

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеобразовательного вида № 47».**



**«Гнёздышко»**

**Тема проекта:  
Будем здоровы!  
Старшая группа**

**Руководитель: воспитатель МБДОУ «ДСОВ № 47»**

**Сухань Лилия Витальевна**

**Г. Братск, 2018г.**

**Срок реализации:** 1 неделя

**Участники проекта:** дети старшей группы, педагог, родители.

**Ресурсное обеспечение проекта:** альбом «Виды спорта», «Витамины в овощах и фруктах», мультфильмы о спорте, художественная литература о здоровье( стихи, потешки), дидактические игры, загадки .

**Проект «Будем здоровы!»**

**Составила проект:** Сухань Л. В.

**Тип проекта:** групповой, краткосрочный, познавательный, практико-ориентированный.

**По содержанию:** ребёнок и семья, ребёнок и ЗОЖ.

**По характеру участия ребенка:** ребенок – участник общения и спортивных мероприятий

**По характеру контактов:** в контакте со сверстниками и с другими людьми

**По количеству участников:** коллективный

**По продолжительности:** краткосрочный

Планируемый результат: расширение знаний детей о ЗОЖ. Сформировать желание и потребность заниматься спортивными упражнениями, участвовать в спортивных соревнованиях и эстафетах. Пополнить словарный запас, обогатить знания об окружающем мире. Сформируется активность и заинтересованность в образовательном процессе детей у родителей. Дети смогут устанавливать причинно-следственные связи между здоровьем человека и его образе жизни.

Проект состоит из 3 этапов.

### **Этап 1. Постановка проблемы, цели, задач.**

#### **Постановка проблемы:**

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что

здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Метод проектов даёт возможность целенаправленно и эффективно выстраивать педагогическую работу, так как проходит через все виды детской деятельности: познавательную, игры, речевое развитие детей, продуктивную деятельность, творческую, исследовательскую, конструктивную.

### **Гипотеза:**

Проект поможет глубже изучить основные понятия здорового образа жизни, пополнить свои знания о себе и о здоровье. Дети научатся ценить и беречь свое здоровье. бережно и заботливо к нему относиться, формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, закрепить знания о полезных и вредных привычках, формировать негативное отношение к вредным привычкам, воспитывать желание помогать себе сохранить здоровье, прививать любовь к физическим упражнениям. Улучшатся взаимоотношения между взрослыми и детьми, детьми между собой во время спортивных мероприятий.

### **Актуальность.**

Самой актуальной на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врожденными заболеваниями, но и с приобретенными в процессе жизни дефектами здоровья. В связи с этим нами был разработан проект «Будем здоровыми». Девизом, которого является «Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!». Данный проект позволяет в условиях образовательного процесса ДОО расширить, углубить, систематизировать и творчески применить знания детей о здоровом образе жизни.

### **Мотив.**

Познание ребёнком окружающего мира обязательно включает и знания о себе, о здоровье. Учитывая, что представления детей шестого года жизни о здоровом образе жизни в целом ещё недостаточно устойчивы, а практические умения только начинают формироваться, необходимо систематически и целенаправленно знакомить дошкольников с необходимостью быть

здоровыми. Повышению системности в работе способствовала организация проектной деятельности "Будем здоровы!".

### **Цель проекта:**

Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье.

В соответствии с поставленной целью основные задачи проекта:

### **Задачи проекта:**

Пропагандировать здоровый образ жизни.

Подвести к осознанию потребностей ребенка в знаниях о себе и о своем здоровье.

Учить детей оценивать и прогнозировать свое здоровье.

Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания.

Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах.

Знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями. Учить некоторым правилам оказания первой медицинской помощи в случае травм(ушиб, порез, ссадина, вызов скорой помощи).

### **Ожидаемый результат:**

- Знать несложные приемы самооздоровления;
- Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- Повышение речевой активности, активизация словаря;
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;
- Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей.

### **Второй этап. Подготовительный этап.**

1. Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.

2. Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, эстафет, игр с детьми.
3. Подборка фотографий, литературы.
4. Разучивание стихотворений о здоровье и спорте.
6. Рисование на тему «Мой режим дня»
7. Рекомендации для родителей «Осенние прогулки».

### **Основная часть. Реализация проекта.**

В работе с детьми использовали разнообразные методы обучения: продуктивная деятельность, рассматривание альбомов с фотографиями, занятия-беседы познавательного характера, эстафеты, спортивный праздник, проведение НОД, сюжетно-ролевые игры, исследовательская деятельность, подвижные игры, чтение художественной литературы.

Образовательные области	Виды детской деятельности
<p><b>Физическое развитие (здоровье)</b></p>	<p><b>Беседа с детьми на тему:</b> «Овощи-лекари». Цель: закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей.</p> <p><b>Беседа с детьми на тему:</b> «Прогулка для здоровья». Цель: формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, организации двигательной подвижности во время прогулки, теплового режима.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика:</b> «Осень», «Вышел дождик погулять», Выполнение упражнений по схемам.</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Не спи, не зевай», «День – ночь», «Живые часы», « Не урони палку», «Делай вот так», «Кто быстрее?».</p>
<p><b>Художественно-эстетическое развитие</b></p>	<p><b>Рисование</b> «Мой режим дня». Разукрашивание картинок с овощами и фруктами.</p> <p><b>Лепка</b> «Моя семья».</p> <p><b>Аппликация</b> «Овощи и фрукты – полезные продукты».</p> <p><b>Музыка:</b> пение - «Осень» муз. Ю.Чичкова, Танец- «Танец с осенними листьями» муз.А.Филиппенко.</p>

