

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №96

Проект
в средней группе «Б»
«**Быть здоровым я хочу!**»



Выполнили: воспитатели средней группы Хетагурова А.К. и Бестаева Л.И.

Владикавказ, 2024

Тип проекта - информационно-практический

Вид проекта - краткосрочный (1 месяц)- октябрь 2024г., групповой.

Участники проекта - дети, педагоги, родители воспитанников

Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Значимость применения данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка

Цель проекта: углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих

Задачи проекта для детей:

- обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах;
- формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;
- формировать у детей мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.

для педагогов:

- создать положительный эмоциональный настрой от совместной деятельности с детьми;
- укрепить контакт с родителями.

для родителей:

- пропаганда в развитии потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Форма проведения итогового мероприятия - физкультурно-оздоровительное мероприятие «Веселые старты»

Продукты проекта для детей:

- подбор цикла бесед по ЗОЖ для детей;
- создание картотеки подвижных и дидактических игр;
- создание сборника загадок и потешек по ЗОЖ;

для педагогов:

- обмен опытом педагогов в работе по формированию ЗОЖ

для родителей:

- анкетирование родителей «Здоровый образ жизни»
- консультация «Роль семьи в формировании ЗОЖ»;
- привлечение родителей к итоговому мероприятию «Веселые старты»;
- папка передвижка

Ожидаемые результаты по проекту

Проект «Я хочу быть здоровым» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Родители с желанием приняли участие в спортивно- оздоровительном развлечении.

План работы по реализации проекта

1 неделя

1 половина дня

- Беседа по ЗОЖ «Что такое витамины и где их найти».
- Д.И. «Витаминная семья»

Цель: закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

- Физкультминутка 1,2,3,4,5 будем овощи искать»

Прогулка

- Наблюдение за птицами осенью
- П.И. «Птички и дождик»

Цель: учить действовать по команде взрослого; закреплять знания птиц; упражнять в произнесении звуков, выполнении характерных движений.

2 половина дня

- Загадывание загадок про овощи и фрукты.

Цель: расширять познавательный интерес у детей, развивать словарный запас.

- Сюжетно-ролевая игра: «Сготовим витаминный обед для гостей».

Цель: совершенствовать умения детей использовать игрушки-заменители в игре, закрепить умения детей отражать в игре эпизоды их окружающей жизни, воспитывать чувство коллективизма.

Работа с родителями:

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

2 неделя

1 половина дня

- Беседа на тему: «Правила гигиены»

Цель: закрепить знания детей о культуре гигиены, формировать положительное отношение к ЗОЖ.

- Физкультминутка «Как живешь?»
- Загадывание загадок про гигиену

Прогулка

- Наблюдение за хмурым небом
- П.И. «Солнышко и дождик»

Цель: упражнять в построении в круг; учить действовать по команде взрослого, выполнять действия согласно тексту; развивать чувство ритма.

2 половина дня

- Чтение рассказа «Мойдодыр» К.Чуковского;
- П.И. «Путешествие в страну чистоты»



Работа с родителями:

Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни».

3 неделя

1 половина дня

- Беседа на тему: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»;
- Рассмотрение спортивного инвентаря, закрепляя знания детей о правилах безопасности при игре с мячом и др. инвентарем;

- Д.И. «Мяч на плоскости»

Цель: закрепить умение детей ориентироваться на плоскости (верх, низ, центр, право, лево)

Прогулка

- Наблюдение за деревьями;
- П.И. «Листопад»;

Цель: закрепить знания о цвете, величине осенних листьев; учить передвигаться по площадке, следуя указаниям, которые даются в игровой форме; конкретизировать понятие «листопад».

Материал: осенние листья

2 половина дня

- Физическая культура;

Цель: упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, закрепляя умение отбивать мяч о пол. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках;

- Рассказ воспитателя о истории появления мяча;

- Д.И. «Угадай на ощупь»

Цель: развивать мелкую моторику, тактильное ощущение детей; закрепить основные свойства мяча.

Работа с родителями:

Папка передвижка «Одеваем детей по погоде»

4 неделя

1 половина дня

- Беседа о режиме дня;
- Отгадывание загадок про режим дня;
- Д.И. «Режим дня»

Цель: развитие речи детей; закрепление знаний о времени суток; формирование у детей понятия «Режим дня», необходимости ее соблюдения.

- Пальчиковая игра «Водичка - водиченька»

Прогулка

- Наблюдение за соседской собакой;
- Лохматый пес;

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, не сталкиваясь.

2 половина дня

- Заучивание стихотворения А.Барто «Зарядка»;
- Прослушивание аудиозаписи «Зарядка»;
- Раскрашивание картинок про «Мойдодыра»



- Сюжетно – ролевая игра «Дочки, матери»;

Цель: закреплять в игре детей знания о режиме дня, проигрывать моменты режима дня.

