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 течениепроекта | 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 вниманияк 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 дляздоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительныеэмоции;– 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 интересак 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 медицинскойпомощи».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 здоровьемна 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!