<p><b>Познавательное-речевое развитие</b></p>	<p><b>Коммуникация + чтение художественной литературы:</b>  <b>Беседа</b> «Где прячется здоровье?», «Что я знаю о здоровье», «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».  <b>Д/и</b> «Полезно – вредно», «Зеркало», «Фоторобот», «Когда это бывает?»  <b>Рассматривание иллюстраций</b> «Тело человека».  <b>Загадывание</b> загадок о частях тела.  <b>Наблюдение</b> на прогулке «Чем мы отличаемся от детей младшей группы?»  <b>Заучивание</b> пословиц и поговорок о здоровье.  <b>Чтение х/л:</b> Т. Шорыгина «Зарядка и простуда», Е. Жаброва «Будь спортивным и здоровым», Л. Рыжова «Деловой человек», Е. Карганова «Наоборот». М. Грозовский «Распорядок дня», Т. Шорыгина «Зачем соблюдать режим дня?»  <b>Д/и</b> «Продолжи фразу», «Кто скажет больше слов о мяче?»  «Овощи» Ю.Тувим (рассматривание предметов).</p>
<p><b>Социально-личностное развитие</b></p>	<p><b>Дидактические игры:</b> «Овощи», «Чудесный мешочек», «В саду-на огороде».  <b>Режимный момент</b> «В гостях у доктора Айболита».  <b>Рассматривание иллюстраций</b> «Почему заболели дети?»  <b>Витаминизация</b> (лук и чеснок).  <b>Сюжетно-ролевая игра</b> «Больница».  <b>Беседа</b> «Режим питания».  <b>Упражнение</b> «Знакомство с продуктами питания».  <b>Режиссерская игра</b> «Реклама овощей».  <b>Д/и</b> «Приготовим витаминный салат». «Кому что нужно?»  <b>Приготовление</b> фруктового канапе.</p>

	<b>Беседа «Зачем мы спим?»</b>
<b>Взаимодействие с семьёй.</b>	<b>Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов».</b> <b>Консультации для родителей:</b> «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости». <b>Анкетирование родителей «Растем здоровыми».</b> <b>Папка-раскладушка «Виды спорта».</b>  <b>Составление альбома «Моя спортивная семья».</b>

### **Третий этап. Заключительный.**

1. Итоговое спортивное мероприятие по теме «**Веселая эстафета**»
2. Выставка детских рисунков «**Мой режим дня**».
3. Составление фотоальбома «Моя спортивная семья».
4. Анкетирование родителей «Растем здоровыми».
5. Консультации «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости».
6. Картотека «Сундучок бабушкиных рецептов».
7. Подведение итогов.

### **Результат**

Благодаря этому проекту дети получили новые знания. Дети научились ценить и беречь свое здоровье. бережно и заботливо к нему относиться, сформировано у детей представление о здоровом образе жизни, о себе и своем организме, закрепили знания о полезных и вредных привычках, сформировано негативное отношение к вредным привычкам, желание помогать себе сохранить здоровье, заниматься физическими упражнениями. Родители заинтересовались результатами и продуктами проекта.

## Приложение.

### Литература для детей:

Авдеев К. «Помидор», «О здоровье» Анпилов А. «Зубки заболели»

Барто А. "Прогулка", "Грипп", "Прививка" Благинина Е. "Прогулка"  
Витковская М. "О том, как мальчуган здоровье закалял"

Грозовский М «Распорядок дня»

Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»

Зайцев Г. «Дружи с водой». Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра»

Кан Е. "Наша зарядка" Карганова Е. «Наоборот» Крылов А. "Как лечили  
петуха" Кудашева Р. "Петушок" Кузнецов А. "Кто умеет?"

Лубянка Н. «Гимнастика»

Маршак С. "Дремота и зевота", «Вот какой рассеянный... », «Я выросла»,  
«Помощница» Маяковский В. "Что такое хорошо и что такое плохо"

Михалков С. "Про девочку, которая плохо кушала", "Прививка", "Про  
мимозу", "Не спать", "Прогулка", «У меня опять 36, 5», «Чудесные  
таблетки», «Овощи», «Грипп».

Найдёнова Н. "Наши полотенца"

Остер Г. «Петька – микроб» Пословицы и поговорки о здоровье

Рыжова Л. «Деловой человек»

Сизова Н.О. "Валеология" Силенок Е. «Мойдодыр» Синицина Ю. «С  
человеком беда» Степанов В. «Что показывают стрелки?»

стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна  
зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя»



дружок», «Одевайся по погоде». Суслов В. "Про Юру и физкультуру"  
Токмакова И. "Мне грустно – я лежу больной" Успенский Э. "Дети, которые плохо едят в детском саду" Фразеологический словарь для детей Чуковский К.И. "Айболит", "Мойдодыр" Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. "Правила поведения для воспитанных детей" Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол» Яковлев Ю. «Больной» Яснов М. "Я мою руки".

## **МУЛЬТФИЛЬМЫ О СПОРТЕ И ЗДОРОВЬЕ**

«Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье»

«Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:

«Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».

«В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпиадики», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Талант и поклонники», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу».