

ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА
ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ
КОНДИНСКИЙ РАЙОН
ПГТ МЕЖДУРЕЧЕНСКИЙ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»

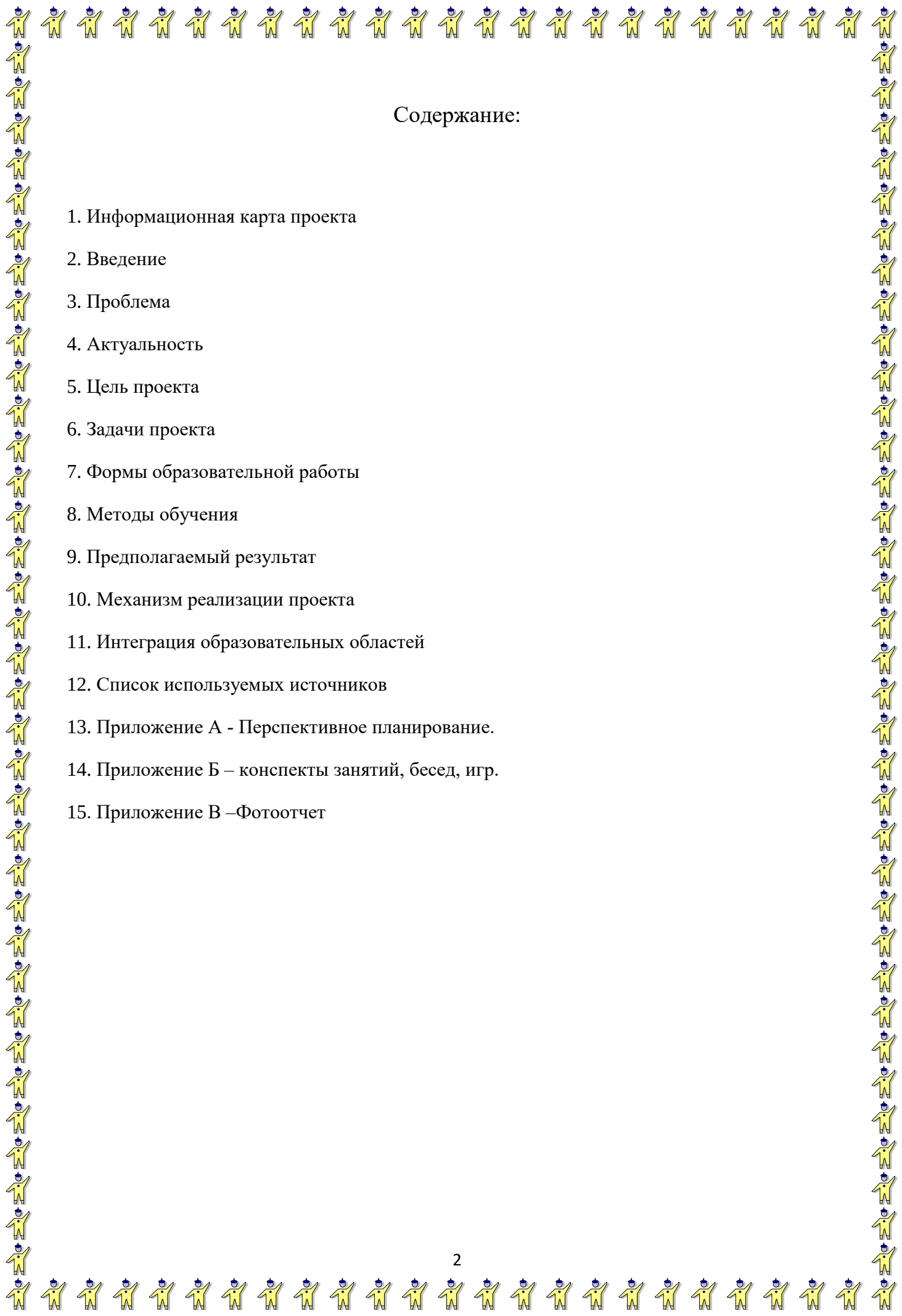
«Я здоровым быть хочу»

Автор работы:

Зубова Наталья Михайловна



пгт Междуреченский 2016г.



Содержание:

1. Информационная карта проекта
2. Введение
3. Проблема
4. Актуальность
5. Цель проекта
6. Задачи проекта
7. Формы образовательной работы
8. Методы обучения
9. Предполагаемый результат
10. Механизм реализации проекта
11. Интеграция образовательных областей
12. Список используемых источников
13. Приложение А - Перспективное планирование.
14. Приложение Б – конспекты занятий, бесед, игр.
15. Приложение В –Фотоотчет

Организация заявитель – организация исполнитель	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Сказка»
География реализации	628200 Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, Кондинский район, пгт.Междуреченский, улица 60 лет ВЛКСМ 5
Проблема	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.
Цель	Формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
Задачи	1. Способствовать формированию потребности здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. 2. Формировать привычки выполнения гигиенических требований. 3. Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью. 4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье. 5. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.
Теоретическая значимость	Результаты работы над данным проектом расширят представления о здоровом образе жизни, позволят сформировать желание заботиться о своём здоровье.
Ожидаемые результаты	1. Сформированы представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. 2. Сформированы представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы. 3. Сформированы привычки следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. 4. Имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт).
Практическая значимость	Проект можно использовать в любых дошкольных образовательных учреждениях. Материал подобран с учетом индивидуальных и психологических способностей детей и способствует общему развитию и здоровью детей.

Направление	Познавательное - творческий, групповой
Сроки реализации	1месяц
Вид проекта	краткосрочный
Участники проекта	Дети, педагоги МБДОУ, родители
Возраст детей	5 -6 лет
Автор проекта	Зубова Наталья Михайловна, воспитатель, первая квалификационная категория.

Введение.

