

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 453 «Радуга детства»

620072, г. Екатеринбург, ул. Панельная, 13а

Тел. (343) 222-51-30 (33), факс (343) 222-51-30, e-mail: mbdou453@mail.ru

Проект

«Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто»



Выполнил: Е.В. Сидорова
воспитатель 1 К.К.

2022

Актуальность

Человек – это самое совершенное существо, созданное Матушкой природой. Важной составляющей его полноценной жизни является здоровье. «Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто», - говорил мудрый Сократ.

Начинать заботиться о здоровье необходимо с самого детства. Именно поэтому одной из первостепенных задач семьи и ДОО является сохранение здоровья детей. По статистическим данным показатели здоровья детей в последние десятилетия значительно снизились. Касается это не только физического, но и психического здоровья. Причин тому немало: это и критическое состояние окружающей среды, снижение социально-экономического уровня жизни населения, малоподвижный образ жизни и другое.

Период дошкольного детства - решающий в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Именно в это время происходит активное развитие его органов и формирование функциональных систем организма. Уже сейчас необходимо создать условия для формирования у детей определенной базы знаний о здоровом образе жизни, осознания ими потребности в физической нагрузке и правильном питании. Таким образом, здоровьесберегающее направление особенно актуально в наши дни, поскольку наша страна, как и любая другая, нуждается в гармонично развитых, активных и здоровых гражданах. Формируя у детей представление о том, что здоровье – одна из главных ценностей жизни, мы учим их беречь и укреплять своё здоровье.

Цель: формирование у детей дошкольного возраста устойчивых представлений о своеобразии здорового образа жизни.

Достижению цели способствует решение следующих **задач:**

Образовательные:

- формировать представление о здоровье, здоровом образе жизни;
- сформировать у детей потребность в соблюдении ЗОЖ;
- расширить представление детей о правильном питании;

- мотивировать детей на соблюдение режима дня;

Развивающие:

- развивать двигательные навыки;
- развивать правильное дыхание;
- развивать творческие способности;

Воспитательные:

- воспитывать желание быть здоровым.

Прогнозируемые результаты:

- у детей сформируется представление о важности здоровья, способах его сохранения и укрепления;
- у детей возникнет мотивация к сохранению собственного здоровья;
- у детей повысится сопротивляемость к сезонным заболеваниям;
- удастся повысить компетентность родительской общественности по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников;
- сформируется система мер по совместному с родителями приобщению детей к ЗОЖ.

Этапы реализации проекта

Работа над темой предполагает несколько этапов:

Этап и мероприятия	Сроки
<p>I Подготовительный этап.</p> <p>Мониторинг уровня сформированности представлений о ЗОЖ у детей на начало года.</p> <p>Изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы.</p> <p>Изучение интернет – ресурсов.</p> <p>Подготовка РППС к реализации проекта:</p> <ul style="list-style-type: none">• Оборудование центра ЗОЖ.• Оформление картотек (разные виды гимнастики, дидактические, подвижные, сюжетно – ролевые игры).• Подбор наглядного материала.	сентябрь
<p>II Организационный этап.</p> <p>Работа с воспитанниками:</p> <p>Беседа «Что такое здоровье?», «Как я буду заботиться о своем здоровье?».</p> <p>ООД: «Мое тело».</p> <p>Сюжетно – ролевая игра: «Больница», игровая ситуация «Перелом ноги у Васи».</p> <p>Дидактические игры: «Подбери предметы», «Чего не стало»,</p> <p>Театрализованная игра: «Деревянные и тряпичные куклы».</p> <p>Организация подвижных игр.</p> <p>Выполнение комплекса дыхательных упражнений.</p> <p>ЧХЛ: Г. Зайцев «Приятного аппетита».</p> <p>Рисование «В нашем саду растут витамины».</p>	сентябрь

