Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №40» городского округа Саранск

**Проект**

по ЗОЖ

в подготовительной группе

**«Ступеньки к здоровью»**

**Подготовила:** Баклина В.Н., воспитатель

первой квалификационной категории

**Саранск 2021**

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:

забота о здоровье ребёнка –

это важнейший труд воспитателя»

В. А. Сухомлинский

**Проект:** «Ступеньки к здоровью»

**Автор проекта:** Баклина Валентина Николаевна, воспитатель первой квалификационной категории

**Краткая аннотация проекта**

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. Ведь именно до 6 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Актуальность**

Дошкольный возраст считается важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья.

Как помочь ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребёнка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект «Ступеньки к здоровью» для работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Дошкольные учреждения и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Педагогический проект был разработан на базе подготовительной группы с сентября по май. Долгосрочный проект направлен на расширение представлений о здоровом образе жизни, на осмысление детьми необходимости беречь здоровье.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и

психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление

функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется

характер. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических

навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях

физической культурой и спортом.

**Новизна проекта**

Новизна заключается в создании условий для формирования здоровьеориентированного образа жизни участников образовательного процесса через реализацию модели здоровьеформирующего образовательного пространства ДОУ, основанном на дифференцированном подходе к организации деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Оригинальность**

Данный проект объединит стремления педагогов, родителей и детей к сотрудничеству и станет важной педагогической инициативой, способной привлечь внимание широкой общественности.

**Цель проекта:** создать максимально благоприятные условия для формирования представлений о ценностях здорового образа жизни у детей подготовительной к школе группы.

**Задачи проекта:**

**образовательные:**

1) формировать первичные ценностные представления о **здоровье**, устойчивое желание его сохранить;

2) закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания;

3) сформировать потребность в двигательной активности;

4) способствовать педагогическому просвещению родителей воспитанников по вопросам здорового образа жизни.

**оздоровительные:**

1) укреплять физическое **здоровье детей;**

2) формировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;

3) повышать защитные свойства организма и устойчивость к различным заболеваниям путём закаливания.

**воспитательные:**

1. воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;

2) с помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе;

3) создать условия для проявления положительных эмоций;

4) воспитывать целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

**развивающие:**

1) развивать у детей желание заниматься спортом, выполнять необходимы гигиенические процедуры, проводить профилактические мероприятия по сохранению своего здоровья;

2) совершенствовать практические навыки здорового образа жизни;

3) развивать у детей умение избегать опасных для здоровья ситуаций;

4) способствовать развитию творческой инициативы и поисковой деятельности дошкольников.

**Вид проекта:**

* по продолжительности – долгосрочный;
* по доминирующей деятельности – практико-ориентированный, познавательно-исследовательский;
* по количеству участников – групповой.

**Продолжительность:** учебный год (сентябрь – май).

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

**Форма работы воспитателя с детьми:**

1. Занятия познавательного цикла: физкультурные, чтение художественной литературы.
2. Занятия продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация.
3. Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж.
4. Игровая деятельность: подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые игры.

**Формы работы с родителями:**

1. Анкетирование.

2. Консультации.

3. Индивидуальные беседы.

4. Организация совместной деятельности с детьми.

**Основное содержание проекта**

**Этапы реализация проекта**

**Первый этап – подготовительный**

1. Изучение методической литературы по теме проекта.

2. Первичная диагностика культуры **здоровья** детей и анкетирование родителей, позволяющее изучить культуру **здоровья семей**.

3. Подбор художественной и познавательной литературы.

4. Разработка плана совместной деятельности педагога с детьми, самостоятельной деятельности детей, работы с родителями подготовительной группы в рамках **проекта**.

5. Подбор материалов для оформления информационного стенда для родителей.

**Второй этап – основной**

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.

2. Организация работы с родителями.

**Третий этап – заключительный**

1. Проведение викторины «Знатоки ЗОЖ».

2. Тематическая выставка детских рисунков.

3. Анализ результатов проекта.

**Ресурсы**

Материально-техническая база: спортивный инвентарь; наглядно-дидактические пособия, демонстрационный материал («Продукты питания», «Овощи», «Фрукты», «Спорт», «Как устроен человек» и др.); разные виды театра, игрушки-забавы, маски, шапочки, ширмы; материалы для продуктивной деятельности (краски, цветные карандаши, пластилин, цветная бумага); настольные игры, логические задания; картотеки;  аптечка с набором медикаментов.

