

## **Пояснительная записка**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Так как дети нашей группы часто болеют, мы решили помочь им научиться понимать значимость для жизни человека здоровья. Это и стало причиной создания этого проекта.

### **Цель проекта:**

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

### **Задачи проекта:**

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

### **Предполагаемые результаты:**

#### **Для детей:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;

4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
3. Повышение уровня комфортности.

**Для педагогов:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

**Реализация проекта:**

**Тип проекта:**

Краткосрочный;

**Участники проекта:**

Воспитатели, дети, родители

**Формы работы с детьми:**

- НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;
- НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
- Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;
- Физминутки;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Элементы закаливания;

- Гимнастика после сна.

### **Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе;
2. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
3. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
4. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

### **Содержание проектной деятельности:**

Этапы и сроки реализации:

- 1 этап: подготовительный;
- 2 этап: практический;
- 3 этап: заключительный;

#### **1 этап – подготовительный:**

- Разработка перспективного плана;
- Подготовка цикла тематических мероприятий;

#### **2 этап – практический:**

- Проведение цикла тематических мероприятий;
- НОД;
- Беседы;
- Утренняя гимнастика;
- Физминутки;
- Пальчиковые игры;
- Гимнастика в постели после сна;
- Режимные моменты;
- Консультации;
- Чтение художественной литературы;
- Элементы дыхательной гимнастики;
- Игры с элементами гимнастики.

#### **3 этап – заключительный:**

- Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»
- Оформление выставки детских работ: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Полезные овощи и фрукты».

**Продукт проектной деятельности:**

1. Тематический план недели здоровья;
2. Подборка дидактических игр;
3. Выставка детских работ: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Полезные овощи и фрукты»;
4. Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках»;
5. Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

**Полученный результат реализации проекта:**

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия, улучшение соматических показателей здоровья.

Моральное удовлетворение.

**Приложение:**

1. План реализации тематического проекта «Наше здоровье»;
2. Подборка дидактических игр;
3. Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;
4. Информационный материал в родительском уголке;
5. Художественное слово (стихи, загадки и т. д.);
6. Утренняя гимнастика;
7. Гимнастика после сна;

## Приложение № 1

### План реализации тематического проекта «Наше здоровье»

Цели и задачи	Мероприятия, содержание работы
<p><b>1 Тема дня: «Где прячется здоровье»</b></p> <p>*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.</p> <p>*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.</p> <p>*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.</p> <p>*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.</p> <p>*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям</p>	<p>*Утренняя гимнастика «Веселая физкультура»;</p> <p>*Беседа «Что такое здоровье и как его приумножить»;</p> <p>*Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;</p> <p>*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;</p> <p>*Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»»</p> <p>*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая»;</p> <p>*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;</p> <p>Вторая половина дня:</p> <p>*Беседа «Правила поведения на улице»;</p> <p>* Дидактическая игра: «Светофор»</p> <p>*Работа с родителями: оформление папки – передвижки «Золотые правила питания».</p>
<p><b>2 Тема дня: «Здоровые зубки»</b></p> <p>*Объяснить детям причину</p>	<p>* Утренняя гимнастика «Веселая физкультура»;</p>

болезни зубов;  
 \*Формировать привычку чистить зубы;  
 \*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;  
 \*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»  
 \*Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .»

### **3 Тема дня: «Мойдодыр»**

\*Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;  
 \*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);  
 \*Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть);

\*Беседа «Здоровые зубки»;  
 \*Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;  
 \* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;  
 \*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика»  
 \*Прогулка: Игры – эстафеты: «Перенеси лекарства»;  
 «Займи место в обруче»  
 «Сбор шаров»

\* Утренняя гимнастика «Веселая физкультура»;  
 \*Беседа «Микробы и вирусы»  
 Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;  
 \*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»  
 \*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;  
 \*Продуктивная деятельность: Лепка «Полезные овощи и фрукты»  
 Прогулка:  
 Подвижные игры: «Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»;  
 Вторая половина дня:  
 Просмотр мультфильма «Мойдодыр»

- \*Работа с родителями:  
Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы.
- 4 Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»**
- \*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;
  - \*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;
  - \*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни
- \* Утренняя гимнастика «Веселая физкультура»;
- \*Беседа «Витамины и полезные продукты»;
- \*Разучивание стихов, загадок, потешек;
- \*Экспериментальная деятельность: Волшебник – шиповник»;
- \*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»
- \*Вторая половина дня:  
«Дегустация волшебного напитка шиповника»;
- \*Дидактическая игра «»Полезная и вредная еда»;
- \*Работа с родителями:  
Прослушивание детьми рассказов родителей о любимом виде спорта;
- \* Утренняя гимнастика «Веселая физкультура»;
- \*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;
- \* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;
- \*Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках»
- 5 Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»**
- \*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;
  - \*Воспитывать желание

добиваться успехов в  
спортивных состязаниях,  
различных соревнованиях;  
\*Познакомить родителей с  
итогами прошедшей неделей  
здоровья (стенгазета о событиях  
недели здоровья);