<p>Беседа – рассуждение «Если не заниматься спортом...».</p> <p>Рисование «Зонтик для Айболита».</p> <p>Дидактические игры: «Мой день», «Чего не стало».</p> <p>Организация подвижных игр.</p> <p>Внедрение су-джок – терапии.</p> <p>Знакомство с пословицами и поговорками о здоровье.</p> <p>Конструирование «Спортивная площадка».</p> <p>Организация опытов с кока-колой.</p>	<p>октябрь</p>
<p>Беседа «В гости к Мойдодыру».</p> <p>ООД: «Пейте, дети, молоко – будете здоровы».</p> <p>Дидактические игры: «Кому что нужно», «Что вредно, а что полезно для зубов».</p> <p>Организация подвижных игр.</p> <p>Выполнение комплекса зрительных упражнений.</p> <p>ЧХЛ: М. Безруких «Разговор о правильном питании».</p>	<p>ноябрь</p>
<p>Беседа «Бережем свое здоровье».</p> <p>ООД «Органы – помощники».</p> <p>Дидактические игры: «Подбери нужное», «Мой день».</p> <p>Театрализованная игра: «В сказку за здоровьем».</p> <p>Организация подвижных игр.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.</p> <p>ЧХЛ: К.И. Чуковский «Айболит».</p> <p>Конструирование: «Каток».</p> <p>Дегустация витаминных напитков (малиновый морс, чай с лимоном)</p>	<p>декабрь</p>
<p>Беседа «Предметы личной гигиены», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!».</p> <p>ООД «Лекарственные растения».</p>	<p>январь</p>

<p>Дидактические игры: «Кто больше назовёт полезных продуктов питания», «Чего не стало».</p> <p>Организация подвижных игр.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки.</p> <p>ЧХЛ: Г. Остер «Про Петьку – микроба».</p> <p>Загадки о здоровье.</p> <p>Лепка «Чемоданчик доктора Айболита».</p> <p>Дегустация настоев лекарственных растений (ромашка, шиповник, иван-чай).</p>	
<p>Беседа «Тело человека».</p> <p>ООД «Микробы и вирусы».</p> <p>Сюжетно – ролевая игра: «Скорая помощь», игровая ситуация «Происшествие на горке».</p> <p>Дидактические игры: «Отгадай загадку по картинке», «Найди опасный предмет».</p> <p>Театрализованная игра «Мельница», «Паровозики».</p> <p>Выполнение комплекса кинезиологических упражнений.</p>	февраль
<p>Беседа «Витамины и здоровый организм».</p> <p>ООД «Опасные предметы в нашем доме».</p> <p>Дидактические игры: «Подбери предметы», «Кто больше назовёт полезных продуктов питания».</p> <p>Организация подвижных игр.</p> <p>Игровой массаж и самомассаж.</p> <p>Рисование «Как краски белый лист лечили».</p>	март
<p>Беседа «Всем ребятам нужно знать, как по улице шагать».</p> <p>Составление описательных рассказов на тему «Я буду здоровым, если...».</p>	апрель

<p>Сюжетно – ролевая игра: «Семья», игровая ситуация «У Маши заболел живот»</p> <p>Дидактические игры: «Что вредно, а что полезно для зубов», «Мой день».</p> <p>Театрализованная игра «Великаны и гномы», «Кузнечик».</p> <p>Организация подвижных игр.</p> <p>Введение технологии «Театр физического воспитания Н. Ефименко».</p> <p>Лепка: «Овощи и фрукты – полезные продукты».</p>	
<p>Беседа «Врачи – наши помощники», «Полезные продукты».</p> <p>ООД «Ядовитые грибы и ягоды».</p> <p>Сюжетно – ролевая игра: «Аптека», игровая ситуация «Витамины для иммунитета».</p> <p>Дидактические игры: «Наши помощники – растения», «Путешествие в страну здоровья».</p> <p>Организация подвижных игр.</p> <p>Выполнение пальчиковых упражнений.</p> <p>Рисование «Полезный завтрак».</p>	май
Работа с родителями:	
Анкетирование «Здоровый образ жизни моей семьи».	сентябрь
Папка-ширма «Соблюдаем режим дня – сохраняем здоровье!»	октябрь
Консультация «Как заставить ребенка есть фрукты и овощи»,	ноябрь
Папка-ширма «10 правил здорового образа жизни».	декабрь
Папка-ширма «Иммунитет у детей»,	январь
Папка-ширма «Домашний стадион».	февраль
Консультация «Закаливание: методика, противопоказания».	март
Родительское собрание «Мы то, что мы едим».	

Папка-ширма «Почему нужно чистить зубы». Буклет «Комплекс зрительной гимнастики на каждый день»,	апрель
Папка-ширма «Советы доктора Неболейко».	май
Взаимодействие с другими специалистами.	в течение года
Встреча с медперсоналом.	
Организация бесед с психологом.	
Совместные мероприятия с инструктором по физической культуре: «Веселые старты», «Страна Витоминия», «Борьба с микробами».	
III Заключительный этап: Подведение итогов. Мониторинг уровня сформированности представлений о ЗОЖ у детей на конец года. Фотовыставка «Со спортом дружить – здоровым быть». Развлечение «В стране здоровья».	

Список источников.

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
3. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003.
4. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.