

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №9»

Проект в старшей группе

«Здоровым быть здорово»

Подготовила и провела

Воспитатель

Зудина Л.Н.

2022год

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.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, 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:

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.

Реализация проекта: ноябрь

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;

Содержание проектной деятельности:

1 этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

Подготовка выставки плакатов «Друзья Мойдодыра»;

3 этап – заключительный:

Проведение развлекательного мероприятия «Сам себе я помогу и здоровье сберегу»;

План реализации краткосрочного проекта «Здоровым быть здорово»

Цели и задачи Мероприятия, содержание работы

1 Тема дня: «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.

*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.

*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям *Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

*Беседа»Что такое здоровье и как его приумножить»;

- * Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;
 - * Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;
 - * Чтение: А. Барто «Девочка чумакая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу»;
 - * Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумакая» ;
 - * Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого называли, тот и ловит»;
- Вторая половина дня:
- * Беседа «Правила поведения на улице»;
 - * Дидактическая игра: «Светофор»

2 Тема дня: «Здоровые зубки»

- * Объяснить детям причину 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, спортивный зал и т. д.» * Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;
 - * 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 Пети»;
 - * Прогулка: Игры – эстафеты:
- «Перенеси лекарства;
- «Займи место в обруче»
- Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;

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); * Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

*Беседа «Микробы и вирусы»

Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;

*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»

*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;

Подвижные игры:

«Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»;;

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 «Здоровью скажем «Да»;

*Беседа «Витамины и полезные продукты»;

*Разучивание стихов, загадок, потешек;

*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»;

*Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»;

*Работа с родителями:

Прослушивание родителями рассказов детей о любимом виде спорта;

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 недели здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья); * Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;

* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;

Подвижные игры «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»»
«Попади в круг»;

*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;

*Работа с родителями:

Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»

Приложение

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

Сценарий развлекательного мероприятия: «Сам себе я помогу и здоровье сберегу»

Программное содержание:

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела. Приучать самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления.

Учить детей вести здоровый образ жизни, отрабатывать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.

Закрепить понятие "микробы" и как с ними бороться.

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

Ход занятия

Воспитатель:

- Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем. (Дети говорят «Здравствуйте»)

-Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали "Здравствуйте"

- А что такое «здравствуй»?

Лучшее из слов,

Потому что «здравствуй»,

Значит «будь здоров»!

-Как вы думаете, что такое здоровье? (Это когда ничего не болит, хочется играть.)

- Здоровье - это отсутствие болезней и хорошее настроение. Здоровье - самое ценное, что есть у человека.

(В группу заходит Буратино)

-Буратино, что с тобой, не гуляешь, не играешь?

Буратино: -Мне лень, болит голова, я наверное не здоров.

Воспитатель:

-Да что ты....посмотри.... дети в детский сад пришли. Видишь какие они веселые, бодрые. Это потому что они утром делают зарядку.

Буратино:

-Не знаю я никакой зарядки.

Воспитатель:

-А мы тебе сейчас покажем и ты вместе с нами делай.

-Утром рано мы проснулись, потянулись, улыгнулись.

Потянулись хорошо, задышали глубоко.

-Вот, Буратино, если будешь по утрам делать ты зарядку

Со здоровьем у тебя будет все в порядке.

Буратино: - Ой. ой, ой! У меня от вашей зарядки живот разболелся.

Воспитатель:- От зарядки живот болеть не может, а что ты ел?

Буратино: -Морковку, яблоки.

Воспитатель: -А ты их мыл?

Буратино:- Нет.

Воспитатель: - А руки мыл?

Буратино: - Нет, а зачем их мыть?

Воспитатель:

- Ребята, скажите Буратино зачем нужно мыть фрукты, овощи, руки перед едой. (Чтобы микробы смыть)

Буратино: - А кто такие микробы? А как они выглядят? Вот бы на них посмотреть.

Воспитатель:

-Ой, Буратино, микробы очень страшные,

Вредители опасные,

Корявые, дырявые.

Противные, заразные,

Вот такие безобразные, посмотри.

(Рассматривание картинки "Микробы")

Узор пятнистый вдоль хребта,

Шесть быстрых ног и три хвоста.

Таков микроб, невидимый злодей.

Враг честных и простых людей.

Буратино:

- Это что же получается и у меня на руках вот такие противные микробы живут, ведь я никогда не мою руки. Фу, гадость какая.

Воспитатель:

-Ты что, Буратино, руки моют все и взрослые, и наши дети, и зверята. Ребята, давайте расскажем и покажем Буратино как мышка мыла лапки.

Пальчиковая гимнастика "Мышка мылом мыла лапку"

-Мышка мылом мыла лапку

Каждый пальчик по порядку:

Вот намылила большой,

Сполоснув его водой.

Не забыла и указку.