Теоретическая и методическая литература:

1. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду : Книга для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение, 1991.
2. Быть здоровыми хотим : оздоровит. и познават. занятия для детей подготов. группы детск. сада / М. Ю. Картушина. – М. : ТЦ Сфера, 2004.
3. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. – Б. : Изд-во Белый город, 2013.
4. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста : Учеб. пособие для студ. дошк. факультетов высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2011.
5. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – Учебное пособие. – М. : Педагогическое общество России, 2005.
6. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2005.
7. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
8. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
9. Расти здоровым : Дет. энцикл. здоровья : [Пер. с англ.] / Роберт Ротенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1991.
10. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. – М. : Просвещение, 1994.
11. Шалаева Г. П. Школа раннего развития «Как устроено моё тело». – АСТ, 2010.
12. Школа здорового человека : программа для ДОУ / Г. И. Кулик, Н. Н. Сергиенко. – Москва : ТЦ Сфера, 2006.
13. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье : Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера,2004.

**Интернет-ресурсы:**

1. Международный образовательный портал «МААМ.RU» http://www.maam.ru/.

2. Образовательная социальная сеть https://nsportal.ru/.

**Ожидаемые результаты по проекту**

**Дети:**

– получат представления о значении рационального **питания** для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представления о том, что вредно;

– познакомятся с ролью витаминов в жизни человек;

– расширится представление о структуре организма и своего тела;

– повысится эмоциональный, психический и физический тонус;

– сформируется потребность к ЗОЖ и возможность его обеспечения.

**Педагоги:**

– снижение заболеваемости среди детей;

– создание благоприятной образовательной среды, способов сохранения здоровья, воспитание и развитие личности;

– повышение теоретического уровня и профессионализма педагога;

– самореализация.

**Родители:**

– повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;

– расширение знаний родителей о способах сохранения и укрепления здоровья детей;

– повышение педагогической культуры родителей в аспекте формирования навыков ЗОЖ;

– положительные изменения во взаимоотношениях детского сада и семьи;

– участие родителей в совместных физкультурно-оздоровительных, познавательно- исследовательских мероприятиях.

**Критерии результативности проекта**

Критерии оценки результативности реализации **проектной деятельности**:

* моют руки перед едой и по мере загрязнения;
* называют полезные овощные культуры для пищеварения;
* соблюдают режим дня;
* закрепить **сформированность** культурно-гигиенических навыков у **детей.**

Методы диагностики:

В целях диагностики применяли методы (устные вопросы, беседы с детьми, направленные на **определение уровня сформированности представлений** о здоровом образе жизни). Были разработаны следующие условные уровни **сформированности представлений** о здоровом образе жизни у **детей старшего дошкольного возраста**:

1. **Высокий**. Этот уровень характеризуется наличием достаточно полных, точных, обобщенных и осознанных знаний о здоровом образе жизни; умением самостоятельно, полно анализировать жизненную ситуацию. Дети умеют планировать свою **деятельность**. Ответы **детей на вопросы**, связанные со здоровым образом жизни, чёткие, ясные, полные, аргументированные.

2. **Средний**. Дети имеют неполное, но достаточное **представление об окружающем мире**, умеют использовать знания, которые были получены самостоятельно, допускают несущественные ошибки и неточности при выполнении заданий на сравнение, анализ, прогнозирование. Дети затрудняются при самостоятельном решении проблемных заданий и нередко нуждаются в помощи воспитателя. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких **детей** недостаточно развернутые и слабо аргументированные.

3. **Низкий**. Дети имеют неполное **представление об окружающем мире**, затрудняются использовать знания, которые были получены самостоятельно, нуждаются в постоянной помощи воспитателя при решении проблемных задач и даже при наличии помощи не могут правильно решить их, сделать выводы, слабо владеют приёмами интеллектуальной работы. Ответы на вопросы, связанные со здоровым образом жизни, у таких **детей неразвернутые**, слабые, неуверенные и неаргументированные.

