

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 Нестерова А.В., Иванова Е.В.
Участники проекта	Воспитатели, воспитанники, родители воспитанников
Цель проекта	Формирование у детей основ здорового образа жизни, желания добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.
Задачи проекта	-Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; -расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека; -расширять знания и навыки по гигиенической культуре; -воспитывать привычку сохранять правильную осанку; -закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания; -сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
Срок реализации проекта	ноябрь-декабрь (20.11.23-01.12.23)
Актуальность проекта	В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитателя...» 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. 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.
Реализация проекта	<u>I. Подготовительный</u> 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 чумакая», 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

«Наша зарядка» Е.Кан

Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать!
Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать!
Распахнуто окошко.
Нам холод нипочем!
Походим мы немножко
И сон с себя стряхнем.
Но чтоб совсем проснуться,
Нам нужно «потянуться».
Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши.
Я возьму мяч большой,
Подниму над головой.
Прогну спину,
Мяч назад кину.
Чтоб ногам работу дать,
Будем дружно приседать.
Взял Сережа обруч свой,
Держит обруч за спиной.
Все, что делает Сережу,
Повторить попробуй тоже.
А теперь детвора,
Умываться пора!

— Ах ты, девочка чумазая,
где ты руки так измазала?
Чёрные ладошки;
на локтях — дорожки.

— Я на солнышке
лежала,
руки кверху
держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

— Ах ты, девочка чумазая,
где ты носик так измазала?

Агния Барто «Девочка чумазая»

Кончик носа чёрный,
будто закопчённый.
— Я на солнышке
лежала,
нос кверху
держала.
ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.

— Ах ты, девочка чумакая,
ноги в полосы
измазала,
не девочка,
а зебра,
ноги-
как у негра.
— Я на солнышке
лежала,
пятки кверху
держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

— Ой ли, так ли?
Так ли дело было?
Отмоем всё до капли.
Ну-ка, дайте мыло.
МЫ ЕЁ ОТОТРЁМ.
Громко девочка кричала,
как увидела мочалу,
цапалась, как кошка:
— Не трогайте
ладошки!

Они не будут белые:
они же загорелые.
А ЛАДОШКИ-ТО ОТМЫЛИСЬ.

Оттирали губкой нос —
разобиделась до слёз:
— Ой, мой бедный
носик!

Он мыла
не выносит!
Он не будет белый:
он же загорелый.

А НОС ТОЖЕ ОТМЫЛСЯ.

Отмывали полосы —
кричала громким голосом:
— Ой, боюсь щекотки!
Уберите щётки!
Не будут пятки белые,

они же загорелые.
А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.
— Вот теперь ты белая,
Ничуть не загорелая.
ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ.

Загадки

Загадки на тему «Здоровый образ жизни»

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 подружек 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 кладёзь он,
А зовут его. . . **(лимон)**

Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А полезная какая,
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля. . . **(дыни)**
Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! **(зарядка)**

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то... **(лыжи)**
Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие... **(коньки)**

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра -... **(хоккей)**

Когда апрель берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
А она через меня. **(Скакалка)**

Этот конь не ест овса.
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. **(Велосипед)**

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих,
Что за кони у меня? **(Коньки)**

11. Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.

И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! **(зарядка)**

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)**
Зубов много, а ничего не ест. **(Расческа)**

У нее с утра дела:
Чистит зубы добела. **(Зубная щетка)**
Светленько, чистенько,
Посмотреть любенько. **(Зеркало)**

Сказка «Зубик-зазнайка»

Жил-был однажды на свете страшный микроб и звали его Зубоед. И был он такой злой, что не было от него житья ни маленьким зубкам, ни большим зубам. Того гляди всех покусает, а кусается он ох как больно! Но были у зубов и маленьких зубиков верные друзья: зубные пасты и зубные щетки. А именно их микроб-Зубоед и не любил. И не то чтобы не любил, а страшно их боялся!

Но вот встретился как-то Зубоеду зубик-Зазнайка, такой маленький, хорошенький, беленький!

- Я никого не боюсь,- громко кричал Зубик, - не хочу и не буду дружить с пастами и щетками, надоело мне себя чистить по два раз в день, да еще полоскаться после каждого завтрака, обеда и ужина! Надоели яблоки и морковь, творог и сыр, специально буду есть только торты, конфеты и пирожные! Не буду ходить по два раза в год к доктору! Я и так самый здоровый зуб в мире!

Услышал такое микроб-Зубоед, обрадовался. Такой зуб ему и нужен. Сильно уж он проголодался.

Подкрался тихонечко он к зубику-Зазнайке (как раз он доедал свою последнюю конфету), да как укусит больно-больно. Заплакал бедный Зубик, так больно ему еще не было никогда. А микроб-Зубоед убежал довольный и сытый.

Плачет Зубик, слезы горькие льет, конфету даже видеть больше может.

Услышала плач Зубная щетка, подошла, обняла и начала успокаивать:

-Тут слезы уже не помогут, а поможет добрый Доктор-стоматолог. Сходи к нему, прощения попроси, авось и тебя вылечит.

И помчался Зубик к доброму Доктору-стоматологу. Бежит, спешит, чуть дорогу не перепутал. Прибежал к Доктору и заплакал:

-Простите меня, добрый Доктор-стоматолог! Не ходил я к вам, не слушал советов, не любил я себя чистить и в воде плескаться. Только сладости и ел в свое удовольствие. Покусал меня злой микроб-Зубоед, сделал меня больным. Доктор, прошу, полечите меня, теперь я всегда буду вас слушать, дружить с пастами и щетками, кушать яблоки и морковь, творог и молочко. Все пряники-конфеты отдам микробу, чтобы больше меня не кусал! Помогите, Доктор!

Доктор-стоматолог был добрым, он много раз видел таких непослушных зубиков. Вылечил Доктор Зубик, поставил ему самую красивую и крепкую пломбу.

Вышел Зубик от Доктора-стоматолога довольный, здоровый, помчался домой мириться с зубными щетками да пастами.

До настоящего времени живет Зубик хорошенький, беленький, веселый. Однако каждый раз глядя в зеркало и видя пломбу, вспоминает страшную историю про микроба-Зубоеда.

Но сейчас Зубик никогда не забывает чиститься утром и вечером, полоскаться после каждой еды, кушать много овощей и фруктов и забыл про сладкое. Два раза в год ходит Зубик к доброму Доктору-стоматологу рассказать о своем житье бытие и проверить свою красивую пломбу.

Но микроб-Зубоед не дремлет. День и ночь он ищет новых зазнаек. Да все напрасно, дружат теперь все зубики с пастами да щетками, и о советах доброго Доктора всегда помнят.

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»