Проблема: 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.

Актуальность: Самой актуальной темой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей не только с врождёнными заболеваниями, но и с приобретёнными в процессе жизни дефектами здоровья.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что это период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Есть поговорка: «В здоровом теле - здоровый дух».

Цель: Формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

1. Способствовать формированию потребности здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
2. Формировать привычки выполнения гигиенических требований.
3. Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Формы образовательной работы:

- ✓ Беседы.
- ✓ Тематические занятия
- ✓ Игры (сюжетно-ролевые, дидактические, словесные).
- ✓ Викторины.
- ✓ Чтение художественной литературы.
- ✓ Заучивание стихотворений.
- ✓ Художественное творчество.
- ✓ Оформление альбомов.
- ✓ Консультация для родителей.

Методы обучения:

Рассказ воспитателя, беседа, практическая деятельность, логические рассуждения.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

По окончании проекта ожидаются следующие результаты:

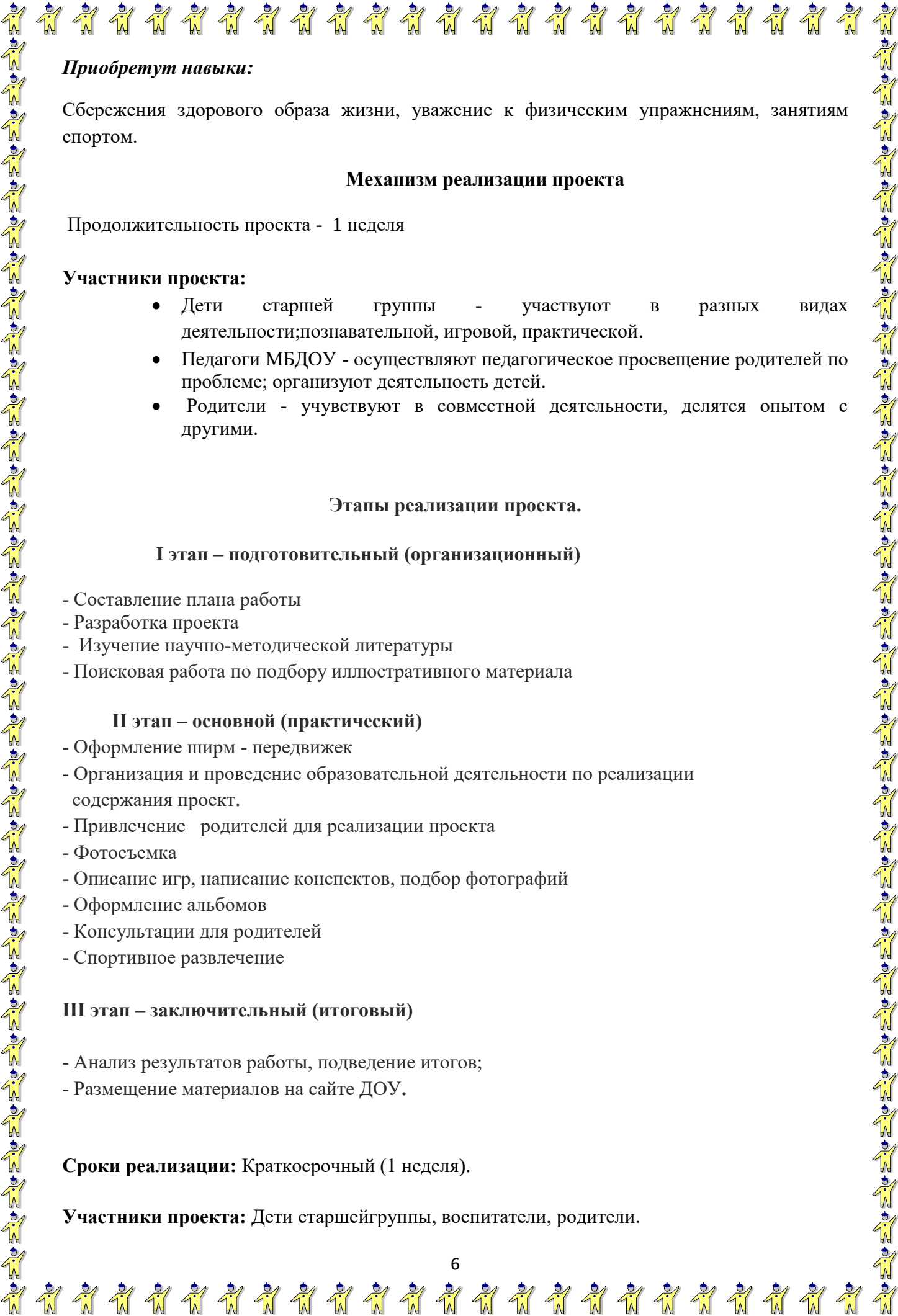
1. Сформированы представления о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
2. Сформированы представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
3. Сформированы привычки следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, шею, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
4. Имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт).

По окончании проекта дети должны знать:

- ✓ Правила гигиены и ухода за своим телом.
- ✓ Наиболее опасные факторы риска для здоровья и жизни.
- ✓ Знать о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите.
- ✓ Знать о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.
- ✓ Пользу и вред продуктов питания.
- ✓ Как беречь и укреплять своё здоровье.

Должны уметь:

- ✓ Использовать знания, полученные на занятиях, в повседневной жизни.
- ✓ Правильно пользоваться предметами личной гигиены.



Приобретут навыки:

Сбережения здорового образа жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом.

Механизм реализации проекта

Продолжительность проекта - 1 неделя

Участники проекта:

- Дети старшей группы - участвуют в разных видах деятельности; познавательной, игровой, практической.
- Педагоги МБДОУ - осуществляют педагогическое просвещение родителей по проблеме; организуют деятельность детей.
- Родители - учувствуют в совместной деятельности, делятся опытом с другими.