**Перспективный план работы с родителями**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц/неделя** | **Образовательный модуль** | **Тема** | **Совместная деятельность** | **Цель деятельности** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| В течение  проекта | Здоровье | «В здоровом теле – здоровый дух» | Родительское собрание «Сохранение здоровья».  Анкетирование «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни».  Индивидуальные беседы.  Консультация «**Здоровые дети в здоровой семье**».  Консультация «Десять советов родителям о **здоровье детей**».  Памятка для родителей «Симптомы и лечение ОРВИ».  Круглый стол для родителей «Как заинтересовать ребёнка закаливающими процедурами».  Консультация «Основные правила питания».  Консультации для родителей «Витамины и микробы», «Золотые правила питания», «Любите своего ребёнка, он – ваш».  Участие в фотовыставке «Наша семья – за **здоровье**!».  Консультация «Сезонная одежда для прогулок»  Консультация для родителей «Значение режимных моментов для здоровья ребёнка»  Консультация «Игротека подвижных игр дома»  Участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми. | Обсудить цели и задачи проекта.  Повышать заинтересованность родителей в укреплении здоровья дошкольников.  Стимулировать повышения внимания  к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.  Формировать у родителей систему знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей. |

**Перспективный план работы с педагогами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц/неделя** | **Вид деятельность** | **Программное содержание** |
| **1** | **2** | **3** |
| **В течение года, по годовому плану МДОУ** | Деловая игра на тему «Здоровье дошкольника в наших руках».  Познавательная беседа «Азы первой медицинской помощи».  Консультация «Здоровый педагог растит здорового ребёнка».  Презентация «Промежуточные итоги работы по оздоровлению детей».  Консультация «Как заинтересовать ребёнка закаливающими процедурами».  Консультация «Сохранение здоровья – важнейшая составляющая защиты детей».  Консультация «Организация закаливающих процедур в ДОУ летом». | Систематизировать знания педагогов по вопросам оздоровления дошкольников.  Повышать компетентность сотрудников в процессе закаливания детей.  Просвещать педагогов о ЗОЖ и привлекать к совместным предприятиям. |

