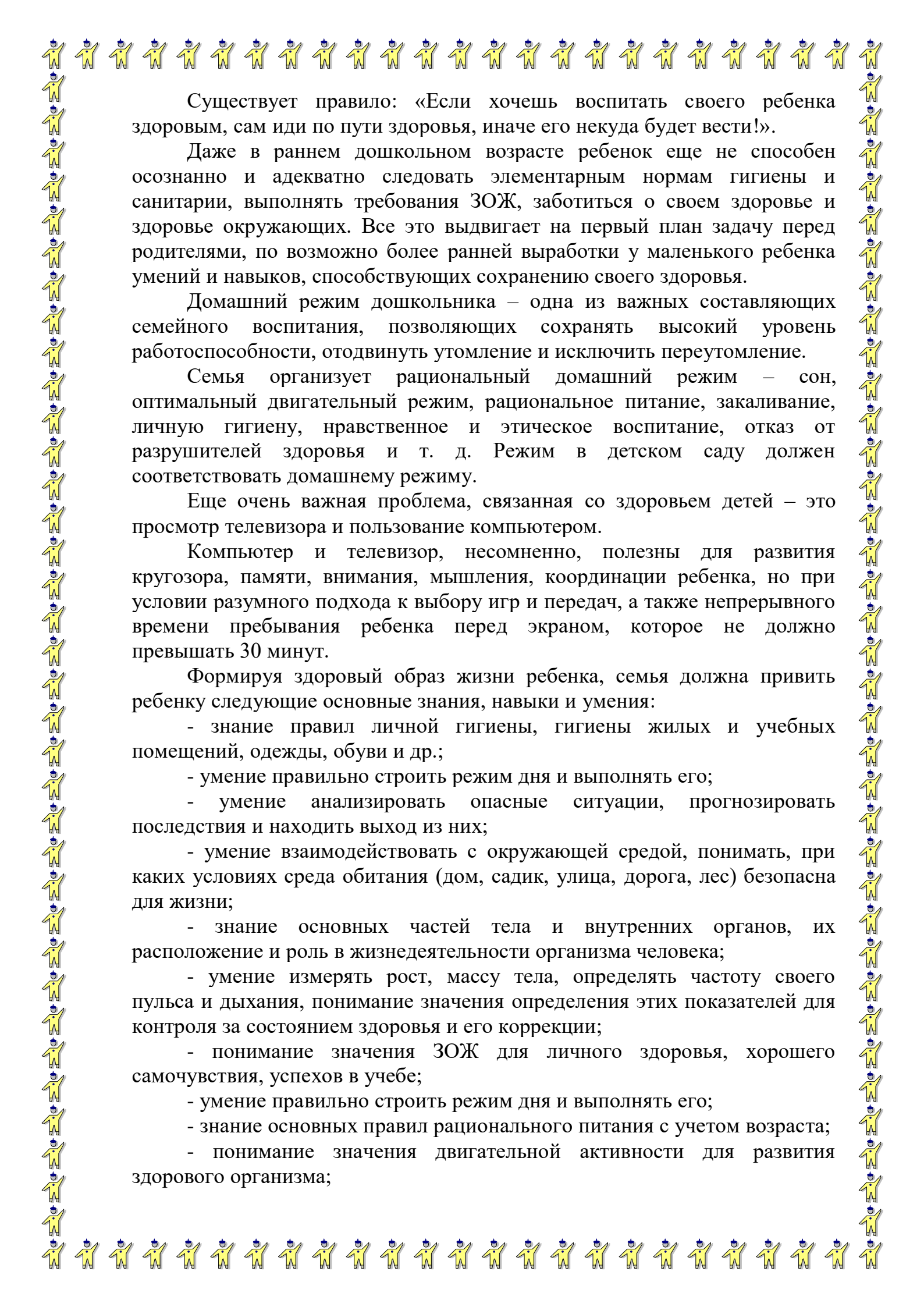
Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является:

- формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.



Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями, по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление.

