**Проект «Будем здоровы»**

Долгоссрочный (июль-август)

Воспитатели: Сидорова Е.В., Кувакина Т.Н.

Воспитание ценностного отношения к здоровью – одна из важнейших задач дошкольной ступени образования. Актуальность определяется основными задачами в соответствии с требованиями ФГОС ДО

**Цель проекта**: Повышение интереса, эмоционально - положительного отношения к здоровому образу жизни у детей.

**Задачи проекта:**Обобщение и расширение знаний детей о здоровом образе жизни

Развивать мотивацию у детей к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей

Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх;

**Этапы**

1 этап: Планово-диагностический

Цель: Выявить уровень представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ.

Содержание: - выявление уровня знаний в области здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста через наблюдения, беседы, игры.

2 этап: Организационно – исполнительский

Формы работы с детьми: - Н О Д (часть занятия). О Д в режиме дня (гимнастика - артикуляционная, дыхательная, пальчиковая, для глаз; прогулки на свежем воздухе; дидактические игры и упражнения; чтение художественной литературы; презентации; самостоятельная деятельность (настольно-печатные игры, сюжетно- ролевые игры, рисование).

Методы и приёмы: беседы, игровые приемы с элементами театрализации, использование ИКТ, индивидуально - дифференцированный подход, создание и решение проблемных ситуаций.

Средства обучения: картотеки, алгоритмы по режимным моментам, атрибуты к сюжетно-ролевым играм, дидактические игры.

3 этап: Описательно – итоговый

Цель: Оценка степени сформированности представлений о ЗОЖ. Подведение итогов педагогического проекта - представление плаката «ЗОЖ» детям младшего возраста, родителям.

КАРТОТЕКА ИГР

«Кому что нужно»

Цель: закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

Материал: круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинки с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец.

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу)

«Разложи картинки по порядку»

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: картинки с изображением моментов распорядка дня

Ход игры: воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку. Воспитатель подводит итог высказываниям детей. Каждое утром, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки. Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем. Воспитатель предлагает каждому вспомнить свое любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

Оденем куклу на прогулку

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Материал: бумажная кукла с различной одеждой

Ход игры: воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас зима и на улице очень холодно (различные ситуации). Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

Что такое хорошо, что такое плохо

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

Материал: поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

Ход игры: 1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо» 2-ой вариант. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивной картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

Азбука здоровья

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до … человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

Полезные и вредные продукты

Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье

Материал: картинки с изображением различных продуктов, два обруча

Ход игры: для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны. Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья

Если малыш поранился

Цель: познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи, ведь это зачастую может спасти его здоровье и жизнь.

Материал: карточки с наиболее встречающимися бытовыми травмами, карты со способами оказания помощи

Ход игры: Воспитатель предлагает детям выбрать карточки для оказания первой медицинской помощи при резаной ране и последовательно их выложить (промыть рану, наложить стерильную повязку, вызвать врача)

Правила гигиены

Цель: закреплять культурно- гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Ход игры: Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

Сделаем куклам разные прически

Цель: закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»

Материал: куклы, расчёски, заколки.

Ход игры: воспитатель предлагает детям причесать кукол.

Подбери картинки

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

Материал: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены

Ход игры: воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами)

Угадай по звуку

Цель: формировать представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств Материал: музыкальные инструменты

Ход игры: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их - Что помогло вам услышать разные звуки?

Угадай по запаху

Цель: формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

Материал: баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло …)

Ход игры: воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает: - Что помогло вам почувствовать этот запах? – Где можно почувствовать такой запах?

Кто я такой?

Цель: упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, умении различать девочек и мальчиков.

Материал: картинки с изображением мальчика и девочки, карточки-накладки.

Ход игры: воспитатель называет какую-либо часть тела, ребёнок находит ее среди карточек и кладёт ее на картинку. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок называет нарисованную часть тела и кладёт на картинку

Если кто-то заболел

Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача Материал: телефон Ход игры: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь. Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку: фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы

Источники опасности

Цель: закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формировать умения выбирать картинки предметов по описанной ситуации, воспитывать чувство товарищества правило: не толкаться, не отбирать предметы друг у друга. Материал: макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки)

Ход игры: воспитатель отворачивается, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами.

Игра - дело серьёзное

Цель: упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр по картинкам, закреплять знания о том, какими предметами можно играть. Материал: картинки с изображением различных предметов (опасных и неопасных), два обруча

Ход игры: Воспитатель предлагает детям разложить картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают картинки с изображением предметов, с которыми можно играть, во второй – картинки с изображением предметов, с которыми нельзя играть, и объясняют свой выбор.

Что мы знаем о вещах

Цель: расширять представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память; воспитывать чувство сотрудничества

Материал: карточки с изображением пореза, ожога, ушиба руки и пожара, картинки с изображением различных, бытовых предметов.

Ход игры: в игре принимают от 2 до 4 детей, каждый из них берет себе по картинке с изображением «травмы». Воспитатель поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Участники должны догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей карточкой и взять картинку. При отборе ребёнок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила общения с ними.

На прогулке

Цель: закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животными

Материал: иллюстрации, 2 обруча Ход игры: несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, правильно или неправильно здесь поступает ребёнок. Или в один обруч положить картинки с изображением правильных действий при встрече с животными, а в другой – неправильными действиями.