**План реализации проекта с детьми**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время**  **проведения** | **Образовательный модуль** | **Тема** | **Программное**  **содержание** | **Совместная**  **деятельность**  **с детьми** | **Ответственные** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| сентябрь/1 неделя | Здоровье | «Страна волшебная – **здоровье**» | – Формировать у детей старшего дошкольного возраста начальных представлений о здоровом образе жизни;  – воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;  – развивать у детей представления о себе, своём организме;  – развивать интерес к себе, к своему телу, организму, их состоянию;  – развивать двигательную активность детей. | Беседа «Моё здоровье», беседа «Охрана жизни и **здоровья на прогулке**», беседа «Береги своё здоровье».  Подвижная игра «Затейники».  Чтение пословиц и поговорок про спорт и здоровый образ жизни.  Дидактическая игра «Скажи, что не так». | Воспитатели |
| сентябрь/2 неделя | Здоровье | «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. | 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».  Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Караси и щука», «Горячая картошка», «Повтори наоборот». | Воспитатели |
| сентябрь/3 неделя | Здоровье | «В здоровом теле – здоровый дух» | – Продолжать формировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни;  – закрепить представления о путях сохранения здоровья;  – развивать у детей желание заниматься спортом;  – воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;  – учить детей лепить спортивный инвентарь конструктивным способом;  – воспитывать интерес у детей к лепке спортивного инвентаря по своему выбору;  – удовлетворить потребность детей в двигательной активности;  – прививать любовь к физическим упражнениям;  – сформировать умение разыгрывать знакомые сюжеты, вызывать у детей положительное эмоциональное состояние от игры со сверстниками. | Целевая прогулка по участку.  Физкультурный досуг «Островки здоровья».  Лепка «Спортивный инвентарь».  Подвижная игра «Не попадись».  Сюжетно-ролевая игра «На приём к доктору». | Воспитатели |
| сентябрь/4 неделя | Здоровье | «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» | – Дать знания о значимости зарядки для  здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные  эмоции;  – обогатить общие представления о здоровье, как ценности;  – поддерживать достижения детей, чувство гордости за результаты собственного и общего труда. | Утренняя зарядка с выполнением ритмичных упражнений, физминутки, закаливание.  Беседы «Спорт – это здоровье», «На зарядку становись», «Зарядка и простуда».  Рисование «Дети делают зарядку».  Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна». | Воспитатели |
| октябрь/1 неделя | Здоровье | «С физкультурой дружить – здоровым быть!» | – Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;  – учить детей составлять рассказы по сюжетной картинке, связно и последовательно излагать события, используя спортивную терминологию;  – закрепить знания о различных видах спорт;  – прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;  – формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;  – воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;  – закреплять лазание по гимнастической лестнице;  – учить детей объединяться в небольшие **подгруппы для игры**, распределять роли, обсуждать сюжет предстоящей игры. | Беседы с детьми «Зачем людям спорт», «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней», «Я гуляю под дождем».  Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта.  Коллективное рассказывание по сюжетным картинкам «Будем спортом заниматься».  Загадки и пословицы о спорте.  Эстафеты «Кто быстрее».  Рисование «Мы любим спорт».  Дыхательное упражнение «Часики».  Подвижная игра «Перелет птиц».  Сюжетно-ролевая игра «Путешествие в Спортландию». | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| октябрь/2 неделя | Здоровье | «Строение тела человека» | – Дать представление о частях тела и внутренних органах;  – упорядочить знания детей о строении человека;  – развивать мышление, сравнивать, обобщать полученные данные и делать вывод;  – создать условия для формирования познавательного интереса  к окружающему миру;  – развивать творческие способности детей;  – закреплять умения отражать полученные впечатления  в рисунках. | Беседы «Я и мое **тело**», «Вот я какой», «Мои ручки», «Мои ножки».  Дидактические игры «Назови и не ошибись» (части тело человека), «Полезно или вредно».  Наблюдения «Я назову, а ты покажи», «Слышу – не слышу», «Значение носа для речи».  Рисование «Из чего сделан я?». | Воспитатели |
