Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.о. Саранск «Центр развития ребенка – детский сад № 46»

**«Здоровый ребенок»**

Проект с детьми старшей группы

долгосрочный

срок реализации: 1 год

Составитель:

воспитатель высшей

квалификационной

категории

Суворова И.К.

Саранск 2019-2020г.

**Цель инновации:** Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* Узнать, что такое «здоровое питание».
* Узнать, как вести «здоровый образ жизни», быть ответственным и бережным в отношении к своему здоровью.
* Познакомить наших родителей с возможностями укрепления здоровья детей.
* Создавать психологический и эмоциональный комфорт в группе.

**Актуальность темы:**

Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу. Но если бы мы знакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «…с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все…».

С самого раннего детства у ребенка формируются пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании и здоровом образе жизни, способствовать пониманию того, что здоровье должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание, занятия физической культурой и спорт – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Изучив тему проекта, мною была обозначена **проблема**: не многие дети знают пользу правильного питания и здорового образа жизни.

**Цель проекта:** Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; воспитывать интерес к здоровому образу жизни. Воспитание желания участвовать в спортивных играх на свежем воздухе. Повышение уровня двигательной активности детей.

**Задачи:**

- создание условий для благотворного физического развития детей;

-способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

- удовлетворение природной потребности детей в движении;

- формирование разумного отношения к своему здоровью;

- активизация познавательных интересов;

- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;

- Привить желание детям и родителям правильно питаться.

Наш проект исследовательско-творческий, рассчитан для детей старшей группы(5-6 лет), педагогов и родителей, включает в себя несколько этапов.

**1 этап: подготовительный**

* Определение цели и задач проекта.
* Ознакомление детей и родителей с целью проекта.
* Создание необходимых условий для реализации проекта.
* Сбор информации.

На подготовительном этапе,  проанализировав методическую и художественную  литературу по данной теме, нами были определены цель и задачи проекта.  Ознакомили родителей с целью и задачами проекта. Привлекли родителей к созданию необходимых условий для реализации проекта (оформление группы по теме «Я здоровье сберегу –сам себе я помогу!», выставка наглядного и дидактического  материала по данной теме).

**2 этап: основной**

* Разработка консультации для родителей « Что такое правильное питание?», «Что такое здоровый образ жизни?».
* Создание папки – передвижки «Здоровое питание», «Здоровый образ жизни».
* Чтение художественной литературы по теме «Я здоровье сберегу –сам себе я помогу!».
* Разработка конспекта образовательной деятельности по теме «Здоровый образ жизни».
* Проведение бесед по  данной теме.
* Создание с детьми и родителями альбома «Я здоровье сберегу –сам себе я помогу!».

На основном этапе были разработаны консультация для родителей «Что такое правильное питание?» и папка – передвижка «Что такое здоровый образ жизни?» Для детей были подобраны произведения художественной литературы по теме «Здоровое питание и здоровый образ жизни».   Организованная образовательная деятельность «Правильнопитаемся – растем и улыбаемся» и беседы: «Выходной день в моей семье», **«**Чтобы нам здоровым быть, надо овощи любить!», «Как я помогаю дома», «Как, мы отдыхаем?», помогли сформировать представление о здоровом питании и здоровом образе жизни. Дети совместно с родителями изготовили альбом «Я здоровье сберегу –сам себе я помогу!», стенгазеты выпустили «Как я провел выходной день»,  «Ребенок и его здоровье».