Этапы реализации проекта.

I этап – подготовительный (организационный)

- Составление плана работы
- Разработка проекта
- Изучение научно-методической литературы
- Поисковая работа по подбору иллюстративного материала

II этап – основной (практический)

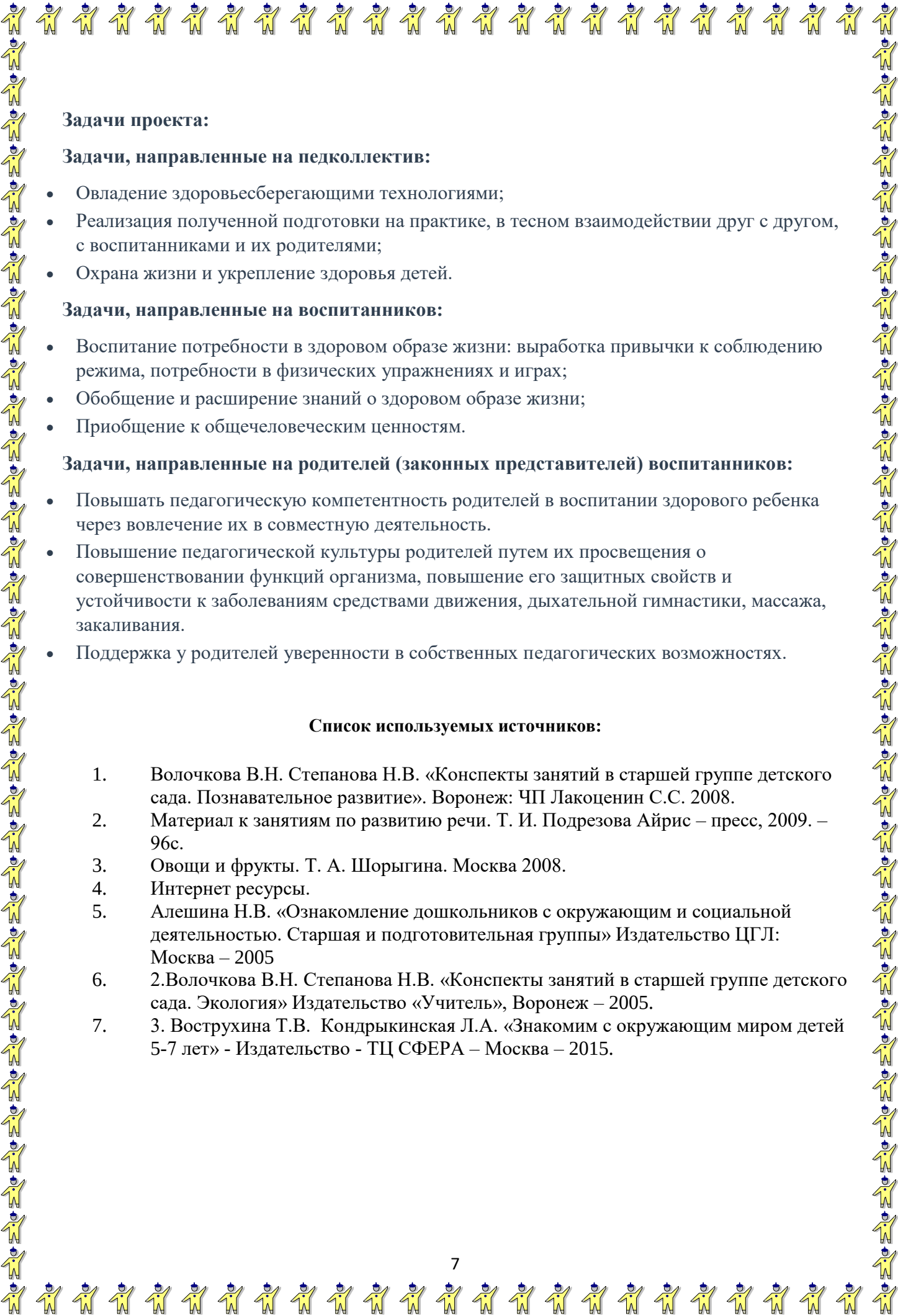
- Оформление ширм - передвижек
- Организация и проведение образовательной деятельности по реализации содержания проект.
- Привлечение родителей для реализации проекта
- Фотосъемка
- Описание игр, написание конспектов, подбор фотографий
- Оформление альбомов
- Консультации для родителей
- Спортивное развлечение

III этап – заключительный (итоговый)

- Анализ результатов работы, подведение итогов;
- Размещение материалов на сайте ДОУ.

Сроки реализации: Краткосрочный (1 неделя).

Участники проекта: Дети старшей группы, воспитатели, родители.



Задачи проекта:

Задачи, направленные на педколлектив:

- Овладение здоровьесберегающими технологиями;
- Реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с воспитанниками и их родителями;
- Охрана жизни и укрепление здоровья детей.

Задачи, направленные на воспитанников:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх;
- Обобщение и расширение знаний о здоровом образе жизни;
- Приобщение к общечеловеческим ценностям.

Задачи, направленные на родителей (законных представителей) воспитанников:

- Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.
- Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.
- Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.

Список используемых источников:

1. Волочкова В.Н. Степанова Н.В. «Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие». Воронеж: ЧП Лакоценин С.С. 2008.
2. Материал к занятиям по развитию речи. Т. И. Подrezова Айрис – пресс, 2009. – 96с.
3. Овощи и фрукты. Т. А. Шорыгина. Москва 2008.
4. Интернет ресурсы.
5. Алешина Н.В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной деятельностью. Старшая и подготовительная группы» Издательство ЦГЛ: Москва – 2005
6. 2.Волочкова В.Н. Степанова Н.В. «Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Экология» Издательство «Учитель», Воронеж – 2005.
7. 3. Вострухина Т.В. Кондрыкинская Л.А. «Знакомим с окружающим миром детей 5-7 лет» - Издательство - ТЦ СФЕРА – Москва – 2015.