| октябрь/3 неделя | Здоровье | «Наши помощники – органы чувств» | – Выявить имеющиеся у детей знания и расширить их знания об органах чувств  человека – их строении, функциях;  – научить детей самостоятельно тренировать свои органы чувств и расширять возможности своего организма;  – воспитывать, самостоятельность, трудолюбие, наблюдательность и любознательность к самому себе;  – закрепить знания детей о кровоснабжении и определении пульса человека;  – опытным путём показать детям зависимость частоты пульса от интенсивности физической нагрузки;  – закрепить знания детей о строении артикуляционного аппарата у человека, показать детям как возникает голо, отчего зависит сила и тембр голоса;  – закрепить знания детей о принципах дыхания человека и животного;  – показать детям принципы правильного дыхания;  – закрепить знания детей о температуре тела человека и зависимости температуры от факторов окружающей среды;  – показать через экспериментирование как чувства позволяют нам познавать окружающий мир;  – объяснить выражение «шестое чувство». | Беседы «Орган зрения – глаза», «Орган вкуса – язык», «Орган осязания – кожа», «Орган обоняния – нос», «Орган слуха – ухо».  Познавательная беседа «Чтобы уши не болели».  Сюжетно-ролевая игра «Оталаринголог».  Проблемная ситуация «Когда болит ухо, что делать?»  Игра-экспеременитрование «Пульс», «Как возникает голос?»,  «Как человек дышит?» «Какая у тебя температура?», «Пять чувств». | Воспитатели |
| октябрь/4 неделя | Здоровье | «Зоркие глазки» | – Расширить знания и представления детей о зрении человека;  – воспитывать привычку бережного отношения к своему здоровью;  – развивать и совершенствовать умение дошкольников заботиться о своем зрении;  – способствовать освоению детьми социальных ролей: врач, пациент, формировать умение  развивать сюжет игры;  – совершенствовать художественно-речевые исполнительские навыки при чтении стихотворения. | Беседы «Зачем человеку глаза?», «Как беречь зрение?», «Как устроен глаз».  Сюжетно-ролевая игра «На приёме у врача-окулиста».  Чтение сборника стихотворений Н. Орловой «Ребятишкам про глаза».  Игра-викторина «Глаза у всех разные» (о глазах людей и животных).  Дидактическая игра «Что вредно, а что полезно для зрения».  Гимнастика для глаз.  Дидактическая игра  «Собери макет глаза». | Воспитатели |
| ноябрь/1 неделя | Здоровье | «Сердце – наш мотор» | – Дать знания о работе кровеносной системы, познакомиться с понятиями сердце, капилляры, фонендоскоп;  – познакомить с понятием «пульс», «сосуды», «сердцебиение»;  – помочь выявить, как влияет физические упражнения на работу сердца;  – воспитывать бережное отношение к своему сердцу, сердцу окружающих. | Рассматривание плакатов «Что внутри человека?»,  «Строение тела человека».  Беседы «Сердце – наш мотор», «Чем похожи, чем отличаются?»; «Движение – существенный признак жизни».  Дидактические игры «Сердце своё укрепляю», «Мы делаем сердце крепким», «Разложи правильно карточки», «Трудно – легко».  Решение кроссворда. | Воспитатели |
| ноябрь/2 неделя | Здоровье | «Пищеварительная система» | – Формирование понятия о пищеварительной системе, ее основных отделов и деятельности;  – рассказать о пути, который пища проходит в организме человека;  – показать способность желудка растворять и впитывать различные вещества;  – воспитывать у детей необходимость тщательно пережёвывать пищу, понимать свой организм, его потребности. | Работа с таблицей «Строение пищеварительной системы».  **Опыт с воздушным шариком «Как желудок наполняется и сокращается, переваривая пищу».** **Опыт «Что происходит в желудке?».**  **Аппликация «Внутренние органы человека» (д**ети вырезывают из заготовок «Внутренние органы человека» и наклеивают последовательно на силуэт человека). | Воспитатели |
| ноябрь/3 неделя | Здоровье | «Об удивительных превращениях пищи в нас (путешествие по пищеварительному тракту вместе с яблоком)» | – Закрепить знания детей об органах пищеварительного тракта;  – проследить, какой путь проделывает пища в организме человека. | Беседы «Правила приема пищи», «Движение пищи внутри организма», беседа о пищеварительном тракте.  Эксперимент с яблоком.  Дидактические игры «Правила питания», «Найди ошибку». | Воспитатели |
| ноябрь/4 неделя | Здоровье | «Мышцы и скелет человека» | – Формировать представления о скелете и мышцах;  – углублять и расширять знания о мышцах, об их свойстве и значении;  – укреплять мышцы спины и развивать гибкость позвоночника;  – воспитывать чувство любви к своему телу, восхищение его возможностями, развивать желание заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни. | Рассказ воспитателя о скелете.  Показ наглядного материала, рассматривание рентгеновских снимков.  Беседы «Для чего нам нужен скелет», «Как мы двигаемся», «Почему кости твёрдые», «Зачем нужно пить молоко?».  Чтение А. Барто «Я расту», В. Катаев «Цветик-семицветик» (отрывок о последнем желании), С.Маршак «Великан».  Проведение опыта с яйцом, опыт «Высокая прочность кости».  Игра «Обезьянка и зеркало». | Воспитатели |