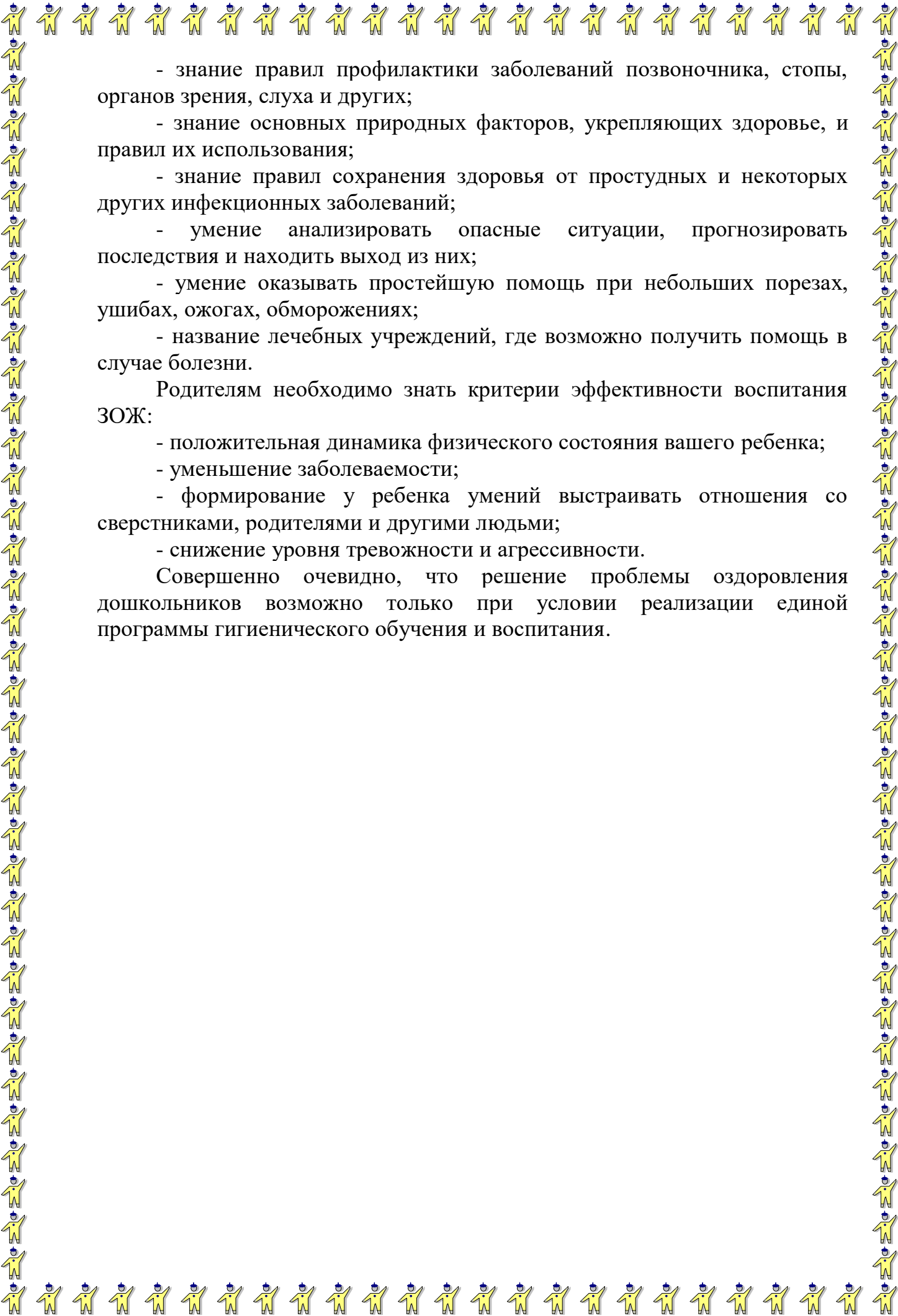
Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т. д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером.

Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- 
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
 - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
 - знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
 - умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
 - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
 - название лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания.



«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»

Значение утренней гимнастики для детей трудно переоценить. Зарядка – это главный шаг приучения ребенка к физкультуре. В последнее время основные увлечения детей сильно изменились (компьютер, видео игры). Такое понятие, как гиподинамия становится все более распространенным. Сидячий образ жизни, малоподвижные игры, приводят к недостатку движения, а это негативно сказывается на здоровье любого организма, тем более детского. И если взрослому легко объяснить всю пользу физкультуры, то ребенка надо увлекать. Именно поэтому очень важно проводить правильную утреннюю зарядку.

Практически все люди начинали и начинают свой день с утренней зарядки. Это не значит, что каждый из них делал махи руками, прыгал, приседал и т.д. М.М. Пришвин, например, совершал длительные прогулки по лесу.

Утренняя зарядка должна быть индивидуальна, только в этом случае она принесет пользу. Как же составить свой комплекс зарядки? Прежде всего, нужно знать, что утренняя гимнастика предназначена не для тренировки, а для подготовки организма к активной дневной деятельности.