Перспективный план старшая группа

ПОНЕДЕЛЬНИК

ТЕМА ДНЯ: «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ»

Цели дня: Уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя.

«Я и моё тело». Дать ребенку знание о себе, о своем теле, формировать любовь к жизни, чувство радости существования.

«Чтобы ушки слышали, чтобы глазки видели». Закреплять знания детей о своем теле. Рассказать детям об органах чувств.

Лепка: «Человечек»

ВТОРНИК

ТЕМА ДНЯ: «ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Цели дня: формирование представлений о правилах личной и общественной гигиены.

Чтение рассказа Л. Воронкова «Маша - растеряша».

Беседа: «Спорт – это здоровье»

Дети под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?»

Рисование: «Дети делают зарядку»

СРЕДА

ТЕМА ДНЯ: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

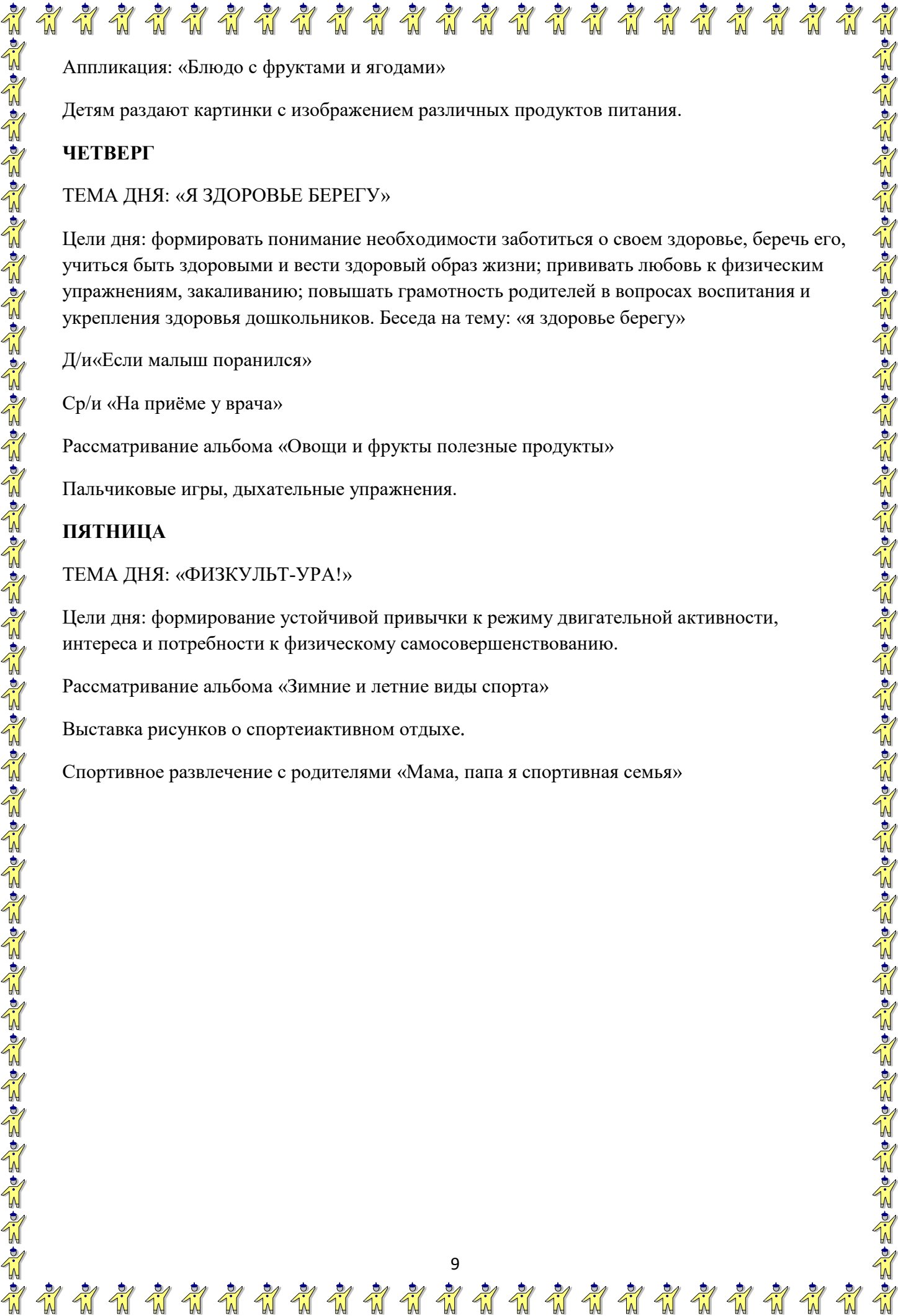
Цели дня: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе; создание мотивации для детей и родителей на формирование здорового образа жизни.

Совместная организованная деятельность с детьми «Витаминка в гостях у ребят»

Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Рассказать о пользе витаминов, объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

Д/и: «Полезная и вредная еда»



Аппликация: «Блюдо с фруктами и ягодами»

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания.

ЧЕТВЕРГ

ТЕМА ДНЯ: «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ»

Цели дня: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию; повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников. Беседа на тему: «я здоровье берегу»

Д/и «Если малыш поранился»

Ср/и «На приеме у врача»

Рассматривание альбома «Овощи и фрукты полезные продукты»

Пальчиковые игры, дыхательные упражнения.

ПЯТНИЦА

ТЕМА ДНЯ: «ФИЗКУЛЬТ-УРА!»

Цели дня: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

Рассматривание альбома «Зимние и летние виды спорта»

Выставка рисунков о спорте и активном отдыхе.

