

## **Проект на тему: «Быть здоровым, я хочу!»**

**Автор проекта:** воспитатель Донцова Е.В.

**Тип проекта:** познавательный-творческий

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (2 недели)

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатель, инструктор по физической культуре, родители.

**Возраст детей:** 4-5 лет.

### **Актуальность проекта:**

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья. Поэтому одной из важнейших задач дошкольного детства является формирование здорового подрастающего поколения.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое 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. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная задача – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья. Для реализации данного направления был разработан проект “Быть здоровым я хочу!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

**Цель проекта:** формирование у детей среднего дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью.

### **Задачи проекта:**

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
3. Формировать представления у детей о том, что полезно и что вредно для здоровья.
4. Формировать привычки к ежедневным физическим упражнениям.
5. Развивать у детей желание заниматься спортом.

6. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

7. Повысить компетентность родителей в использовании здоровьесберегающих возможностей дома.

8. Заинтересовать родителей ребенка укреплять здоровый образ жизни в семье.

## 5. Этапы проекта:

### *I. Подготовительный.*

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.

2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.

3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

### *II. Основной.*

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.

2. Организация работы с родителями.

### *III. Заключительный.*

1. Тематическая выставка детских рисунков.

2. Создание альбома «Здоровый образ жизни»

## **Предполагаемый результат:**

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

## **Ресурсы:**

Материально – технические: спортивный инвентарь

Информационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

## **ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**

### *I этап - подготовительный*

1. Анкетирование детей и родителей (Приложение № 1)

2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.

- 3.Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».
- 4.Чтение и обсуждение произведений по теме.
- 5.Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
- 6.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

### *II этап – Основной*

- 1.Утренняя гимнастика с элементами хождения босиком
- 2.Подвижные игры «Болото», «Птички», «Догони мяч»
- 3.Игровой массаж
- 4.Артикуляционная гимнастика
- 5.Дыхательная гимнастика «Насос», «Лыжник», «Маятник», «Носик гуляет»
- 6.Беседа с детьми «Мое здоровье» (приложение № 3)
- 7.Беседа «Зачем нужны витамины?» (приложение №4)
- 8.Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» (приложение №5)
- 9.Дидактическая игра «Полезные продукты» (приложение №6)
- 10.Беседа «Зачем людям спорт?» (приложение №7)
- 11.Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
- 12.Эстафеты на участке
- 13.Загадки про спорт и здоровый образ жизни (Приложение № 8)
- 14.Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни (Приложение №9)
- 15.Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа» и др.
- 16.Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».
- 17.Консультации для родителей

### *III этап – заключительный*

- 1.Тематическая выставка детских рисунков.
- 2.Подготовка презентации «Оздоровительные мероприятия в группе»
- 3.Спортивное мероприятие - соревнование «Будь здоров!»



# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение №1

### Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»? \_\_\_\_\_.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да \_\_\_\_\_,

- нет \_\_\_\_\_.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата;

- недостаток знаний;

- другие причины (указать) \_\_\_\_\_.

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать) \_\_\_\_\_.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_.

## Приложение №2

### Опросник для детей.

1. Ребята, что такое «здоровье»?

2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

3. Вы с родителями занимаетесь спортом?

4. Знаете ли вы виды спорта?

5. Какой вид спорта ваш любимый?

6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и), каким видом спорта ты(вы) занимались?

7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?

8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

### **Приложение №3**

#### **Беседа «Мое здоровье»**

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

### **Приложение №4.**

#### **Беседа «Зачем нужны витамины?»**

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

### **Приложение №5.**

#### **Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»**

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет.

Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постойка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

### **Приложение №6.**

#### **Дидактическая игра «Полезные продукты»**

Воспитатель:

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А 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.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

### **Приложение №7.**

#### **Беседа «Зачем людям спорт?»**

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

### **Приложение №8.**

#### **Загадки про спорт и здоровый образ жизни**

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый ...

(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ...

(Мяч)

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...

(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.

На воротах этих  
Рыбацкие сети.

(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.

(Лыжи)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ...

(Лыжи)

На белом просторе  
Две ровные строчки,  
А рядом бегут  
Запятые да точки.

(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?

(Лыжник)

Ног от радости не чую,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети?

(Лыжи)

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,

Он зовется...  
(Сноуборд)  
Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?  
(Коньки)  
Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...  
(Коньки)  
Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой.  
(Клюшка)  
Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ...  
(Хоккей)  
Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.  
(Велосипед)  
Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!  
(Велосипед)  
Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой ...  
(Велосипед)  
Эстафета нелегка.  
Жду команду для рывка.  
(Старт)  
На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
(Шахматы)

#### **Приложение №9.**

**Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**

Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
И смекалка нужна, и закалка важна.  
В здоровом теле здоровый дух.  
Паруса да снасти у спортсмена во власти.  
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.  
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.  
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом - богат и делом.  
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.  
Пешком ходить — долго жить.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.