

Проект «Наше здоровье»



Паспорт проекта

структура	содержание
Название проекта	«Наше здоровье»
Адресация проекта	Проект адресован воспитателям ДОУ
Руководитель проекта	Инструктор по физ.воспитанию Грачёва Е.П., воспитатели Иващенко А.А., Иванова Е.В.
Участники проекта	Воспитатели, воспитанники, родители воспитанников
Цель проекта	Формирование у детей основ здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.
Задачи проекта	<p>-Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;</p> <p>-расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека;</p> <p>-расширять знания и навыки по гигиенической культуре;</p> <p>-воспитывать привычку сохранять правильную осанку;</p> <p>-закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;</p> <p>-сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.</p>
Срок реализации проекта	ноябрь-декабрь (20.11.23-01.12.23)
Актуальность проекта	<p>В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя...»</p> <p>Здоровье рассматривается, как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.</p> <p>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.</p> <p>Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.</p>
Реализация проекта	<p><u>I. Подготовительный</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение целей и задач проекта; 2. Создание необходимых условий для реализации проекта; 3.Предварительная работа по реализации проекта; 4.Подготовка методической литературы, дидактического, иллюстративного материала;

5. Подбор литературных, музыкальных произведений по данной теме;
6. Выявление первоначальных знаний детей о здоровье;
7. Разработка перспективного тематического плана;
8. Познакомить родителей с целью и задачами проекта.

II. Основной

1. Беседы: «Что такое здоровье?», «Личная гигиена», «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать», «Витамины и здоровый организм», «Зачем нам нужна зарядка и физкультура?»; «Как защититься от микробов?», «Здоровые зубы и уход за ними», «Как нужно заботиться о своём здоровье?».
2. Презентация «Если хочешь быть здоров».
3. Чтение А. Барто «Девочка чумазая», И. Семенов «Как стать Неболейкой», Г. Зайцев «Приятного аппетита», К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», Я. Яхнин «Почему надо чистить зубы?», Е. Кан «Наша зарядка».
4. Разучивание стихотворений про здоровье, спорт.
5. Просмотр мультфильма «Лунтик и его друзья», серия «Закаливание».
6. Отгадывание загадок.
7. **Дидактические игры:**
«Что полезно кушать, а что вредно», «Что вредно, а что полезно для зубов», «Предметы личной гигиены», «Светофор», «Полезная и вредная еда», «Подбери предметы», «Чего не стало», «Овощи-фрукты».
8. Сюжетно-ролевые игры: «Магазин полезных продуктов питания», «Больница», «Мы спортсмены», «Семья», «Стираем бельё», «Отдых на природе».
9. Музыкальные произведения:
«Весёлая песенка про здоровый образ жизни», «Солнышко лучистое» муз. и сл. А. Стихарёвой, Малышарики «Зарядка», «Встали зайцы по порядку».

III. Заключительный

1. Анализ результатов по реализации проекта.
2. Оформление «Дерева здоровья»
4. Выставка книжек-малышек.
5. Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках»

Ожидаемый результат проекта

- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта;
- получение детьми знаний о ЗОЖ;
- повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- формирование гигиенической культуры;
- улучшение соматических показателей здоровья, моральное удовлетворение.

Приложение после проекта

Дидактические игры

Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»

Цель: формирование представлений о правильном питании.

Материалы: картинки с изображением вредной и полезной едой

Ход игры: Детям раздаются картинки с изображением продуктов питания. Задача детей распределить картинки продуктов на полезные и вредные. В конце игры воспитатель вместе с детьми проверяет правильность разложения продуктов питания. Если ребенок допустил ошибку, то следует рассмотреть по какой причине была допущена ошибка.

Дидактическая игра «Что полезно, а что вредно для зубов»

Цель: закрепление представлений детей о том, что существуют полезные и вредные продукты для зубов, сформировать понятие о том, что здоровье зубов зависит и от пищи, которую мы принимаем. Способствовать воспитанию бережного отношения к своему здоровью.

Материалы: два игровых поля: на одном игровом поле изображен здоровый улыбающийся зубик, на другом игровом поле изображен больной плачущий зубик; набор карточек на прищепках с изображением полезных и вредных для зубов продуктов.