Работа с родителями

Рекомендации для родителей «Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни».

Итоговое мероприятие: Проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия «Веселые старты»

Приложение 1

Беседа «Что такое витамины и где их найти»

«Дети! Что вы любите есть больше всего? В чём разница между «вкусным» и «полезным»? Рассказ воспитателя о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Вопрос: «Что вы знаете о витаминах?»

Беседа строится в форме диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей. В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. **В ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ.** Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

Воспитатель: Дети! Давайте разучим стишок про витамины:

Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С.
(Л. Зильберг)

Вопрос: Какой витамин находится в чёрном хлебе, в морковке, в лимоне, в чёрной смородине и т.д. (ответы детей).

Воспитатель: Ребята! Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

Например, витамин А очень важен для зрения.



Витамин В способствует хорошей работе сердца,



витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С укрепляет весь организм,



делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё -таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

А теперь, ребята, послушайте стихотворения про полезные продукты:

Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.

От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее живать – репку или жвачку?

Вопросы к детям:

Какие названия витаминов вы уже знаете?

В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?

Для чего нужны эти витамины?

Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?

Принимали ли, вы, когда – нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)?

Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Воспитатель: Ребята! Вы, наверное, думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Беседа «Правила гигиены»

Цель: закрепить знания детей о культуре гигиены, формировать положительное отношение к ЗОЖ.

В начале беседы воспитатель вспоминает разговор об инфекционных болезнях, о том каким образом можно заразиться. Обсуждает с детьми ситуации, в которых необходимо мыть руки. Предлагает им объяснить, почему именно в этих случаях необходимо мыть руки, соблюдать личную гигиену.

Педагог обращает внимание детей, что в одних случаях следует мыть руки «до», а в других «после» определенных действий.

- А теперь подумайте и сочините ситуацию, когда необходимо мыть руки.

Почему это необходимо делать?

- А вы умеете правильно мыть руки? Расскажите, как вы это делаете? Давайте все вместе попробуем представить себе, что мы моем руки.



Выполняется имитация движений

Закатить рукава.

Намочить руки.

Взять мыло и намылить руки.

Затем положить мыло и хорошо намылить каждый пальчик, а затем всю ладонь.

Смыть водою мыло.

Закрывать кран.

Вытереть руки.



Опустить рукава.

- Молодцы, а как еще можно следить за чистотой своего тела? Что надо делать, чтобы всегда быть чистым и опрятным (Купаться, умываться, чистить зубы, мыть уши, причесывать волосы, следить за чистотой одежды и обуви и т.д.)

- Как вы думаете, быть опрятным – это только содержать в чистоте свое тело? Или надо делать что-то еще?

- Какой должна быть одежда человека? Его вещи?

- У каждого человека есть индивидуальные предметы, которыми пользуется только хозяин. Какие индивидуальные предметы вы знаете? Почему нельзя причесываться чужой расческой? Чистить зубы чужой щеткой? Пользоваться чужим полотенцем?

Детей необходимо подвести к выводу о том, что соблюдение правил личной гигиены поможет не только выглядеть красиво, но и оградить организм от попадания микробов и других вредных элементов.

- Какие индивидуальные предметы есть у вас? Как они хранятся? Как вы ими пользуетесь

Дидактическая игра «Угадай на ощупь»

Цель: развивать мелкую моторику, тактильное ощущение детей; закрепить основные свойства мяча.

Задачи: Развитие мелкой моторики рук

Развивать согласованность движений правой и левой рук

Учить узнавать предмет по характерным признакам на ощупь

Развитие разговорной речи детей

Дидактическая игра «Овощи и Фрукты»

Цель: закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах

Цель: сформировать у детей представление об овощах и фруктах. Формировать представление о том, где они растут. Научить различать их. Закрепить названия овощей и фруктов. Обогащать словарный запас.

Оборудование: макеты дерева и грядки, фигурки овощей и фруктов.

Ход игры:

Вариант 1:

воспитатель выкладывает перед ребёнком макет дерева и размещает на нём фрукты и овощи. Ребёнок должен назвать расположенные на дереве плоды. Затем должен ответить на вопрос воспитателя, какие из них растут на деревьях, а какие нет. Также можно спросить ребёнка, а где, по его мнению, растут остальные плоды. Ребёнок отвечает. Воспитатель кладёт перед ребёнком грядку и предлагает исправить ошибку, т. е. разместить правильно по месту роста овощи и фрукты.



Вариант 2:

воспитатель выкладывает перед ребёнком макеты дерева и грядки, рядом в коробочке лежат овощи и фрукты. Воспитатель просит назвать ребёнка, какие плоды растут на деревьях? Далее воспитатель просит ребёнка выбрать плоды, лежащие в коробочке, те, которые растут на деревьях и расположить их там. Также воспитатель

просит назвать ребёнка плоды, которые растут на грядках? И по тому же принципу, что и с деревом, расположить их на грядке.