Спортивное развлечение с родителями «Мама, папа я спортивная семья»

Конспект занятия

«Где найти витамины?»

Цель: Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Ход занятия:

Воспитатель. Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это?

Смешной человечек

На крыше живет.

Варенье он любит,

Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

Воспитатель (выставляет на стол куклу - Карлсона). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон (за него говорит воспитатель). Здравствуйте, ребята.

Воспитатель. Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить.

Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Воспитатель. А ешь ты с аппетитом?

Карлсон. Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Воспитатель. Так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон. А что такое витамины?

Воспитатель. Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости.

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

Карлсон. А где же я возьму витамины?

Воспитатель. Давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов.... Дети, где?

Дети. В овощах, ягодах и фруктах!

Воспитатель. Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

Дети. Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

Карлсон. Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

Воспитатель. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

Карлсон. Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

Дети. Чеснок!

Карлсон. Да, угадали. А он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

Карлсон. Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

Воспитатель. Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я

Дети. Капуста!

Воспитатель. Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов.

Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой.

Карлсон. О-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Воспитатель. Много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон. Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель. И не только. Давайте поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены, разгадывают кроссворд «Сухофрукты».

Карлсон. Спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Воспитатель. А мы тебе, Карлсончик, подавим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карлсон благодарит детей и улетает.

БЕСЕДА «С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Физическая культура начинается с заботы человека о своем здоровье! Здоровье – самая большая ценность, которой может обладать каждый из нас! Хорошее здоровье – это красивое закаленное тело, которое не боится ни жары, ни холода. Это всегда хорошее настроение и много добрых, веселых друзей.

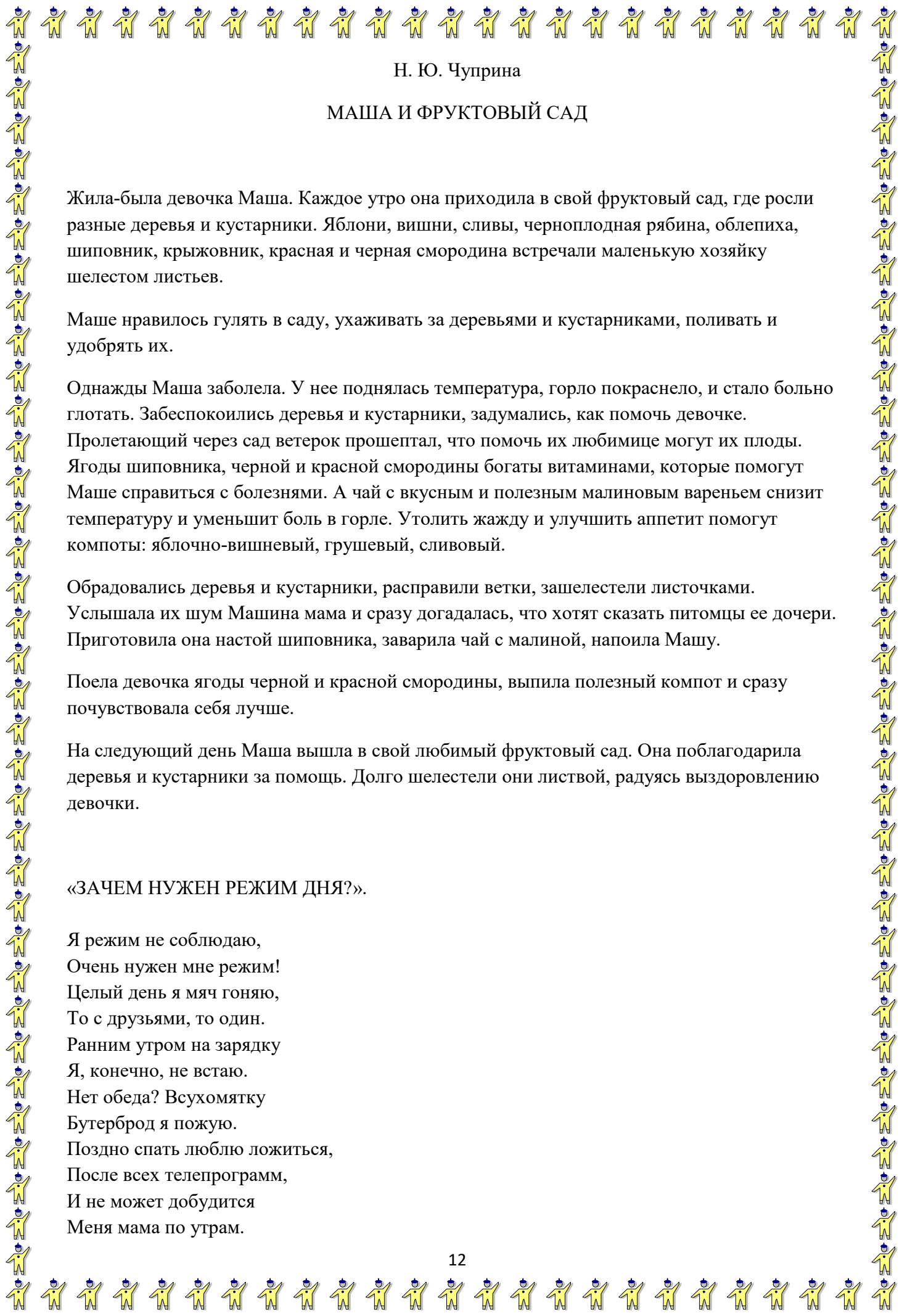
Человек, у которого плохое здоровье, очень часто болеет. От этого его мышцы становятся слабыми. Он быстро устает и не может по-настоящему ни работать, ни отдыхать.