Ход игры: Перед ребенком лежит два игровых поля и карточки. Ребенок должен разложить карточки на игровые поля так: полезные продукты разложить на поле, где изображен здоровый улыбающийся зубик, а вредные продукты разложить на игровом поле, где изображен больной плачущий зубик. Дети должны объяснить свой выбор.

Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»

Цель: формирование представлений о предметах личной гигиены (расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, носовой платок, шампунь).

Материал и оборудование: посылка с предметами личной гигиены : мыло, мочалка, зубная паста, зубная щётка, шампунь, расчёска, полотенце.

Ход игры: В посылке лежат несколько предметов. Никто из детей не знает о них. Вызванный ребёнок, опустив руку в мешочек и нащупав один из предметов, рассказывает о нём.

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (**МЫЛО**)

1 ребенок достает мыло.

Воспитатель: Ребята, что это?

Дети: Мыло.

Воспитатель: Посмотрите внимательно на мыло и опишите его. Какое Мыло?

Дети: Гладкое, белое, твердое, душистое.

Воспитатель: Для чего нужно мыло?

Дети: Мыло нужно для того, чтобы умываться: мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы быть чистыми, уничтожать микробы.

Я мохната и кудрява,

Чисто мою вас, ребята. (**мочалка**)

2 ребенок достает мочалку.

Дети: Это мочалка.

Воспитатель: Какая бывает мочалка?

Дети: Мягкая, жесткая, разноцветная.

Воспитатель: Для чего мочалка нам нужна?

Дети: Чтобы мыть наше тело.

У неё с утра дела

Чистить зубы до бела. (**зубная щётка**)

3 ребенок достает зубную щетку.

Воспитатель: Для чего нужна зубная щетка?

Дети: Для того чтобы чистить зубы.

Воспитатель: А когда мы чистим зубы?

Дети: Утром и вечером.

Воспитатель: А какая зубная щетка бывает?

Дети: Разноцветная, с щетинками, пластмассовая, детская и взрослая.

Я не сахар, не мука

Но похож на них слегка

По утрам всегда я.

На зубы попадаю. (**зубная паста**)

4 ребенок достает зубную пасту.

Воспитатель: А это что такое?

Дети: Зубная паста.

Воспитатель: Какая она?

Дети: Ароматная, вкусная, мягкая.

Воспитатель: А для чего зубная паста нам нужна?

Дети: Чтобы чистить зубы.

Он душист и ароматен

Для волос наших приятен

Только с ним у нас всегда

Будет чистой голова (**шампунь**)

5 ребенок достает шампунь.

Дети: Шампунь.

Воспитатель: Для чего нужен шампунь?

Дети: Чтобы мыть волосы.

Воспитатель: А какой шампунь?

Дети: Ароматный, разноцветный, бывает детский и взрослый.

Бабушка Ненила мне вот что говорила

Пушистое, цветастое

Веселое, махровое!

Вытирай по суше, и лицо и уши. **(полотенце)**

6 ребенок достает полотенце.

Дети: Полотенце.

Воспитатель: Зачем нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки и лицо.

Воспитатель: А какое полотенце?

Дети: Мягкое, пушистое, розовое, махровое.

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком. **(расческа)**

7 ребенок достает расческу.

Воспитатель: А кто знает, для чего нужна расческа?

Дети: Чтоб волосы расчесывать, и чтоб быть опрятными и аккуратными.

Воспитатель: Из чего сделана расческа?

Дети: Из дерева или пластмассы.

Воспитатель: Вот мы и разобрали, что лежит в почтовом ящике. А вы знаете, как одним словом называются все эти предметы? «Предметы личной гигиены»

Дидактическая игра «Овощи-фрукты»

Цель: формирование умения различать и называть фрукты и овощи, учить детей классифицировать фрукты и овощи.

Материалы: картинки с изображением овощей и фруктов.

Ход игры: воспитатель раздаёт детям картинки с изображением овощей и фруктов.

Пока звучит музыка, дети бегают (ходят) врассыпную. После нужно построиться по командам: «Овощи»- «Фрукты».

