

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад  
прислотра и оздоровления №143

Проект  
«Я здоровым быть хочу!»

Екатеринбург, 2022

## Паспорт проекта

По доминирующей в проекте деятельности: информационно-творческий, социальный.

По числу участников проекта: дети 5-7 лет, родители, педагоги, инструктор по физической культуре.

По времени проведения: краткосрочный (*3недели*) С 07.11-25.11.2022г.

По характеру контактов: семья, в рамках ДОУ,

По характеру участия ребенка в проекте: участник от зарождения идеи до получения результата.

Актуальность:

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его,

Здоровье не купишь, никто не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз. Ж. Жабаев.

Одна из основных задач ФГОС ДО - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

Наша задача, как педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Обсуждая с детьми, на утреннем «Круге друзей», тему предстоящей недели: «Продукты питания» и важное событие в жизни группы - участие семей в спортивных соревнованиях «Мама, папа я - спортивная семья», у детей возник ряд вопросов: «Почему продукты бывают вредными и полезными?», «Зачем вредные продукты продают в магазине?», «Что значит здоровый образ жизни?» и пр.

Возникла проблема: Как не только грамотно донести, что такое ЗОЖ, но и заинтересовать детей и родителей в понимании необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни? Решением данной проблемы и стал детско-творческий проект с участием родителей: «Я здоровым быть хочу!»

**Цель проекта**: создание устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного здоровья, через формирование у них двигательных навыков, знаний и ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

Расширение знаний детей о здоровье как о главной ценности жизни, продуктах здорового и нездорового питания.

Формирование знаний об организме человека, о влиянии движений на функционирование органов и систем;

Формирование потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддержание интереса к занятиям спортом;

Привлечение родителей, социум к активному участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей;

Воспитание у детей самоуважения, чувство социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;

Воспитание у всех участников проекта активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья, создание условий для поддержания этой позиции;

Развитие познавательных способностей, творческого воображения, коммуникативных навыков.

Ожидаемые результаты по проекту:

Для детей:

Расширение у детей представления о здоровье и способах его сохранения;

Увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме проекта;

Повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;

Обогащение социального опыта дошкольников, расширение кругозора;

Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в ДООУ и посёлке.

Для родителей:

Повышение заинтересованности родителей в ведении **здорового** образа жизни своего и ребёнка

Освоение родителями физических упражнений, для формирования практических умений в области физического воспитания своего ребенка.

Активное участие родителей совместно с детьми в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в ДООУ и посёлке.

## ЭТАПЫ ПРОЕКТА

I Этап - предварительный:

Модель " трёх" вопросов"

Важно было установить на момент начала работы, какие знания имеются у детей, что их интересует, где можно им пополнить недостающие сведения. Удачным приёмом послужила "Модель трёх вопросов".

Что мы знаем?

Чтобы не болеть, нужно заниматься спортом.

Каждое утро надо чистить зубы, делать утреннюю гимнастику.

Нельзя есть чипсы, жвачку, пить газировку, а больше есть фруктов.

Что хотим узнать?

Что значит здоровый образ жизни?

Почему продукты бывают полезные и неполезные?  
Что будет, если люди не будут заниматься спортом?  
Что сделать, чтобы узнать?

Прочитать в книгах. Посмотреть в интернете.

Спросить у родителей.

Пригласить рассказать о спорте инструктора по физической культуре, выпускницу нашего детского сада Лию Павлову, ставшей чемпионкой Европы по сумо.

Информация для родителей о предстоящем проекте, привлечение их к участию в проекте.

Разработка плана мероприятий по теме проекта совместно с инструктором по физической культуре.

Подбор художественной литературы для чтения, презентации, конспектов НОД, бесед, консультаций для родителей.

Подбор наглядно – информационного материала для просмотра.

Подбор сюжетных картинок, фотографий, иллюстраций и музыкальных произведений.

Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.

## II Этап «Практический»

### План реализации проекта

#### 1 неделя

Тема: «Неделя вкусной и здоровой пищи».

Цикл занятий и бесед:

«Польза овощей и фруктов»,

«Витамины и здоровье»,

«Уроки правильного питания»

«Полезные вещества – что это?»

НОД «Вкусная здоровая пища»

Презентация «Вредные и полезные продукты».

Рассматривание иллюстраций по теме «Витамины»,

Опыты и эксперименты: «Угадай на вкус» (5-6 фруктов, овощей, «Что за кока-кола?»).

Пальчиковые игры: «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи».

Чтение художественной литературы: «Горшок каши» Б. Гримм, «Яблоко» В. Сутеев, «Слава хлебу!» С. Погореловский. «Пословицы и поговорки о еде».