**2. Основной этап (перспективный план работы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Содержание и формы работы с детьми | Содержание и  формы работы с родителями |
| Сентябрь | Ребёнок и здоровье | 1. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье»  2.Игра- занятие«Помоги Зайке сберечь здоровье»  Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.  3.С/рол. игры«Поликлиника», «Больница»  Цель: расширить знания детей о профессиональных действиях медицинских работников, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли.  4. Чтение К.Чуковский «Доктор Айболит» | Консультация для родителей «Семья и здоровье ребёнка»  Консультация: «Развиваем пальчики» |
| Октябрь | Полезные продукты | 1.Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям»  Цель: Закрепить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.  2. Беседа: «Витамины и полезные продукты»  3. Дидактические игры «Узнай по описанию», «Разложи на тарелках полезные продукты», «Съедобное – несъедобное»  Цель: Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их на ощупь и по описанию, упражнять в умении дифференцировать овощи и фрукты. Формировать первичное знание о съедобных и несъедобных продуктах  РАЗВЛЕЧЕНИЕ: «Вершки и корешки»  Цель: Обеспечить развитие детей классифицировать овощи по принципу съедобности корня и стебля; развивать внимание, память, формировать интерес к играм.Способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма  3. С/рол. игра«Овощной магазин», «Угостим куклу чаем»  Цель: Закрепить название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Формировать умение правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами  4. Чтение Ю.Тувим «Овощи», Г.Зайцев «Приятного аппетита»  5. Продуктивная деятельность Аппликация «Большие и маленькие яблоки»  Цель: Обеспечить развитие умения наклеивать круглые предметы. | Консультация «Овощи и фрукты – полезные продукты» |
| Ноябрь | Личная гигиена умывание каждый день | 1.Беседа.«Что такое микробы» «Почему они опасны», «Почему надо соблюдать правило гигиены» Цель: Сформировать представления о том что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Разъяснить что человек в силах уберечь себя от болезней  2.Дидактические игры «Да здравствует мыло душистое»,«Зубки крепкие нужны зубки белые важны»  Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности (мыло, полотенце, зубная паста). Формировать умение детей как нужно ухаживать за зубами и правильно питаться.  3. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые ручки», «Теплая или холодная вода».  Цель: Формировать умение детей делать выводы, мышление, вызвать радость от открытия полученных опытов  4.С/рол. игра«Искупаем куклу Катю», «Салон красоты»  Цель: Формировать практические умения при умывании и купании куклы, закреплять знания о предметах личной гигиены  5. Чтение К.Чуковский «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», З.Александрова «Купание», потешки : «Расти коса до пояса», «Водичка водичка» ». | Консультация для родителей «Охрана здоровья детей и формирование в семье культуры здорового образа жизни».  Консультация для родителей: «Культурно гигиенические навыки их значения в развитие ребенка» |
| Декабрь | Наше здоровье | 1. Беседа «Наше здоровье зимой», «Правила поведения в д/с»,.«Как мы занимаемся физкультурой»  Цель: Рассказать о значении физкультурных занятий для здоровья детей.  Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года. Формировать основы безопасного поведения в группе и на участке.  Назови зимние вид спорта»  Цель: Способствовать развитию знаний зимних видов спорта.  2.Дидактические игры «Покажи мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться». «Зимние игры и забавы».  «Найди картинку» Цель: закрепить знание названий одежды; совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону.  Формировать знания у детей зимней одежды и порядок одевания. Прививать интерес к зимним играм и забавам.  3. ЧтениеС. Шукшина «Как беречь нос». С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка».Е.Багрян «Маленький спортсмен»;  А.Барто «Наступили холода»;  Загадки о разных видах спорта  НОД: «Профилактика простудных заболеваний».  Цель: расширять представления о причинах возникновения инфекционных заболеваний.  4. С/рол. игра«На приеме у врача», «Больница»  Цель: Формировать навык пользования носовым платком, приучать детей при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком, если кто-нибудь находится рядом.  «Что будет, если…»  Цель: продолжать знакомить детей с назначением одежды, обуви, головных уборов. . Формировать осознанное отношение к использованию человеком одежды. | Анкетирование «Здоровый образ жизни».  Беседа с родителями: «Здоровье ребенка в наших руках». |