Очень часто родители сталкиваются с тем, что ребенок отказывается выполнять те или иные задания и упражнения. Не нужно его ругать. Возможно, ему тяжело выполнять их или просто неинтересно. И тут к вам на помощь придет ваша фантазия. Вместо простых махов руками можно предложить ребенку стать птичкой и полететь в теплые края, можно превратиться в зайчиков и прыгать от кустика к кусту, можно стать косолапым мишкой, который собирает шишки, и тогда приседания не покажутся ребенку такими скучными и рутинными.

Вот несколько советов по проведению зарядки с вашим малышом:

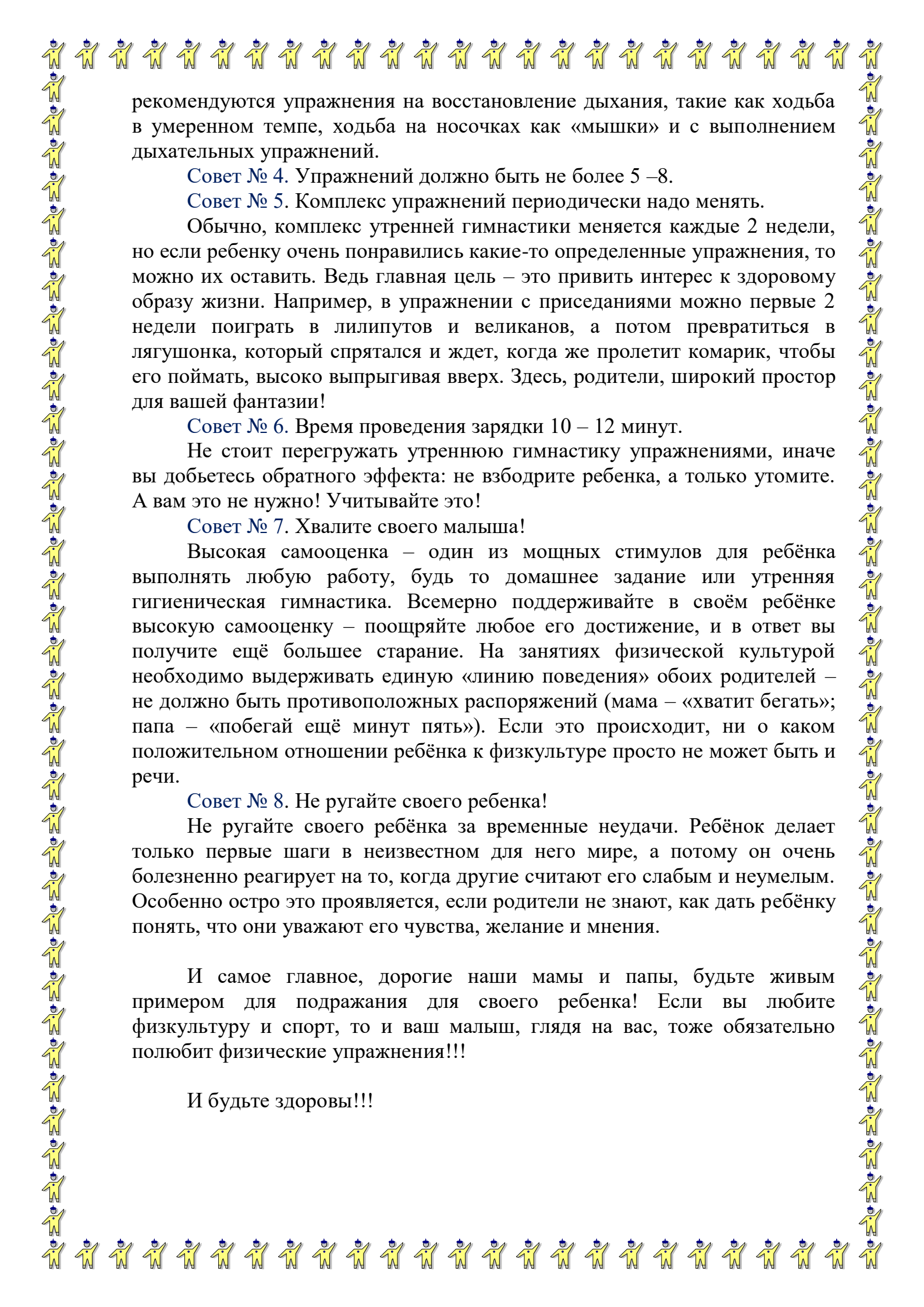
Совет № 1. Правильно выбирайте упражнения, и конечно же количество повторений. По мере взросления ребенка увеличивайте сложность и количество упражнений.