Сюжетно-ролевые игры: «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин».

Экскурсия на пищеблок детского сада

Изготовление книжек-малышек: «Загадки о продуктах»

Лепка из соленого теста: «Овощи, фрукты - полезные продукты».

Д/игры: «Где найти витамины?», «Овощи в погреб», «Фрукты, ягоды в компот, джем», «Съедобное-несъедобное»

Взаимодействие с родителями:

Объявление о начале реализации проекта.

Консультация для родителей: «*Здоровое питание - здоровый ребенок*»

Подбор фото и видео материалов по теме **проекта**.

Социум:

Детская библиотека «Азбука здоровья» - познавательный час.

Практический выход: выставка «Овощи, фрукты - полезные продукты».

2 неделя

Тема: «*Здоровье в порядке? - Спасибо зарядке!*»

Цикл занятий и бесед:

«*Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке*»,

«*Я и моё здоровье*»,

«*Здоровое тело*»

НОД с применением здоровьесберегающих технологий

«*Правильная осанка*»

«*Изучи себя*»

Презентация: «*Я мое тело*»

Чтение литературных произведений и научно-популярной литературы. (энциклопедия для детей «*Почемучка*»). С. Михалков «*Прививка*», пословицы, загадки.

Изготовление атрибутов к сюжетно -ролевым играм: «*Больница*», «*Аптека*»

Д/игры: «*Правильные картинки (как беречь своё сердце)*», «*Видим, слышим, осязаем*», «*Если ты заболел*», «*Живое — неживое*»

Экскурсия в медицинский кабинет д. /сада.

Составление кроссворда «*Физкульт-ура!*»

Рассказ инструктора по физической культуре о различных видах гимнастик (*пальчиковой, дыхательной, гимнастики для глаз, су-джок терапии*)

Изготовление из пластиковых бутылок спортивного инвентаря (*гантелей, пр.*).

П/игры с изготовленными атрибутами.

Игры с элементами психогимнастики: «*Пишущая машинка*», «*Четыре стихии*», «*Пожалуйста*» и др.

Взаимодействие с родителями:

Мастер – класс «*Су- джок терапия*»;

Изготовление спортивного инвентаря в уголок ФИЗО

Консультация «*Пальчиковая гимнастика. Ее роль в формировании техники письма*».

Практический выход: Утренняя гимнастика с родителями, папка-передвижка «*Су-джок терапия*»; командная игра «*Футбол*» с детьми соседней группы.

3 неделя

Тема: «*Мама, папа, я- спортивная семья!*»

Цикл занятий и бесед:

«*Откуда берутся болезни*»

«*Что такое ЗОЖ?*»

НОД с применением **здоровьесберегающих технологий** «Для чего нужна зарядка», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»,

Рассуждалки»- рассуждения детей о здоровье.

Презентации: «Виды спорта»

Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье;

Чтение художественной литературы: Т. А. Шорыгина сказка «Зарядка и простуда», «Волшебный Морж», «Спаси Веронику», «Денис и медвежонок Денни», стихи, загадки.

Д/игры: «Конструирование тела» - дети составляли тело с помощью отдельных деталей, называли их; «Что у нас внутри?»

Рисование «Дети делают зарядку», «Спорт»

Игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук.

Профилактические гимнастики (*дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения*).

Оздоровительная ходьба по территории детского сада (*ежедневно на прогулке*)

П/игры: «Быстро возьми, быстро положи»; «Лягушки и цапли»; «Кого назвали - тот и ловит», «Забрось мяч в корзину», «Передай мяч», «Прыгай с мячом».

Встреча с чемпионкой по борьбе сумо – Лией Павловой, достигшая таких результатов, тренируясь в спортивной секции ФОК.

Взаимодействие с родителями:

Подготовка к спортивным соревнованиям «Мама, папа, я - дружная семья!»

Составление коллажей «Мы -за здоровый образ жизни!»

Практический выход: Защита презентаций «Мама, папа, я – спортивная семья», **МЫ – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!**

### III Этап «Заключительный».

Реализовывая данный **проект**, мы пришли к выводу, что полученные ребенком знания, представления о себе, своем **здоровье** и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения его. Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать **здоровый образ жизни**. У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о **детстве**, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «*взять с собой*» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции. Я надеюсь, что выбранный путь – **здоровый образ жизни** - и станет той самой лучшей семейной традицией, которую они возьмут во взрослую жизнь. Ведь каждый из нас хочет видеть своих детей **здоровыми**, счастливыми, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А за всем этим стоит **здоровый образ жизни**. Именно он дает физические и духовные силы, **здоровую нервную систему**, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

## Защита своих презентаций