Литература

Стихотворения

Я.Аким «Моя родня»

Мама с папой — моя родня,
Нет роднее родни у меня.
И сестрёнка родня, и братишка,
И щенок лопоухий Тишка.
Я родных своих очень люблю.
Скоро всем подарки куплю:
Папе будет моторная лодка,
Маме в кухню волшебная щётка,
Молоток настоящий братишке.
Мяч сестрёнке, конфета Тишке.
А ещё есть друг у меня,
Друг Серёжка мне тоже родня.
Я к нему прибегаю с утра,
Без него мне игра не игра.
Все секреты ему говорю,
Всё на свете ему подарю.

Н. Майданик «Моя семья»

У меня семья большая:
Мама Нина, баба Рая,
Папу Александром звать,
Он моей бабуле - зять!
Ну а я бабуле - внучка...
И еще собачка Жучка
С нами вместе проживает,
Дом бабулин охраняет!
Кто ж большой семье хозяин?
Ну, конечно, баба Рая.

Здесь сомненья быть не может:
Всем подскажет, всем поможет!
У нее большой талант -
Завязать красивый бант,

Маму с папой помирить

И красиво стол накрыть,
Приласкать, поцеловать,
На ночь сказку рассказать!

Даже Жучка понимает,
Чьи приказы выполняет,
Благодарно лижет руки
От любви, а не от скуки!

Ю. Жукова «Про нас»

Мама вкусно приготовит,
Уберется, стирает.
Ну, а если я балуюсь,
Иногда и поругает.
Папа все починит в доме,
Все исправит, все наладит,
Ну, а если он свободен,
На машине покатает.
Бабушка мне все прощает,
Водит в цирк, в кино, в театры
Мне игрушки и конфеты
Очень часто покупает.
Хорошо, что у меня
Очень дружная семья.

И. Косяков «Всё она»

Кто вас, дети, больше любит,
Кто вас нежно так голубит
И заботится о вас,
Не смыкая ночью глаз?
«Мама дорогая».

Колыбель кто вам качает,
Кто вам песни напевает,
Кто вам сказки говорит
И игрушки вам дарит?
«Мама золотая».

Если, дети, вы ленивы,
Непослушны, шаловливы,
Что бывает иногда, —
Кто же слезы льет тогда?
«Все она, родная».

Загадки

Без чего на белом свете
Взрослым не прожить и детям?
Кто поддержит вас, друзья?
Ваша дружная. (*семья*)

Вот ведь дело-то какое...
Нас не семеро, а трое:
Папа, Мамочка и я,
Но все вместе мы — (*семья*)

Кто милее всех на свете?
Кого любят очень дети?
На вопрос отвечу прямо:
— Всех милее наша. (*мама*)

Фотография стоит
В золотистой рамочке,
Чей взгляд солнцем согревает?
Взгляд любимой. (*мамочки*)

Кто же трудную работу
Может делать по субботам? —
С топором, пилой, лопатой
Строит, трудится наш. (*папа*)

Кто научит гвоздь забить,
Даст машину порулить
И подскажет, как быть смелым,
Сильным, ловким и умелым?
Все вы знаете, ребята, —
Это наш любимый. (*папа*)

Кто любить не устает,
Пироги для нас печет,
Вкусные оладушки?
Это наша. (*бабушка*)

Кто всю жизнь работал,
Окружал заботой
Внуков, бабушку, детей,
Уважал простых людей?
На пенсии уж много лет
Нестареющий наш. (*дед*)

Кто сидит на кресле в зале,
Знает все, что есть в журнале?
На футбол и на охоту
Очень с ним пойти охота.
Нам на все он даст ответ.
Это наш любимый. (*дед*)

Кто веселый карапузик —
Шустро ползает на пузе?
Удивительный мальчишка —
Это младший мой. (*братишка*)

Кто любит и меня, и братца,
Но больше любит наряжаться? —
Очень модная девчонка —
Моя старшая. (*сестренка*)

Сказки и рассказы

«Сказка о Зайчике, который обиделся на свою маму»

В уютном домике на лесной опушке жил Зайчик. Как-то раз захотелось ему поиграть с друзьями на солнечной поляне.

