

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31»

Проект «Быть здоровыми хотим»

в средней группе



Выполнила
Воспитатель
первой квалификационной категории
Антонова Е.С.

г. Артёмовский,
2021г.

Тип проекта: познавательный – оздоровительный.

Продолжительность: краткосрочный.

Участники проекта: воспитанники средней группы, воспитатель, родители.

Актуальность проекта

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, 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. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье и детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех отношениях жизнью. Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это состояние полного душевного и социального благополучия. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема: Как сохранить свое здоровье?

Цель проекта: Формирование у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

Задачи проекта:

1. Дать представления об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
2. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, потребность в положительных привычках.
3. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, о здоровых и вредных продуктах питания, о влиянии закаливания на здоровье человека.
4. Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.

Предполагаемые результаты:

1. Получение детьми знаний о ЗОЖ.
2. Укрепление здоровья, снижение уровня заболеваемости у детей, посещающих детский сад.
3. Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
4. Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Улучшение здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап:

1. Разработка и накопление методических материалов.
2. Создание необходимых условий для реализации проекта.
3. Создание развивающей среды.
4. Подбор необходимой художественной литературы по теме проекта.
5. Разработка мероприятий.

Основной этап:

Образовательная область:

Познавательное развитие

- ❖ **Беседы:** «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «В стране Болючки», «Микробы и вирусы»

Социально – коммуникативное развитие

- ❖ **Дидактические игры:** «Полезно-вредно», «Чистота – залог здоровья»
- ❖ **Просмотр мультфильмов:** Фиксики «Микробы», Смешарики «Личная гигиена»
- ❖ **Сюжетно ролевые игры:** Больница», «Аптека».
- ❖ **Игра – ситуация** «Что полезно для здоровья»
- ❖ **Дыхательная гимнастика:** «Чудо нос», «Вырасти большой»
- ❖ **Гимнастика для глаз:** «Носик», «Глазки»

Речевое развитие

- ❖ **Чтение:** пословицы о здоровье
- ❖ **Загадки** о спорте, овощах, фруктах и здоровье, загадки о здоровье, предметах личной гигиены, о частях тела
- ❖ **Чтение:** К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», «Королева зубная щётка», «Перевязка» Г. Ладонщиков, «Мыло»

Художественно - эстетическое развитие

- ❖ **Рисование :** «Фрукты и овощи»
- ❖ **Аппликация:** коллаж «Полезные и вредные продукты».

Физическое развитие

- ❖ **Динамические паузы:** «Хватит спать», «Что бы сильным стать и ловким», «Дни недели»
- ❖ **Пальчиковая гимнастика:** «Умывалочка», «Апельсин», «Моем руки чисто – чисто»
- ❖ **Подвижные игры:** «С бережка на бережок», «Дружные пары».

Работа с родителями

- ❖ **Консультации:** «Виды закаливания», «Как укрепить здоровье ребенка в условиях семьи», «Здоровый образ жизни семьи».
- ❖ **Папка передвижка** «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей».
- ❖ **Анкета** «Здоровый образ жизни семьи»

Заключительный этап

- ❖ **Развлечение** «В стране здоровья»
- ❖ **Выставка коллажа** «Полезные и вредные продукты»

Выводы:

Результат проекта:

Проект «Быть здоровыми хотим» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

У детей сформированы элементарные представления о здоровом образе жизни (понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют выполнять основные культурно гигиенические правила; оценивать полезность и вредность продуктов и блюд в ежедневном рационе). Дети принимали активное участие в развлечении «В стране здоровья», подвижных играх, беседах, чтении литературных произведений. В ходе занятий и бесед познакомились с разными видами спорта, историей их жизни.