Здоровый человек не болеет. Он успевает делать много добрых дел и помогать другим. Он легко преодолевает трудности и не боится их. Занятия физкультурой поднимают настроение и приносят много радости. С их помощью закаливают организм и приучают его переносить усталость и большие нагрузки.

Занимаясь физкультурой, можно узнать о себе, о своем организме и своем теле много полезного и важного.

Вопросы:

1. Почему человеку следует заботиться о своем здоровье?
2. Чем здоровый человек отличается от того, кто слаб здоровьем?
3. Что дает человеку физическая культура?



Н. Ю. Чуприна

МАША И ФРУКТОВЫЙ САД

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад, где росли разные деревья и кустарники. Яблони, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев.

Маше нравилось гулять в саду, ухаживать за деревьями и кустарниками, поливать и удобрять их.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело, и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, задумались, как помочь девочке. Пролетающий через сад ветерок прошептал, что помочь их любимице могут их плоды. Ягоды шиповника, черной и красной смородины богаты витаминами, которые помогут Маше справиться с болезнями. А чай с вкусным и полезным малиновым вареньем снизит температуру и уменьшит боль в горле. Утолить жажду и улучшить аппетит помогут компоты: яблочно-вишневый, грушевый, сливовый.

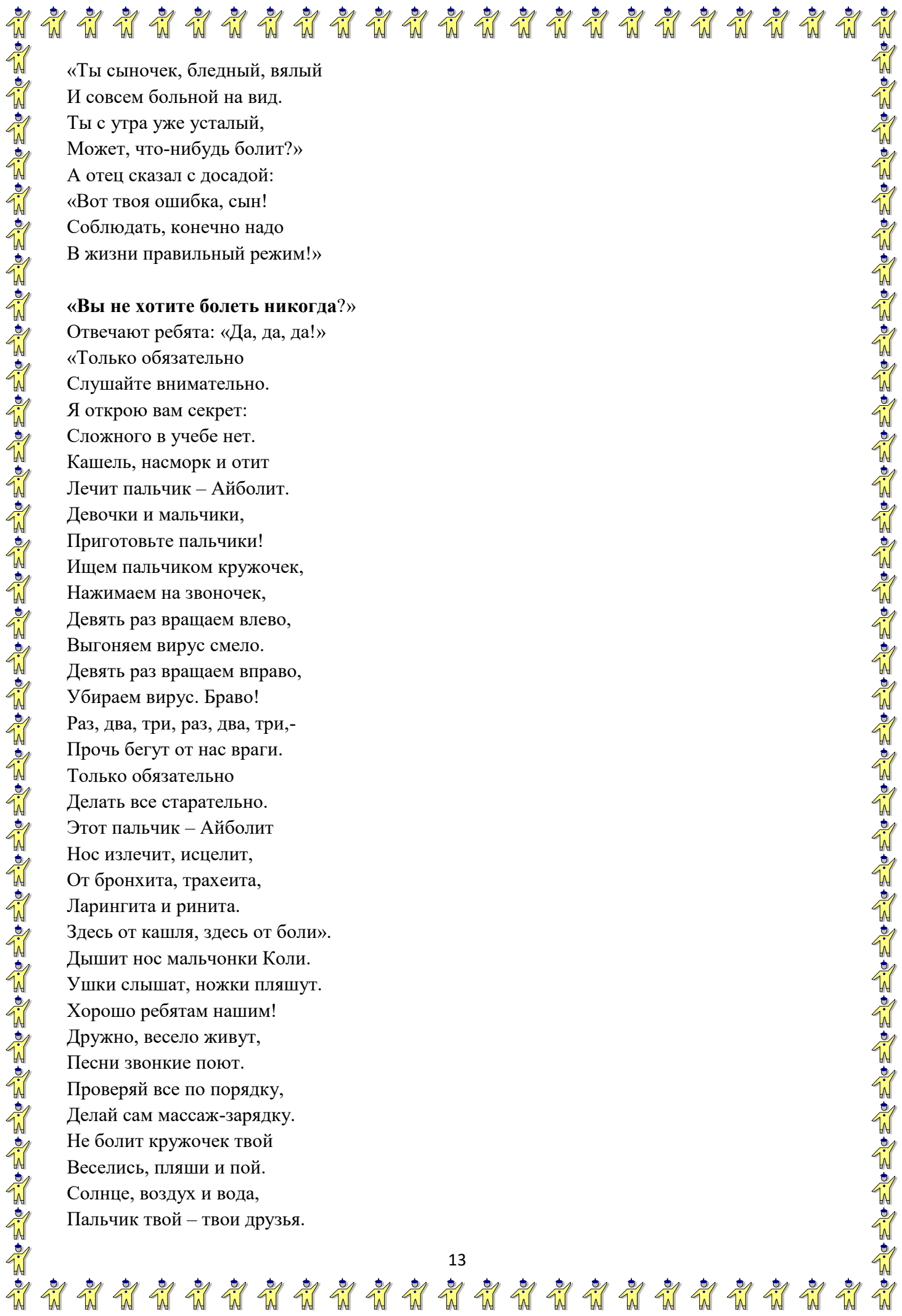
Обрадовались деревья и кустарники, расправили ветки, зашелестели листочками. Услышала их шум Машина мама и сразу догадалась, что хотят сказать питомцы ее дочери. Приготовила она настой шиповника, заварила чай с малиной, напоила Машу.

Поела девочка ягоды черной и красной смородины, выпила полезный компот и сразу почувствовала себя лучше.

На следующий день Маша вышла в свой любимый фруктовый сад. Она поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестели они листвой, радуясь выздоровлению девочки.

«ЗАЧЕМ НУЖЕН РЕЖИМ ДНЯ?».

Я режим не соблюдаю,
Очень нужен мне режим!
Целый день я мяч гоняю,
То с друзьями, то один.
Ранним утром на зарядку
Я, конечно, не встаю.
Нет обеда? Всухомятку
Бутерброд я пожую.
Поздно спать люблю ложиться,
После всех телепрограмм,
И не может добудится
Меня мама по утрам.