| декабрь / 1 неделя | Здоровье | «Красивая осанка – залог здоровья» | – Развивать знания об основах здорового образа жизни и приобщать детей к физической культуре;  – помочь осознать детям, что правильная осанка это – здоровье;  – уточнить и расширить представление об осанке;  – дать детям практические навыки самоконтроля за своей осанкой;  – вызвать интерес к спорту и физическим упражнениям. | Утренняя профилактическая  гимнастика, ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.  Беседы-рассуждения с детьми «Что значит здоровые ноги», «Что значит красивая осанка», «Прогулка босиком. Полезно или вредно?»,  «Как заботиться о ногах», «Как выработать правильную осанку».  Организация зимних игр на улице «Выше ноги поднимай», «След в след». | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| декабрь / 2 неделя | Здоровье | «Движение – это жизнь» | – Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;  – способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;  – прививать интерес к разным видам спорта через познавательную деятельность;  – целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. | Беседа с просмотром презентации «Спорт – это здоровье».  Рисование «Мой любимый вид спорта».  Спортивные игры и упражнения.  Прогулки. | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| декабрь / 3 неделя | Здоровье | «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» | – Показать возможности укрепления здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ;  – укрепить здоровье детей посредством закаливания;  – развивать двигательную активность детей. | Беседы с детьми на тему здорового образа жизни, о закаливании, «Для чего нужно закаливание».  Загадки и пословицы о закаливании и здоровом образе жизни.  Закаливающие процедуры: дыхательные упражнения, упражнения для снятия психоэмоционального напряжения, коррегирующие дорожки.  Подвижные игры «День и ночь», «Мышки в кладовой», «Быстрые ножки бегут по дорожке». | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| декабрь/4 неделя | Здоровье | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | – Закрепить знания детей о пользе закаливающих процедур;  – укреплять физическое и психическое здоровье детей;  – развивать познавательный интерес детей к окружающей природе. | Беседа «Солнце, воздух и вода – как естественные источники закаливания», «Воздух в жизни человека».  Конструирование из бумаги «Солнышко лучистое».  Дидактические игры «Сравни картинки», «Что лишнее».  Закаливающие процедуры (умывание прохладной водой лица и шеи; мытьё рук до локтя; принятие воздушных ванн; проветривание помещения, прогулка в любую погоду, хождение босиком по коврикам-массажёрам). | Воспитатели |
| январь /2 неделя | Здоровье | «Зимние развлечения» | – Предложить детям рассказать, какие игры можно организовывать в зимнее время;  – провести причинно-следственные связи между погодными условиями и видами деятельности: снег – снежные постройки, катание на лыжах, санках; лёд – катание на коньках, скольжение по ледяным дорожкам и др.;  – закреплять знания **детей** о правилах безопасного поведения на улице зимой;  – систематизировать представления детей о зимних видах спорта; – закреплять умение рисовать человека в движении. | Беседа «Зимние игры и забавы», «Зима полна чудес и забав».  Дидактические игры «Подбери определение», «Назови вид спорта по описанию», «Назови **зимние слова»,** «Продолжи предложение».  Рисование «Зимние виды спорта». | Воспитатели |
| январь / 3 неделя | Здоровье | «Еда – без вреда!» | – Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;  – формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;  – упражнять в умении отгадывать загадки,  понимать смысл загадки.  – закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов;  – воспитывать культуру еды. | Беседа-размышление «Полезная и вредная еда», беседа «Продукты здорового питания».  Чтение художественной литературы.  Загадки о продуктах питания.  Дидактические игры и упражнения «Полезные и не полезные продукты», «Витаминка».  Исследовательская деятельность «Как определить пригодность продукта». | Воспитатели |
| январь /4 неделя | Здоровье | «Витамины для **здоровья»** | – Расширить знания детей о витаминах и витаминосодержащих продуктах;  – закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах;  – развивать умение лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки. | Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».  Отгадывание загадок об овощах и фруктах.  Подвижная игра «Найди свой витаминный домик».  Беседа «Полезная пища».  Дидактические игры «Загадки повара Поварешкина», «Полезный завтрак», «Полезные продукты».  Лепка «Витамины в корзине». | Воспитатели |
| февраль/1 неделя | Здоровье | «Самые полезные продукты – овощи и фрукты» | – Продолжать знакомить детей со значением  витаминов, воспитывать культуру еды;  – закрепить у детей знания о полезных свойствах овощей и фруктов;  – показать детям путь, который проходят овощи и фрукты, прежде чем попасть в детский сад;  – упражнять детей в умении классифицировать продукты питания по значимости и свойствах  для здоровья человека. | Беседы «Где найти витамины», «Уроки правильного питания», «Польза овощей и фруктов», «Как попадают на стол в наш детский сад овощи и фрукты?».  Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин».  Чтение сказки о полезных овощах Марии Шкуриной.  Дидактическая игра «Овощи – направо, фрукты – налево».  Просмотр мультфильма «Мешок яблок» по сценарию Владимира Сутеева. | Воспитатели |