Совет № 2. Следите за состоянием вашего ребенка. Дыхание должно быть ровным и ритмичным. Пульс не должен превышать 150 ударов в минуту.

Помните, что утренняя гимнастика должна подготовить организм ребенка, пробудить его, а не перегрузить. Поэтому не стоит давать малышу чрезмерную нагрузку, ведь это может привести к тому, что ребенок просто потеряет интерес к физическим упражнениям.

Совет № 3. Амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно.

Не стоит резко начинать то или иное упражнение. Сначала нужно делать медленно, чтобы избежать травм, затем уже быстрее и ритмичнее. Начинать зарядку нужно с упражнений для мышц плечевого пояса и заканчивать прыжками и подскоками. В конце утренней гимнастики



рекомендуются упражнения на восстановление дыхания, такие как ходьба в умеренном темпе, ходьба на носочках как «мышки» и с выполнением дыхательных упражнений.

Совет № 4. Упражнений должно быть не более 5 – 8.

Совет № 5. Комплекс упражнений периодически надо менять.

Обычно, комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели, но если ребенку очень понравились какие-то определенные упражнения, то можно их оставить. Ведь главная цель – это привить интерес к здоровому образу жизни. Например, в упражнении с приседаниями можно первые 2 недели поиграть в лилипутов и великанов, а потом превратиться в лягушонка, который спрятался и ждет, когда же пролетит комарик, чтобы его поймать, высоко выпрыгивая вверх. Здесь, родители, широкий простор для вашей фантазии!

Совет № 6. Время проведения зарядки 10 – 12 минут.

Не стоит перегружать утреннюю гимнастику упражнениями, иначе вы добьетесь обратного эффекта: не взбодрите ребенка, а только утомите. А вам это не нужно! Учитывайте это!

Совет № 7. Хвалите своего малыша!

Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку – поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет № 8. Не ругайте своего ребенка!

Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

И самое главное, дорогие наши мамы и папы, будьте живым примером для подражания для своего ребенка! Если вы любите физкультуру и спорт, то и ваш малыш, глядя на вас, тоже обязательно полюбит физические упражнения!!!

И будьте здоровы!!!



Сказка «Волшебные витамины для Винни Пуха»

Луч солнца упал на подушку и стал играть с Винни Пухом. Но тот был не в духе и отвернулся в другую сторону. Он уже второй день плохо себя чувствовал. Тогда Лучик сказал немного обидевшись: - Винни, ну ведь нельзя же просто так лежать весь день и ни чем не заниматься. - А чем заниматься? - спросил медвежонок. - Тебе нужно поднять свое настроение. У меня есть волшебные витамины. Они растут в моем огороде, здесь не далеко, за горкой ответил Лучик. - Пойдем, покажу!

Винни Пух нехотя слез со своей большой, мягкой кровати и направился за ним.

- Вот и мой домик – сказал Лучик. Перед Винни стоял маленький домик. Стены его были сделаны из земли с вплетенными в нее корнями деревьев. Рядом с домиком был небольшой огород, с разными овощами и ягодами: морковь, свекла, огурцы, помидоры, малина, клубника, смородина и многое другое.

- Вот и волшебные витамины сказал Лучик, указывая на огород. - Как? Это ведь просто овощи и ягоды. Это ведь обычная еда. - А вот и нет возразил Лучик. Вот и не обычная, а самая полезная. Еда из овощей и ягод самая полезная, потому что папа Солнце и мама Земля напитала их теплом и полезными витаминами. Лук и чеснок убивают все микробы и бактерии. Остальные овощи и ягоды укрепляют здоровье. - Вот это да удивился Винни Пух. Я даже и не думал, что овощи на наших грядках волшебные. - Да сказал Лучик, это так. А еще из овощей можно делать вкусные для здоровья салаты. Я тебя научу. И он показал Винни как можно сделать несколько видов салатов. Они очень понравились медвежонку, и он заметно повеселел. Пух твердо решил завести свой огород, чтобы у него было хорошее настроение и крепкое здоровье, а кроме того, чтобы делится волшебными витаминами со своими друзьями.

Вопросы к сказке «Волшебные витамины для Винни Пуха»

Вопрос 1. Как посоветовал Лучик поднять настроение Винни Пуху?

Вопрос 2. Какие волшебные витамины росли у Лучика в огороде?

Вопрос 3. Почему Лучик сказал, что еда из овощей самая полезная?

Вопрос 4. Что решил сделать Винни Пух после того, как сходил в гости к Лучику?

ФОТООТЧЕТ