Смыв с него и грязь и краску.

Средний мылила усердно -

Самый грязный был наверно.

Безымянный терла пастой.

Кожа сразу стала красной.

А мизинчик быстро мыла,-

Очень он боялся мыла.

Буратино:- Теперь нам микробы не страшны.

Воспитатель: - Да, от простой воды и мыла у микробов тают силы. Но избавиться от микробов нам помогает не только вода и мыло. Доктор Айболит прислал нам корзину здоровья, а что в ней вы должны отгадать.

-В этой корзине наши друзья!

Свой день начинать, без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить,

Но их ни кому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально,

Иначе здоровье сбересть не реально.

(Дети отгадывают загадки и достают из корзины предметы личной гигиены.)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

Воспитатель: -Почему их нельзя никому одолжить?

С гигиеной ты дружи,

Своим здоровьем дорожи!

Буратино: - Ой, ой, ой! Зубы у меня болят. Ой, ой, ой.

Воспитатель:

- Ну -ка, покажи зубы. Ай,ай, ай. Посмотри, Буратино, какие зубки у наших детей: белые, здоровые, веселые.

- А это у тебя такие зубы: желтые, темные, больные.

-Почему, ребята? (Потому что Буратино не чистит их, не полощет рот после еды, грызет твердые предметы, ест пищу, которая разрушает зубы, не посещает стоматолога.)

-А какая пища разрушает зубы? (Конфеты, сахар,.)

-А что полезно для человека? (Молочные продукты, фрукты, овощи,.)

-Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

-В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Сейчас мы поиграем в игру «Магазин» и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство. Разделимся на две команды. Первая команда будет выбирать полезные продукты, а вторая- не очень полезные.

Игра "Магазин"

(дети выбирают картинки или муляжи и объясняют свой выбор. Буратино ошибается, дети исправляют его.)

Воспитатель: -Молодцы, выбрали все полезные продукты.

- Ребята, запомните народную мудрость:

- «Не всякая еда нужна для живота».

Буратино:- Ой, ой, ой, у меня глаза заболели.

Воспитатель: -Буратино, глаза тоже надо беречь. Как? (Не смотреть на яркий свет, долго не сидеть за компьютером, близко не смотреть телевизор, беречь глаза от ударов.)

-А еще нужно делать гимнастику для глаз. Давайте, ребята, сделаем и ты, Буратино, делай с нами.

Гимнастика для глаз.

Воспитатель: -А еще, Буратино, чтобы быть здоровым нужно закаляться.

Буратино: -Как это закаляться? Не умею я.

Воспитатель:

-Ребята расскажите Буратино, что значит закаляться. (Гулять на свежем воздухе, делать зарядку утром, проветривать помещения, обливаться водой, полоскать рот солевым раствором и т. д.)

-Но есть еще один способ закаливания, который можно делать каждый день - это само массаж.

Буратино: - Это еще что? Не знаю я никакого массажа.

Воспитатель:

- Массаж - это поглаживание. Давайте сделаем.

Массаж

Воспитатель:

-Ребята, кроме всего, что мы сегодня с вами узнали, есть еще много разных правил, которые надо соблюдать, чтобы не навредить своему здоровью. Я хочу проверить, знаете ли вы эти правила.

-Если мой совет хороший - вы похлопайте в ладоши

На неправильный совет - вы потопайте: нет, нет.

1. Ножницы просят: ты не зевай

Вперед колечками их подавай

2. Иголка вкусная как плод,

Можешь брать ее ты в рот.

3. Сон хороший - друг ребят

Закреплять здоровье рад.

Если крепко ты заснешь,

То здоровье сбережешь.

4. Чтобы пожаров и бед избежать,

Нужно со спичками чаще играть.

5. От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Что б от них нам защититься,

Водой с мылом нужно мыться.

6. Знают дети: за столом

Нужно есть с открытым ртом.

Можно громко говорить

И вокруг себя сорить.

7. Утюг нужно нам включать

И из дома убегать.

8. Никогда не ешьте, детки

Незнакомые таблетки.

В не назначенном лекарстве

Заключается коварство.

Воспитатель: - Молодцы!

- Запомните, очень важно: мало правила знать,

Главное, следует их выполнять!

-Ребята, вы сегодня хорошо занимались, и ты Буратино молодец. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо, ведь радостное настроение помогает нашему здоровью.

-А теперь мы улыбнемся, крепко за руки возьмемся

И Буратино на прощанье мы подарим пожеланья.

-Настя, что ты хочешь пожелать Буратино? (Здоровья)

- Саша, а ты? (Чтобы не болели зубы).

-Буратино, если ты будешь выполнять наши советы, ты всегда будешь здоров.

Воспитатель: - Давайте и нашим гостям пожелаем здоровья.

Дети все вместе: - Будьте здоровы!