- Мама, можно я пойду погулять с друзьями? - спросил он.
- Конечно, можно, - сказала мама, - только не опоздай к обеду. Когда кукушка прокукует три раза, возвращайся домой, а то я буду волноваться.
- Я обязательно приду вовремя, - сказал Зайчик и побежал гулять.

На лесной поляне ярко светило солнышко, и зверята весело играли то в прятки, то в салочки, то в чехарду... Кукушка прокуковала и три раза, и четыре, и пять раз. Но Зайчик так увлекся игрой, что и не услышал ее. И только когда наступил вечер и зверята стали расходиться по домам, Зайчик тоже весело побежал домой к маме.

Но мама его была очень сердита на него за то, что он опоздал. Она отругала Зайчика и в наказание запретила ему выходить из дома. Зайчик обиделся на маму: он ведь не хотел ее огорчать, просто заигрался с друзьями и совсем забыл о

времени, а его так несправедливо наказали. «Мама меня совсем не любит,- подумал Зайчик.- Если бы она меня любила, то не стала бы наказывать».

И Зайчик убежал из дому в лес, нашел норку и решил остаться там жить. Ночью пошел дождь, стало холодно и неудобно. Зайчик чувствовал себя очень одиноким, ему хотелось домой к маме, но он не мог простить ее за то, что она его наказала.

Утром Зайчика разбудила болтовня сорок, которые сидели на соседнем дереве. «Бедная Зайчиха,- говорила одна сорока другой.- Вчера ее Зайчонок убежал из дома, она всю ночь искала его в лесу под дождем, а теперь она тяжело заболела от огорчения и беспокойства».

Услышав эти слова, Зайчик подумал: «Раз мама волнуется из-за меня, значит, она меня, наверное, любит. Она заболела, потому что я убежал, и ей теперь очень плохо. Я должен простить её и вернуться домой, ведь я тоже ее люблю». И Зайчик помчался домой.

Как только мама увидела его, она сразу выздоровела, встала с кровати и ласково обняла своего Зайчонка.

- Как я рада, что ты вернулся, мой хороший,- сказала мама.- Мне было очень плохо без тебя, ведь я так сильно тебя люблю.

- Я тоже тебя люблю, мамочка,- сказал Зайчик.

С тех пор Зайчик и его мама жили дружно и не обижались друг на друга. Зайчик понял, что мама его любит и будет любить всегда, что бы ни случилось.

**Художественное творчество
«На зарядку становись!»**



Просмотр презентации «Если хочешь быть здоров»



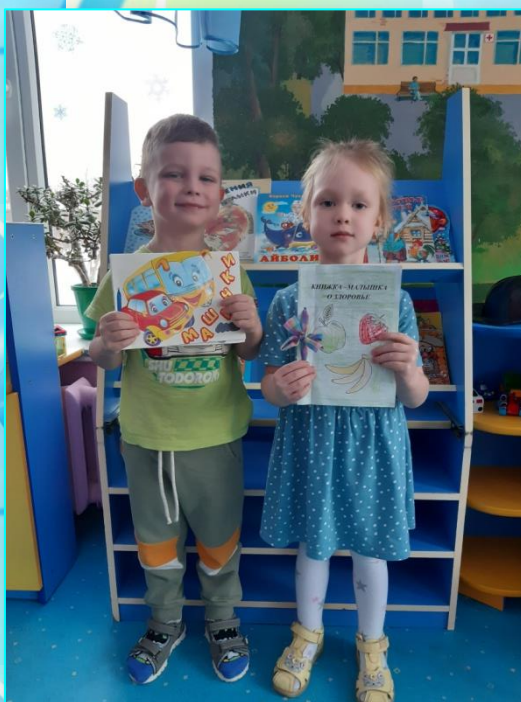
Дидактические игры



Хозяйственно-бытовой труд «Моем, моем трубочиста Чисто, чисто, чисто, чисто...»



Книжки-малышки



«Дерево здоровья»



**Фотоотчёт
«Я дружу со спортом»**



**Спортивное развлечение
«Наше здоровье в наших руках»**