| Январь | Витамины и здоровье | 1.Беседа«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Где живут витамины», «Роль лекарств и витаминов»  Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.  2. Дидактические игры «Угадай на вкус», «Назови правильно», «Полезно – неполезно».  Цель: Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, умение определять их по вкусу.  НОД:«Путешествие за витаминами»  Цель: расширять представление детей о витаминах и их полезных свойствах.  3. Продуктивная деятельность: Рисование «Витамины» Аппликация«Овощи и фрукты», Лепка «Морковки».  Цель: Учить детей симметрично располагать рисунок, заполнять всё пространство контура, закрепить умение рисовать ватной палочкой. Закрепить знание детей о пользе витаминов.  4. Чтение С.Михалков «Про девочку которая плохо кушала»  С.Михалков «Тридцать шесть и пять», «Чудесные таблетки», Про девочку, которая сама себя вылечила», «Прививка». | Журнал «Здоровье»  «Советы по пре-дупреждению нару-шения осанки у детей»  «Упражнения для формирования правильной осанки у детей» |
| Февраль | Тело человека | 1. Беседа «Моё тело», «Мы все похожие но разные», «Чтобы ушки слышали», «Глаза мои помощники», Рассматривание картин – «Тело человека»  Цель: Познакомить детей с частями тела, формировать знания об отдельных частях своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Повышение интереса детей к здоровому образу жизни  2.Дидактические игры «Запомни движение», «Покажи части тела».  Цель: Упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.  3. Чтение С.Прокофьев «Румяные щечки», С.Маршак «Тело человека»  . С/рол. игра«Расскажем Мишке, как нам измеряли рост»  Цели: закрепить знания о частях тела человека  4. Спортивное развлечение «Сильнее, выше, смелее»  НОД:«Части тела»  Цель: формировать представления о строении тела человека. |  |
| Март | Будем спортом заниматься | 1.Беседа «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» . «Чистота – залог здоровья»  «Как мы были в кабинете медсестры»  Цель Рассказать детям, как связаны здоровье и чистота.  Познакомить с предметами, необходимыми врачу и медсестре для работы  Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. 2. Дидактическая игра «Назови вид спорта» «Если кто-то заболел» Цель: закреплять знания о профессиях врача и медсестры; раскрыть значение скорой помощи  Закрепить название некоторых видов спорта  3. С/рол. игра«Физкультурное занятие в детском саду» Больница»  Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности .Развить игровой диалог, игровое взаимодействие; закрепить знания о профессиях врача, медицинской сестры.  4. Продуктивная деятельность Рисование «Разноцветные мячи»  Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре. Развлечения: «Паровоз – здоровья»Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. | Папка-ширма «Массаж против насморка»  Журнал «Здоровье»  «Упражнения ды-хательнойгимнас-тики для часто болеющих детей» |
| Апрель | Опасности вокруг нас | 1.Беседа «Вредные привычки», «Опасные предметы вокруг нас», «Осторожно лекарства»  Цель: Формирование знаний детей о здоровом образе жизни. Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности  НОД:«Врачи – наши помощники»  Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук  3.Дидактическая игра«Опасно-безопасно», «Скорая помощь», «Я знаю, что можно, что нельзя»  Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность.  4.С/рол. игры «Мы шоферы», «Больница»  Цель: Обобщать знания о правилах техники безопасности в быту и на улице. Закрепить знание детей о профессии врача, способствовать формированию основ здорового образа жизни.  5.Чтение«Кошкин дом» - Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо». | Папка-ширма  «Учим детей основам безопасности» |
| Май | Закаляйся - если хочешь быть здоров | 1. Беседа «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья», «Как стать сильными и здоровыми» «Лето красное – для здоровья время прекрасное"  :Цель: Сформировать представление о пользе закаливания в летний период  2.Дидактическая игра: «Утро начинается», «Что такое хорошо, что такое плохо» На прогулке» Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображённое на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животным я:  3. С/рол. Игры «Семья», «Поликлиника»; «Аптека»  Цель: закрепить знания о профессиях врача и фармацевта, способствовать формированию основ здорового образа жизни  .:Продуктивная деятельность Рисование Светит солнышко  Цель: формировать умение детей передавать в рисунке образ солнышка  Чтение: потешки «Солнышко ведрышко»стихи о лете . | Консультация для родителей «Закаляйся - если хочешь быть здоров». |