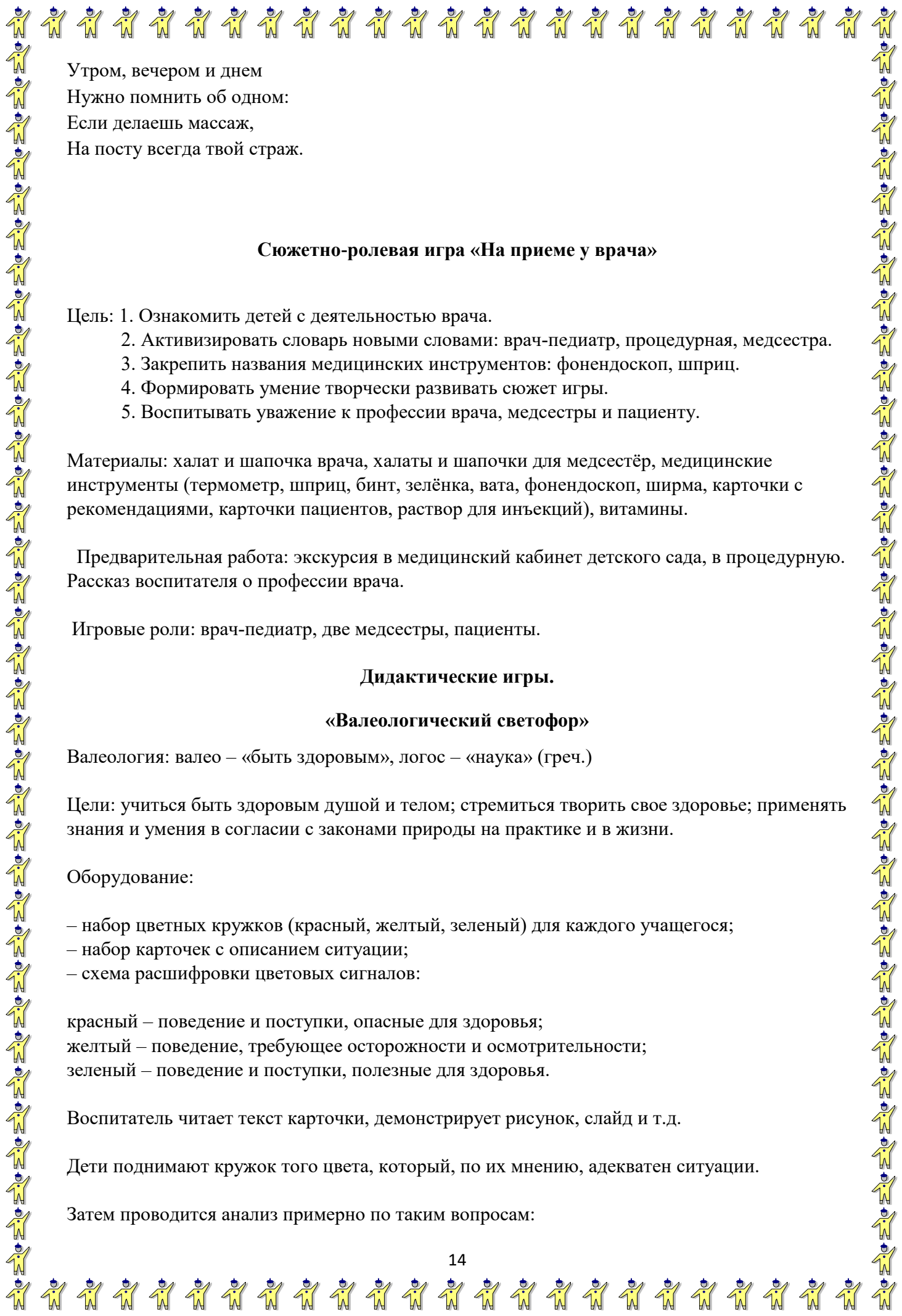


«Ты сыночек, бледный, вялый
И совсем больной на вид.
Ты с утра уже усталый,
Может, что-нибудь болит?»
А отец сказал с досадой:
«Вот твоя ошибка, сын!
Соблюдать, конечно надо
В жизни правильный режим!»

«Вы не хотите болеть никогда?»

Отвечают ребята: «Да, да, да!»

«Только обязательно
Слушайте внимательно.
Я открою вам секрет:
Сложного в учебе нет.
Кашель, насморк и отит
Лечит пальчик – Айболит.
Девочки и мальчики,
Приготовьте пальчики!
Ищем пальчиком кружочек,
Нажимаем на звоночек,
Девять раз вращаем влево,
Выгоняем вирус смело.
Девять раз вращаем вправо,
Убираем вирус. Bravo!
Раз, два, три, раз, два, три,-
Прочь бегут от нас враги.
Только обязательно
Делать все старательно.
Этот пальчик – Айболит
Нос излечит, исцелит,
От бронхита, трахеита,
Ларингита и ринита.
Здесь от кашля, здесь от боли».
Дышит нос мальчонки Коли.
Ушки слышат, ножки пляшут.
Хорошо ребятам нашим!
Дружно, весело живут,
Песни звонкие поют.
Проверяй все по порядку,
Делай сам массаж-зарядку.
Не болит кружочек твой
Веселись, пляши и пой.
Солнце, воздух и вода,
Пальчик твой – твои друзья.



Утром, вечером и днем
Нужно помнить об одном:
Если делаешь массаж,
На посту всегда твой страж.

Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача»

- Цель: 1. Ознакомить детей с деятельностью врача.
2. Активизировать словарь новыми словами: врач-педиатр, процедурная, медсестра.
3. Закрепить названия медицинских инструментов: фонендоскоп, шприц.
4. Формировать умение творчески развивать сюжет игры.
5. Воспитывать уважение к профессии врача, медсестры и пациенту.