\*Прогулка: подвижные игры:  
«Кролики»; «По ровненькой дорожке»;  
«Бегите к флажку»» «Попади в круг»;  
Вторая половина дня:  
\*Сюжетно – ролевая игра  
«Физкультурное занятие»;  
\*Работа с родителями:  
Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья  
человека»



## **Приложение №2**

### **Дидактические игры:**

#### ***« Подбери предметы»***

*Цель:* Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

#### ***«Кому что нужно»***

*Цель:* Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

#### ***« Кто больше назовёт полезных продуктов питания»***

*Цель игры:* Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

#### ***« Что вредно, а что полезно для зубов»***

*Цель игры:* Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чупсы, морковка, яблококолимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

#### ***«Чего не стало»***

*Цель:* Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

*« Подбери нужное»*

*Цель:* Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки) среди предложенных картинок.

## Приложение №3

### Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Мы здоровье сбережём»

#### **Цель:**

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

#### **Задачи:**

- Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- Доставить детям радость от участия в подвижных играх;
- Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

#### **Оборудование и материал:**

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

#### **Ход спортивно – развлекательного мероприятия:**

**Воспитатель:** «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда, выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг.

**Воспитатель:** «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой дорожке, а она такая не ровная. Идём осторожно, не сходя с дорожки!»

*Дети проходят по массажной дорожке, стараясь сохранить равновесие.*

**Воспитатель:** «Молодцы, все прошли. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не

делает зарядку, не занимается спортом). Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю, и этот не откажется, давайте, поиграем?»

### **Игра «Кот и мыши»**

**Воспитатель:** «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

**Кот** предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

### **Подвижная игра «Цветные автомобили»**

**Воспитатель:** «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

**Игра «От микроба убегай»** - (часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов, придуманные детьми:

**«Мы злые, злые, злые,**

**Микробы мы плохие,**

**Кто кашу не ест**

**И не моет руки,**

**Не делает зарядку,**

**Мы переловим всех по - порядку»**

**Воспитатель:** «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

## **Приложение №4 тематические консультации для родителей:**

### **«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»**

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

### **«Движение и здоровье детей»**

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем!

## Приложение №5

### Художественное слово, используемое в работе с детьми:

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.  
Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины.  
Помогают апельсины.  
И неплохо есть лимон.  
Хоть и очень кислый он  
Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!  
По утрам  
Зарядку делай.  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.  
Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна.  
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть.

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой.

Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.



## Приложение №6

### Утренняя гимнастика «веселая физкультура»

1. «Ладони к плечам» - 5 раз.

И.п. – ноги слегка расставить, руки внизу.

1 руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч

2 руки вперед, ладони вверх

3 голову приподнять, руки опустить

4 и.п.

2. «Наклонись и выпрямись» - 5 раз.

И.п. – ноги врозь руки на пояс.

1 наклон вперед, руки прямые отвести назад-вверх

2 выпрямится, посмотреть вверх

3 потянуться

4 и.п.

3. «Птички» - 4-5 раз.

И.п. – ноги слегка расставить, руки за спину.

1 присесть, изобразить пальчиками рук как клюет птичка

2 произнести клю-клю-клю

3 и.п.

4. «Мячик» - 2-3 раза.

И.п. – ноги слегка расставить, руки на пояс.

1 прыжки – 8-10 раз

2 шагов – 8-10 раз

3 дыхание произвольное.

5. «Нам весело» - 3-4 раза.

И.п. – ноги врозь, руки вниз.

1 руки в стороны, глубокий вдох носом

2 и.п., на выдохе произносят «ве-се-ло».

6. П/и «Не опоздай»

Расставляются кубики. Ко мне, дети, подбегайте. Себе кубик выбирайте. За него скорей вставайте и его запоминайте, после того, как дети встанут, педагог говорит: На площадке разбегайтесь, словно птички разлетайтесь. Дети разбегаются, подражая руками взмахи крыльев птиц. По сигналу «Не опоздай» дети бегут к кубикам, стараясь найти свой.

## Приложение №7

### Гимнастика в постели после сна

#### 1. «Потягивание»

И.п. – леже на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, потянулись, вытягивая позвоночник.

Тихо-тихо, колокольчик позвенел  
Всех мальчишек и девчонок разбудил  
Все проснулись, потянулись  
И друг другу улыбнулись.

#### 2. «Нарисуй радугу»

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и с право налево. Повторить тоже левой ногой, ноги в коленях не сгибать.

Что за чудо – красота,  
Расписные ворота!  
В небе радуга повисла,  
Как цветное коромысло.

#### 3. «Кораблики»

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. Приподняться, прогнуть спину, вытянуть прямые руки перед собой и покачаться.

В голубенькой рубашке  
Бежит по дну овражка  
Веселый ручеек  
Запустим мы кораблики,  
Бумажные кораблики,  
И путь их так далек.

#### 4. Упражнения на дыхание.

#### 5. Босоножье.

### **Используемая литература:**

- Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.
- «Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.
- Интернет – ресурсы.