| февраль/2 неделя | Здоровье | «Вредная еда» | – Донести до окружающих, что необходимо питаться полезной пищей;  – рассказать о **продуктах**, которые **вредны** по своему составу для организма детей;  – экспериментально подтвердить, в чем польза и **вред некоторых продуктов питания**;  – закрепить представления детей о том, какие продукты вредны для нашего организма;  – формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым. | Рисование «Вредный Фаст-фуд».  Дидактические игры «Хорошо или плохо», «Угадай на ощупь», «Это можно или нет», «Что вредно и что полезно».  Опыты и эксперименты «О вреде кока-колы», «Полезны ли чипсы?», «Влияние кетчупа на организм человека». | Воспитатели |
| февраль/3 неделя | Здоровье | «Пищевые добавки и здоровье» | – Раскрыть значение некоторых **пищевых добавок**, применяемых для производства пищевых продуктов;   – определить их потенциальную опасность для здоровья человека;  – выявить наличие пищевых добавок, обозначенных кодом Е, в составе ряда продуктов питания. | Беседы «Откуда берутся пищевые добавки?», «Вредные пищевые добавки», «Что означает индекс «Е» на упаковке продуктов».  Исследование продуктов питания на содержание пищевых добавок. | Воспитатели |
| февраль/4 неделя | Здоровье | «Ну а следом бутерброд подскочил – и прямо в рот» | – Обогащать знания детей о здоровой  и полезной пище;  – формировать простейшие навыкы самостоятельного приготовления бутербродов; – подвести воспитанников к пониманию, что еда «всухомятку» наносит вред органам пищеварения. | Рассматривание тематических  иллюстраций, плакатов, буклетов с фотографиями бутербродов, кулинарных книг с рецептами их приготовления.  Изготовление с детьми бутербродов  в сюжетно-ролевой игре.  Опыт «Когда мы питаемся «всухомятку»…». | Воспитатели |
| март/1 неделя | Здоровье | «Откажись от перекусов, по режиму ешь со вкусом!» | – Формировать у детей понятие «режим питания», подвести воспитанников к пониманию о необходимости соблюдения режима питания, как в детском саду, так и дома;  – продолжать учить **детей** бережно относиться к своему здоровью, осознанно относиться к своему **питанию**, расширять знания о полезной и вредной пище, витаминах. | Беседы «Что такое перекус?», «Сладости в перекусах», «О режиме питания».  Экскурсия в продуктовый магазин. | Воспитатели |
| март/2 неделя | Здоровье | «Лук от семи недуг | – Показать значимость лука для здоровья человека;  – создать в группе детского сада огород на подоконнике;  – развивать умение наблюдать и делать выводы на их основе;  – прививать интерес к здоровому образу жизни. | Загадки и стихи о луке.  Беседы о полезных свойствах лука.  Экспериментальная деятельность «Посадка лука». | Воспитатели |
| март/3 неделя | Здоровье | «Здоровое питание. Вредные продукты» | – Закрепить представления детей о том, какие **продукты полезны и вредны** для нашего организма;  – учить понимать какой вред наносит жевательная резинка организму;  – формировать понимание необходимости заботиться о своем **здоровье**, беречь его, учиться быть **здоровым**. | Презентация «Полезная и вредная еда».Беседа «Каша – полезное и здоровое питание».Беседа «Жевательная резинка: друг или враг моему организму».Рисование «Здоровая еда».Дидактическая игра «Здоровое питание». | Воспитатели |
| март/4 неделя | Здоровье | «Мойдодыр» | – Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей;  – воспитывать навыки гигиены;  – воспитывать у детей желание выглядеть чистыми, аккуратными, опрятными, веселыми, дружелюбными;  – закреплять знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни. | Беседа  «Правила личной гигиены в общественных местах», «Зачем нужен носовой платок».  Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Федорино горе», Е. Благинина «Почему кот моется после еды?», Г. Остер «Нарушение правил этикета: правила личной гигиены», Н. Коростелев «А ты не забыл носовой платок?», С. Афонькин «Почему щиплет мыло?».  Загадывание загадок о предметах личной гигиены.  Сюжетно-ролевая игра «Кукла купается!». |  |
| апрель/1 неделя | Здоровье | «Осторожно, микробы» | – Получить некоторые представления  о **микроорганизмах**, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат);  – узнать, что **микроорганизмы** бывают полезными и вредными;  – подвести к пониманию значения бережного отношения к своему здоровью;  – предложить детям представить, что было бы, если бы не было мыла, зубной пасты и других предметов личной гигиены, пофантазировать, какими природными материалами можно заменить покупные средства;  – познакомиться с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями. | Беседа «Что такое микробы», «Почему, чихая или кашляя, надо закрывать рот или нос платком?».  Аналитическое упражнение «Да здравствует мыло душистое».  Игровая ситуация «Как защититься от микробов?».  Беседа «Нам микробы не страшны, с чистотой мы все дружны».  Загадки о здоровом образе жизни. | Воспитатели |