Материалы: халат и шапочка врача, халаты и шапочки для медсестёр, медицинские инструменты (термометр, шприц, бинт, зелёнка, вата, фонендоскоп, ширма, карточки с рекомендациями, карточки пациентов, раствор для инъекций), витамины.

Предварительная работа: экскурсия в медицинский кабинет детского сада, в процедурную.
Рассказ воспитателя о профессии врача.

Игровые роли: врач-педиатр, две медсестры, пациенты.

Дидактические игры.

«Валеологический светофор»

Валеология: валео – «быть здоровым», логос – «наука» (греч.)

Цели: учиться быть здоровым душой и телом; стремиться творить свое здоровье; применять знания и умения в согласии с законами природы на практике и в жизни.

Оборудование:

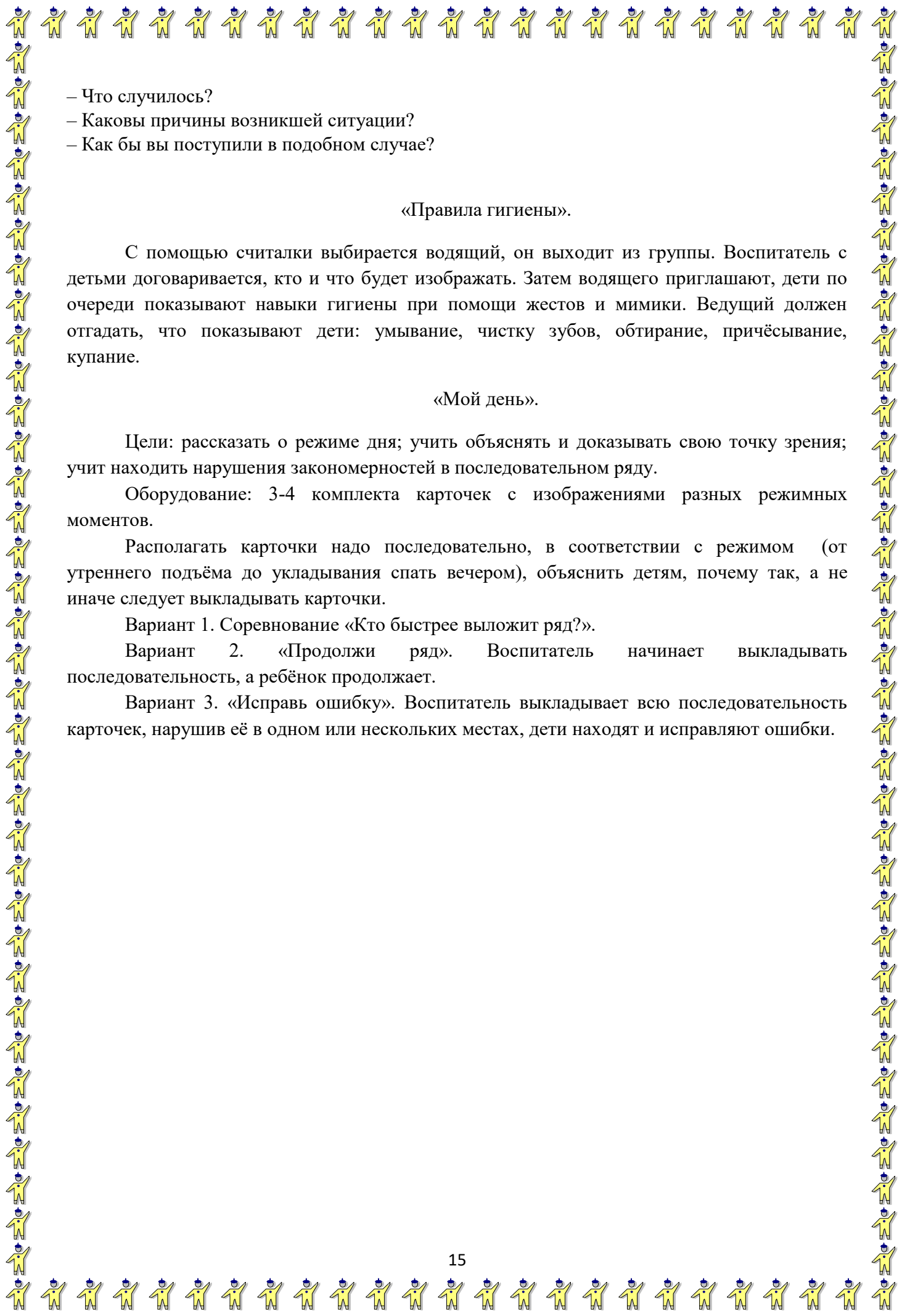
- набор цветных кружков (красный, желтый, зеленый) для каждого учащегося;
- набор карточек с описанием ситуации;
- схема расшифровки цветовых сигналов:

красный – поведение и поступки, опасные для здоровья;
желтый – поведение, требующее осторожности и осмотрительности;
зеленый – поведение и поступки, полезные для здоровья.

Воспитатель читает текст карточки, демонстрирует рисунок, слайд и т.д.

Дети поднимают кружок того цвета, который, по их мнению, адекватен ситуации.

Затем проводится анализ примерно по таким вопросам:

- 
- Что случилось?
 - Каковы причины возникшей ситуации?
 - Как бы вы поступили в подобном случае?

«Правила гигиены».

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

«Мой день».

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

Фотоотчёт

КГН.



Пальчиковые, дыхательные упражнения.



Спортивные игры.



Прогулки.



Спортивные развлечения, поход.







Овощи и фрукты ценные продукты.



Работа с родителями. Оформление альбомов.





Консультации для родителей.