**3-й этап: заключительный**

* Выставка детских рисунков «Питание и здоровье».
* Стенгазеты «Ребенок и его здоровье», «Как я провел выходной день».
* Выставка и защита проектов детьми «Я здоровье сберегу –сам себе я помогу!».
* Обобщение материала по реализации проекта.

            На заключительном этапе  была организованна выставка детского творчества «Я здоровье сберегу –сам себе я помогу!» Дети совместно с родителями сделали свои  работы (рисунки, поделки) и   презентовали свою работу небольшим рассказом.

**Ожидаемые результаты проекта:**

По завершению проекта у воспитанников значительно повысится интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах. Расшириться представление о закаливающих мероприятиях. Повысится знания о значимости здорового образа жизни.

**Работа с родителями:**

На основном этапе были разработаны консультация для родителей «Что такое правильное питание?» и папка – передвижка «Что такое здоровый образ жизни?» Для детей были подобраны произведения художественной литературы по теме «Здоровое питание и здоровый образ жизни».   Организованная образовательная деятельность «Правильнопитаемся – растем и улыбаемся» и беседы: «Выходной день в моей семье», **«**Чтобы нам здоровым быть, надо овощи любить!», «Как я помогаю дома», «Как, мы отдыхаем?», помогли сформировать представление о здоровом питании и здоровом образе жизни. Дети совместно с родителями изготовили альбом «Я здоровье сберегу –сам себе я помогу!», стенгазеты «Как я провел выходной день»,  «Ребенок и его здоровье».

**Методическое обеспечение:**

Для успешного усвоения задач, для занятий подбирается демонстрационный и раздаточный материал, игрушки, предметные и сюжетные картинки, предметы, дидактические куклы, в соответствии с темой занятия.

**1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу**

Формы занятий: игры, беседы, экскурсии, конкурсы.

- занятие;

- досуговая форма.

**2. Приемы и методы организации**

Эмоциональные методы:

− поощрение;

− порицание;

− учебно-познавательная игра;

− создание ярких наглядных образных представлений;

− создание ситуации успеха;

− свободный выбор заданий.

Познавательные методы:

− опора на жизненный опыт;

− создание проблемной ситуации;

− выполнение творческих заданий.

Социальные методы:

− создание ситуации взаимопомощи;

− поиск контактов и сотрудничества;

− заинтересованность в результатах;

− взаимопроверка.

**Дидактический материал**

- Плакаты;

- Иллюстрации;

- Сюжетные картинки, отображающие различные ситуации;

- Разрезные картинки;

- Мозаики;

- Настольно-печатные игры;

- Дидактические игры;

- Атрибуты для сюжетно-ролевых игр;

- Компьютерные презентации;

- Карточки для индивидуальной работы;

- Костюмы врача

- Видеоуроки по ОБЖ;

- Альбомы по ОБЖ;

-Муляжи съедобных и несъедобных грибов, плодов;

- Аптечка;

- Карточки с телефонами служб спасения;

- Телефон;

- Картотека подвижных игр по ОБЖ;

- Подборка художественной литературы по теме;

- Конспекты занятий, бесед, досугов, развлечений;

- Папки-передвижки;

- Цикл консультаций для детей, воспитателей и родителей.

Список литературы:

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа “Играйте на здоровье” и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
2. Журнал «Дошкольное воспитание» № 2 – 1992 г.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берестовой. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
4. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. М.: 1973. 196с
5. Крылова Н.И. «Здоровье сберегающее пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия», – 2009г.
6. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольников. – Мн.: Ураджай, 2000. 275 с
7. Павлова М.А., М.В. Лысогорская «Здоровье сберегающая система дошкольного образовательного учреждения», – 2009 г.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. 12 с
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155)
10. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Шебеко В.Н., Овсянкин В.А., Карманова Л.В. Физкульт- ура! – Мн.: «Просвещение», 1997. 125 с
12. Шербак, А. «К гармонии через движение!», Журнал «Дошкольное воспитание», 1998 - № 6,8