Вариант 3: воспитатель произвольно выкладывает перед ребёнком фрукты. Затем воспитатель просит ребёнка назвать плоды, которые он видит перед собой. Далее воспитатель предлагает плоды объединить в две группы: овощи и фрукты. Воспитатель спрашивает ребёнка, почему именно так, а не по-другому.



Спортивное развлечение «Веселые старты»

Программное содержание:

1. Развивать интерес к спортивным играм, укреплять здоровье детей.
2. Воспитывать коллективизм, умение играть в команде, соперничать.

Инвентарь: 2 больших мяча, 2 скамейки, 10 малых мячей, призы на каждого игрока, эмблемы каждой команде.

Ход мероприятия

Ведущий: Спорт, ребята, всем он нужен

Мы со спортом крепко дружим

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра.

Всем участникам – ФИЗКУЛЬТ-УРА!

Сегодня у нас соревнование между двумя командами. Командой «Колобок» и «Ракета».

Еще к нам в гости должна прийти лисичка.

(Стук в дверь) - А вот и лисичка! Входит лиса.

- Скажите, я на соревнование попала? (Да). Я принесла конверт, а в нем спортивные игры. Я хотела бы посмотреть, как вы будете играть, и болеть за вас.

Ведущий: Ну конечно лисичка, посмотри.

Внимание команды на старт!

Ведущий: Команда «Колобок» ваш девиз?

- «Мы колобки! Всегда мы будем впереди!»

Команда «Ракета» ваш девиз?

- «Ракета мчится высоко! Есть в ней правило одно: один за всех и все за одного!»

Желаем вам всем отличных успехов. Чтоб не знали сегодня усталости и доставили много радости!

Эстафеты.

1. «Бег с мячом»

(Каждый из команды обегает поворотную стойку и передает мяч следующему)



2. «Собери урожай» (Каждый игрок берет у поворотной стойки малый мяч и бежит назад кладет в обруч и т.д.)



3. «Бег с препятствием» (Каждый бежит, затем ползет по скамейке, затем добегает до поворотной стойки и бегом назад)



4. «Бег - полет на ядре»

(Мяч, зажатый между коленками. Прыжками до поворотной стойки, затем мяч в руки и бегом, и передаем следующему)

5. «Передача мяча над головой» (По сигналу дети передают мяч друг другу над головой. Последний бежит вперед и т.д.)



6. «Прокат мяча между ног» (Команды стоят ноги врозь, первый прокатывает мяч назад, последний поджимает и бежит вперед и т. д.)



Ведущий: Ну, вот и закончились наши соревнования. Жюри подводят итоги. Вручить всем хотим призы и награды.

Приложение 5

Консультация родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»

Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. И рост заболеваемости связан не только с неблагоприятной экологической обстановкой, с постоянным ростом нагрузок, психоэмоционального перенапряжения и гиподинамии, но и с отказом родителей вести здоровый образ жизни.

Здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. В результате мы имеем формирование у детей вредных привычек, от которых избавиться бывает очень трудно.

Часто уровень знаний и умений родителей в области воспитания привычки к здоровому образу жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, совершенно не учитывая взаимосвязи физического, психического и социального благополучия



Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило *«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»*.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;

- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;

- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

Формирование ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи.

Родители должны развивать интерес ребенка к профессиональной и бытовой деятельности членов своей семьи, формировать понимание их социальной значимости. Воспитывать в ребенке доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, положительную самооценку, оптимистическое отношение к жизни, умение выражать свои чувства, способность верить в собственные силы и доверять миру. Развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, умение понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе.

Осваивая эти знания и умения, ребенок учится управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это улучшает психологическое самочувствие в школе, способствует более успешному обучению.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

От того, как мы сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам – родителям, а также отношение наших детей к своим будущим детям.

Приложение 6

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)
2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)
3. Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка? (Вы можете выбрать несколько ответов)
4. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?
 - хорошее
 - нормальное
 - плохое
5. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?
 - раз в месяц
 - раз в полгода
 - раз в год
 - в этом нет необходимости
6. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - постоянно
 - часто
 - очень редко
 - не занимаюсь
7. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - постоянно
 - часто
 - очень редко
 - не занимается
8. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков? считаю недопустимым
 - возможно умеренное употребление во время праздников
 - это недопустимо в присутствии ребёнка
 - не считаю это проблемой
9. Как Вы относитесь к курению?
 - это вредная привычка
 - это недопустимо в присутствии ребёнка
 - не считаю это проблемой
10. Считаете ли Вы свое питание рациональным?
 - да
 - отчасти
 - нет
 - затрудняюсь ответить
11. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

- да
- отчасти
- нет
- затрудняюсь ответить