| апрель/2 неделя | Здоровье | «Здоровые зубы здоровью любы» | – Уточнять знания детей о продуктах, полезных для зубов, и тех, которые способствуют развитию их заболеваний;  – обобщить знания детей о профилактике кариеса;  – показать важность правильного питания и ухода за зубами;  – воспитывать потребность выполнять правила личной гигиены. | Беседа о правилах гигиены полости рта, «Подружись с зубной щёткой».  Сюжетно-ролевая игра «На приёме у стоматолога».  Рассказ о кариесе.  Дидактическая игра «Что вредно, а что полезно для зубов». |  |
| апрель/3 неделя | Здоровье | «Одежда и здоровье» | – Уточнить связь **одежды с временами года**;  – воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде. | Беседа «Об одежде», о содержании одежды и обуви в чистоте, «Обувь, которая вредит здоровью».  Рассматривание предметных картинок по теме «**Одежда**. Обувь. Головные уборы».  Рассматривание фотографий «Наша сезонная **одежда**».  **Викторина**«**Здоровье и одежда**».  Дидактическое упражнение «Что будет, если…». | Воспитатели |
| апрель/4 неделя | Здоровье | «Моё **здоровье в моих руках»** | – Воспитывать привычку к здоровому образу жизни;  – подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни;  – обогащать и углублять представления детей о здоровом образе жизни. | Беседы с детьми «Откуда берутся болезни», «Почему случаются опасные травмы», «Опасные домашние предметы». | Воспитатели |
| май/1 неделя | Здоровье | «Со **здоровьем не шути**, его с детства береги!» | – Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;  – научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни. | Сюжетно-ролевая игра «Больница».  Пословицы и поговорки о **здоровье**.  Дидактическая игра «Если ты простудился».  Рисование «В здоровом теле – здоровый дух!». | Воспитатели |
| май/2 неделя | Здоровье | «Первая помощь» | – Обсудить с детьми опасные ситуации, которые могут возникнуть при играх во дворе, дома;  – познакомить детей с элементами оказания первой медицинской помощи.  - закрепить основные правила безопасного поведения в быту;  – формировать чувство ответственности за личную безопасность, желание оказать помощь другому, довести до понимания детей, что первая помощь может спасти жизнь человека;  – развивать внимание, наблюдательность, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни. | Беседа «Опасности в повседневной жизни».  Рассматривание иллюстраций по теме «Оказание первой медицинской  помощи».  Дидактическая игра «Знакомство с аптечкой».  Викторина «Расскажи, что для чего нужно».  Практическое упражнение «Оказание первой помощи».  Дидактическая игра «Окажи помощь».  Игра-импровизация по сказке «Доктор Айболит». | Воспитатели |
| май/3 неделя | Здоровье | «На прогулку за здоровьем  на цветочную полянку» | – Совершенствовать физические качества (выносливость, ловкость) и волевые качества (внимание, выдержку, настойчивость);  – воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм с правилами, занятиям физической культурой;– закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это здоровье;  – закреплять знания детей о здоровом образе жизни. | Подвижная игра «Пчёлка».  Викторина «Знатоки ЗОЖ». | Воспитатели |
| май/4 неделя | Здоровье | «Лето красное – для здоровья время прекрасное!» | – Создать оптимальные условия для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья воспитанников ДОУ;  – способствовать оздоровлению детей, сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;  – развивать двигательные, психические, интеллектуальные, творческие способности воспитанников;  – создавать атмосферу радости, формировать положительное эмоциональное состояние всех участников образовательного процесса. | Рассматривание картинок «Правила поведения в лесу, у водоёма».  Беседа с детьми «Для чего нам нужны косынки и кепки».  Дидактические игры «Отгадай насекомое», «Убери из корзинки несъедобные грибы», «Четвёртый лишний».  Целевая прогулка по территории детского сада.  Подвижные игры «Садовник»,  «Найди свой цветок». | Воспитатели |

**Выводы:**

Реализовывая данный проект, мы пришли к выводу, что полученные ребёнком знания, представления о себе, своём здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни. У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу теплом. Самое лучшее нам хочется взять с собой во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Я надеюсь, что выбранный путь – здоровый образ жизни – и станет той самой лучшей семейной традицией, которую они возьмут во взрослую жизнь. Ведь каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он даёт физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живёшь.

Благодаря проекту мы и наши воспитанники знаем, как заботиться о своём здоровье, умеем об этом рассказывать другим, хотим, чтобы об этом знали все!