Так или не так

Цель: формировать умение детей отличать опасные для жизни ситуации от неопасных; развивать внимание; воспитывать желание соблюдать правила безопасности. Материал: 2 карточки – с красным и с злёным кружком, картинки с изображением опасных и безопасных действий детей;

Правила: под красную карточку (кружок) положить картинки с изображением опасных для жизни ребёнка ситуаций, под зелёную – неопасных (разрешённых). Варианты: индивидуально с воспитателем; несколько детей по очереди, объясняя свой выбор

**НОД в старшей группе на тему: «Где прячется здоровье?»**

**Цель**: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи**:

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;

Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование**: модель солнца, фото на слайдах, карточки для игры, компьютер

**Оборудование для опыта**: ёмкость с водой, трубочки и стаканчики по количеству детей.

**Предварительная работа:** Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, чтение вале логических сказок, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно», заучивание стихотворений.

**Ход:**

**Воспитатель**: Здравствуйте, ребята. (Дети здороваются). А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю. Как вы думаете, что значит быть здоровым?

**Дети**: Быть здоровым – это значит жить без болезней, вести нормальную деятельность.

**Воспитатель**: Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать - решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

**Воспитатель**: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

**ПЕРВЫЙ ЛУЧИК** вашего здоровья – это режим дня (показываю модель солнца, открываю первый лучик солнца).

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

**Воспитатель**: Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители - папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

А теперь я предлагаю посмотреть слайды «Режим дня». (Дети выходят по одному и рассказывают по слайдам о различных видах деятельности в течение дня. По ходу комментариев детей обращаю внимание на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и тоже время в течение дня.)

Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Вниманьем и лаской в саду нас встречают,

Без мамы и папы мы не скучаем:

Рисуем, танцуем, читаем, поем,

Гуляем, играем, мир познаем!

(фото – прием детей, зарядка, занятия, сон, игры, уход домой)

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде!

Мама сказки мне читает

Крепкий сон мой охраняет!

Следует ребята знать

Нужно всем подольше спать!

**Воспитатель**: Чтобы узнать, как называется **ВТОРОЙ ЛУЧИК** нашего здоровья, мы проведем опыт. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

**Дети**: Ничего нет.

**Воспитатель**: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).

**Воспитатель**: Что за невидимка сидел в трубочке?

**Дети**: Это воздух.

**Воспитатель**: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

**Воспитатель**: Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками (дети выполняют задание воспитателя).

**Воспитатель**: Что вы почувствовали? Можно долго без воздуха? (Суждение детей).

**Воспитатель**: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

Дыхательное упражнение:

1. «Погреемся». И. п. – о. с., руки в стороны, скрестить, хлопнуть по плечам, сказать «у-у-х».
2. «Заблудились в лесу» сказать на выдохе «а – у - у».

**Воспитатель**: Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух.

(Открываю второй лучик здоровья - воздух)

**ТРЕТИЙ ЛУЧИК**

**Воспитатель**: - А теперь послушайте загадку:

 Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,

 Я только здоровее, ребята, становлюсь.

**Дети**: - Закаливание

**Воспитатель**: Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

**Дети**:

 - Обливание под душем

 - Умывание прохладной водой

- Плавание в прохладной воде

 - Полоскание горла

 - Бег в прохладном помещении.

- Воздушные ванны.

(Фото детей, как умываются, полоскание горла, ходьба по массажным коврикам)

**Воспитатель**: Как вы думаете, для чего люди закаляются?

(ответы детей - закалённый человек мало или совсем не болеет. Легче переносит заболевания. У него всегда бодрое настроение.)

**Воспитатель**: - Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

**Дети**: - Закаливание.

 (Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик)

**ЧЕТВЕРТЫЙ ЛУЧИК**

**Воспитатель**: - Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

 - Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

 (Ответы детей)

Чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Никогда не унываю

 И улыбка на лице,

 Потому что принимаю

 Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

 Есть за завтраком овсянку.

 Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

**Воспитатель**: Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я буду зачитывать четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно. Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.  Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)

2.  Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3.  Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград (правильно)

4.  Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

**Задание:**на листе вредные и полезные продукты. Полезные продукты обвести синим карандашом, вредные – красным.

**Воспитатель**: Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

(ответы детей)

**Воспитатель**: - Вы совершенно правы. И пословица есть такая: «Чеснок, да лук – от всех недуг. Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

**Дети**: Полезная еда!

(открываю четвертый лучик)

**ПЯТЫЙ ЛУЧИК**

**Воспитатель**: (фото – дети умываются) Что мы здесь видим?

**Воспитатель**: Для чего моется ребенок?

**Дети**: чтобы быть чистым.

**Воспитатель**: - Правильно вы сказали. Значит, пятый лучик здоровья называется – «чистота».

**Воспитатель**: - Давайте вспомним правила чистоты.

**Дети**:

 - Каждое утро умывайся;

 - Вечером принимай ванну или душ перед сном;

 - Зубы чисти утром и вечером;

 - Следи за чистотой ногтей;

 - Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день;

 - Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;

 - Нижнее белье меняй каждый день;

 - Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;

 - Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

**Воспитатель**: ШЕСТОЙ ЛУЧИК нашего здоровья – это физические упражнения (показываю модель солнца, открываю шестой лучик солнца)

**Воспитатель**: а вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда? (суждение детей)

**Воспитатель**: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

**Дети**: Чтобы не болеть, быть здоровым.

(фото – дети занимаются физкультурой)

**Игра «Виды спорта» (**по картине)

**Антон**: Спорт, ребята, очень нужен,

 Мы со спортом крепко дружим.

 Спорт – помощник,

 Спорт – здоровье,

 Спорт – игра,

 Спорту скажем дружно: «Да!»

**Воспитатель**: Ребята, если вы будете выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня, то будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

Мы желаем вам, друзья,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться:

Прежде, чем за стол садиться,

Руки мойте мылом и водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья!

**Воспитатель**: - На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы.

**Дети**: (хором) Будьте здоровы!

Воспитатель раздает детям витамины.

