

**Долгосрочный проект
«Хорошо здоровым быть» для детей старшей группы».**

Воспитатель: Жиброва С.В.
МДОУ детский сад №21
«Гнёздышко»
с. Раздольное
Новоалександровского
городского округа

Продолжительность проекта: долгосрочный (сентябрь – май)

Участники проекта: воспитатели, дети, родители

Проблема:

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.

Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни.

Задачи проекта:

Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Актуальность. Перед детским садом в настоящее время стоит вопрос о путях совершенствования работы по повышению уровня физических качеств детей. Известно, что здоровье только на 8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Обеспечить повышение уровня физических качеств можно путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Это и привело к необходимости организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно: Повышало уровень физических качеств детей. Обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие. Помогало ему использовать резервы своего организма для повышения уровня физических качеств.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
4. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

Формы работы с детьми:

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;

НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе;
2. Спортивный зал;
3. Спортивный участок на территории;
7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
8. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
9. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

Содержание проектной деятельности:

1 этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

Подготовка выставки книжек «Мы здоровье сбережём»;

3 этап – заключительный:

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Хорошо здоровым быть»;

Оформление выставки «Мы здоровье сбережём»;

Продукт проектной деятельности:

Тематический план проекта здоровья;

Подборка дидактических игр;

Выставка «Мы здоровье сбережём»;

Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Хорошо здоровым быть»;

Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

Книга «Стихи о здоровье детей».

Занятия на тему проекта.

Приложение:

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»;

Подборка дидактических игр;

Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;

Информационный материал в родительском уголке;

Приложение № 1

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»

Цели и задачи

1. Тема дня: «Где прячется здоровье»

- *Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.
- *Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.
- *Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.
- *Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.

Мероприятия, содержание работы

- *Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
- *Беседа «Личная гигиена» *
- Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;
- *Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;
- *Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»
- *Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая» ;
- *Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;
- Вторая половина дня:
- *Беседа «Всем ребятам надо знать, как на улице шагать»;
- * Дидактическая игра: «Светофор»
- *Работа с родителями:
Консультация «10 советов по укреплению физического здоровья детей»
- * Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
- *Чтение книжки «Здравствуйтесь здоровые зубки»
- * Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;
- *Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»;
- *Прогулка: Игры – эстафеты:
«Перенеси лекарства»;
«Займи место в обруче»
«Сбор снежков»
- Вторая половина дня:
- *Работа с родителями: Рекомендации по

2. Тема дня: «Здоровые зубки»

- *Формировать привычку чистить зубы;
- *Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;
- *Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»

3. Тема дня: «Мойдодыр»

*Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;
*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);

закаливанию

* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
* Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;
*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»
*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;
*Продуктивная деятельность: Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;
Прогулка:
Подвижные игры: «Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»;;
Вторая половина дня:
Просмотр мультфильма «Мойдодыр»
*Работа с родителями:
Памятка «Игры для укрепления здоровья малышей»

4. Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»

*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;
*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;
*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни

* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
*Беседа «Витамины и здоровый организм»;
*Разучивание стихов, загадок, потешек ;
*Экспериментальная деятельность: «Волшебник – шиповник»;
*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»
*Вторая половина дня:
«Дегустация волшебного напитка шиповника»;
*Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»;
*Работа с родителями:
Буклет «Пусть детство будет здоровым»

5.Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»

*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;
*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;

* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;
* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;
*Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках»
*Прогулка: подвижные игры: «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;
Вторая половина дня:
*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное

занятие»;

*Работа с родителями:

Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»

Приложение №2

Дидактические игры:

«Подбери предметы»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

«Кому что нужно»

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

«Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чипсы, морковка, яблоко, лимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

«Чего не стало»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

«Подбери нужное»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

Приложение №3

Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия:

«Хорошо здоровым быть»

Цель:

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

Задачи:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

Доставить детям радость от участия в подвижных играх;

Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;

Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Оборудование и материал:

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

Ход спортивно – развлекательного мероприятия:

Воспитатель: «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железновых, самомассаж».

Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

Воспитатель: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом,…) Так как же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

Игра «Кот и мыши»

Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Воспитатель: «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

Игра «От микроба убегай» - (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

«Мы злые, злые, злые,

Микробы мы плохие,

Кто кашу не ест

И не моет руки,

Не делает зарядку,

Мы переловим всех по - порядку»

Воспитатель: «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

Приложение №4

Рекомендации для родителей «Закаливание»

Уважаемые родители, большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «Здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка всего, чего его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания правильную организацию игры и физических упражнений. Для закаливания хотелось бы посоветовать нашим родителям:

Основными факторами закаливания является солнце, воздух и вода.

Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни, после осмотра малыша врачом – педиатром.

«Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроении ребенка, чем 5 минут с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится отираться холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой, Рекомендуемая температура +12С. Попросите ребенка потопать ножками в течение 1 минуты. Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем. Процедуру нужно проводить утром и на ночь.

«Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. Затем скажите ребенку: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, ребенок подставляет в воде свои пяточки, ладошки. Процедуру повторяют не менее 3-х раз. После укутайте ребенка в теплую простыню, не вытирая, а промокая воду, затем оденьте его для сна и положите в кровать.

Если ребенок боится, воздействие холодного душа, то сначала можно использовать тазик

Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго организовать определенными рамками. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физического крепкого ребенка даст возможность при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание.

Уважаемые родители предлагаем для Вас 10 советов по укреплению физического здоровья детей.

Совет 1. Старайтесь активно учувствовать в оздоровлении своего ребенка, не только рассказывать ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывать полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучите ребенка строить свой день, чередуя отдых и труд. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезни.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.д.)

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначение врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том как научить его укреплять свое здоровье.

К сожалению, некоторые родители считают, что ребенок с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не проснулся. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастает.

Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенна, велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми, и о других людях. «Как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету» - все это имеет для ребенка большое значение.

Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания, - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.