

МБДОУ детский сад №12 «Солнышко»

Проект с детьми подготовительной группы на тему: «Я здоровым быть хочу!»

Паспорт проекта:

Вид проекта: информационно-творческий, социальный.

Участники проекта: дети подготовительной группы 6-7 лет, родители, воспитатели, педагог-психолог, руководитель по физической культуре.

Сроки: краткосрочный (2 недели), с 17.04.23 г. по 28.04.23 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ:

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 полноценно жить и реализоваться в нашем мире, человек должен иметь достаточно адаптивных качеств, контроль над собой, над своим телом, над различного рода эмоциями, проявлять волю, обладать душевным спокойствием и равновесием, тренировать память, внимание, мышление и другие умственные способности. С ясной головой, здоровым тренированным телом и духом можно добиться больших успехов, покорить любые высоты.

Возникла проблема: Как грамотно и ёмко донести, смысл понятия "Здоровый образ жизни" (ЗОЖ) и заинтересовать детей и их родителей в необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни? Решением данной проблемы стала реализация детско-родительского творческого проекта «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:

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

Формировать знания об организме человека, о влиянии движений на функционирование органов и систем;

Формировать потребности в физических упражнениях и подвижных играх; поддерживать интереса к занятиям спортом;

Привлечь родителей, социальное окружение к активному участию в воспитательном процессе по формированию здорового образа жизни детей;

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

Актуализировать у всех участников проекта наличие активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья;

Ожидаемые результаты по проекту:

Для детей:

- Наличие устойчивой положительной мотивации детей к сохранению и укреплению собственного **здоровья** (повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту, достаточно сформированных двигательных навыков);
- Увеличение запаса валеологических представлений, познавательных умений, представлений о здоровье и способах его сохранения и ценностей **здорового образа жизни**;
- Обогащение социального опыта дошкольников, расширение кругозора и коммуникативных умений дошкольников.

Для родителей:

- Наличие заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка;
- Освоение родителями физических упражнений, для формирования практических умений в области физического воспитания своего ребенка.

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?

Спросить у родителей, у других взрослых.

Прочитать в книгах. Посмотреть в интернете.

Пригласить рассказать о спорте инструктора по физической культуре Юлию Александровну.

Пригласить рассказать о возможностях науки психологии при формировании здоровых привычек и навыков необходимых для ЗОЖ психолога детского сада Ладу Валерьевну.

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

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».*

1. Цикл занятий и бесед:

«Польза овощей и фруктов»

«Витамины и здоровье»,

«Уроки правильного питания»

«Полезные вещества – что это?»

«Азбука здоровья» и «Витамины для ума» Пригласить рассказать о способах поддержания ментального здоровья психолога Ладу Валерьевну

2. НОД *«Наше здоровье – в наших руках»*

3. Презентация *«Вредные и полезные продукты», «Азбука витаминов»*

4. Рассмотрение иллюстраций по теме *«Витамины»,*

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

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

7. Чтение художественной литературы: *«Горшок каши»* Б.

Гримм, *«Яблоко»* В. Сутеев, *«Слава хлебу!»* С.

Погореловский. *«Пословицы и поговорки о еде».*

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

9. Экскурсия на пищеблок **детского сада**

10. Лепка: *«Овощи, фрукты - полезные продукты».*

11. Аппликация *«Яблоки и груши».*

12. Рисование *«Что созрело в огороде?»*

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

14. Освоение комплекса на развитие межполушарного взаимодействия и развития координационных способностей А.Л. Сиротюк и включение его элементов в утреннюю гимнастику

15. Освоение элементов из комплекса "Нейрофизиологические упражнения для развития координационных способностей, памяти и внимания"
16. Пальчиковые гимнастики на тему "Спорт и здоровье" на развитие артикуляционных способностей и мелкой моторики рук.

Взаимодействие с родителями:

1. Объявление о начале реализации **проекта**.
2. Консультация для родителей: «**Здоровое питание - здоровый ребенок**»
3. Подбор фото и видео материалов по теме **проекта**.

2 неделя

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

1. Цикл занятий и бесед:
«Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке»,
«Я и моё здоровье», «Здоровое тело», «Физкультминутки», «Чистить зубы, мыть свое тело – очень важно!», «Прогулки на свежем воздухе, их польза».
2. НОД с применением **здоровьесберегающих технологий**
«Правильная осанка», «Изучи себя», «Физкультурные занятия».
3. Презентация: «Если хочешь быть здоровым...»
Чтение литературных произведений и научно-популярной литературы. (энциклопедия для детей «Почемучка»). С. Михалков «Прививка», пословицы, загадки.
4. Д/игры: «Правильные картинки (как беречь своё сердце)», «Видим, слышим, ощущаем», «Если ты заболел», «Живое — неживое».
5. Экскурсия в медицинский кабинет д. /сада.
6. П/игры с изготовленными атрибутами.

Взаимодействие с родителями:

1. Проведение зарядки в детском саду вместе с родителями.
2. Консультация «*Пальчиковая гимнастика. Ее роль в формировании техники письма*».

Практический выход: Утренняя гимнастика с родителями.

«Откуда берутся болезни»

«Что такое ЗОЖ?»

3. НОД с применением **здоровьесберегающих технологий**

«Для чего нужна зарядка»

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

«Эти волшебные дорожки...»

«Рассуждалки»- рассуждения детей о **здоровье**.

4. Презентации: «Виды спорта», «Что такое здоровый образ жизни?»

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.

5. Д/игры: «*Конструирование тела*» - дети составляли тело с помощью отдельных деталей, называли их; «*Что у нас внутри?*»
6. Рисование «*Дети делают зарядку*», «*Спорт*»
7. Профилактические гимнастики (*дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения*).
8. П/игры: «*Быстро возьми, быстро положи*»; «*Лягушки и цапли*»; «*Кого назвали - тот и ловит*», «*Забрось мяч в корзину*», «*Передай мяч*», «*Прыгай с мячом*»

Этап «Заключительный». Вывод.

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. Мы надеемся, 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.