# МКДОУ АГО «Ачитский детский сад «Улыбка»

# **Проект по здоровому образу жизни**

# **"ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!"**

**Тема: «Хочу быть здоровым!»**

**Тип проекта:** краткосрочный, информационно-практический.

**Продолжительность проекта**: – 1 неделя

**Участники проекта:** дети 4-5 лет, воспитатели, родители.

**Виды детской деятельности**: познавательная деятельность, опытно-экспериментальная деятельность, изобразительная деятельность, художественно-речевая деятельность, игровая деятельность, трудовая деятельность.

**Актуальность проекта:**

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:

забота о здоровье ребёнка –

это важнейший труд воспитателя…».

В.А.Сухомлинский

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своём здоровье с детства.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, 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.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Цель проекта:**

Формирование у детей представлений об основах здорового образа жизни, осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью, к здоровью окружающих, развитие интереса к физической культуре, активизация работы с семьёй воспитанников по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

* Обогащать представления детей о значении навыков самообслуживания для здоровья человека;
* Формировать представления о здоровье и здоровом питании, обогащая знания детей о витаминах, продуктах питания, и их полезных свойствах;
* Систематизировать знания о влиянии закаливания, закаливающих мероприятий на здоровье человека;
* Формировать мотивы самосохранения, привычки думать и заботиться о своём здоровье;
* Формировать умения привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия.

Развивающие:

* Развивать умения соотносить знания о культуре тела с реальными действиями по уходу за ним: самостоятельно выполнять гигиенические процедуры;
* Развивать умение рассказывать о своем здоровье: здоровье нужно всем – детям, взрослым, животным; о здоровье надо заботиться (умываться, чтобы кожа была здоровой; делать зарядку, чтобы быть сильным; есть продукты, полезные для здоровья);
* Развивать умения определять в процессе наблюдений, экспериментирования функции органов чувств;
* Развивать умения замечать и называть своеобразие и неповторимость внешних особенностей каждого человека.

Воспитательные:

* Воспитывать желание принимать активное участие в оздоровительно-закаливающих мероприятиях, подвижных играх и физических упражнениях на прогулке;
* Воспитывать умения самостоятельно использовать накопленный опыт укрепления и сохранения здоровья.

**Прогнозируемые результаты:**

**Дети:**

* проявляют интерес к двигательной активности, понимают значение движений в жизни человека;
* выполняют самостоятельно навыки самообслуживания, гигиенические процедуры (умываются, чистят зубы и т.д.);
* соблюдают правила бережного отношения к своему здоровью (едят только мытые овощи и фрукты, моют руки с мылом, т.д.);
* проявляют интерес к себе (рассматривают свои фотографии в разных возрастах и ситуациях), рассказывают о себе, своем внешнем виде;
* осознают значение безопасного для здоровья поведения;
* используют полученные знания в повседневной жизни, в учреждении дошкольного образования и дома.

**Педагоги:**

* владеют эффективными методами и приёмами по формированию основ здорового образа жизни в работе с детьми, родителями, педагогами;
* используют здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.

**Родители:**

* активизируют свои знания по вопросам формирования основ здорового образа жизни у детей;
* придерживаются единых с учреждением требований в вопросах формирования у детей представлений и навыков здорового образа жизни;
* организовывают активный досуг для сохранения и укрепления здоровья детей в семье.

**Методы и формы организации проекта.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели. Содержание** | **Цели и задачи** |
| **Понедельник - Тема дня: «Где прячется здоровье»**  - Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  - Беседа «Где прячется здоровье»;  - Сюжетно – ролевая игра «Поликлиника»;  - Дидактическая игра «Органы чувств»;  - Познавательная практическая деятельность: экспериментирование «Я расту» (измерение кисти, стопы, роста);  - Чтение: К. Чуковский «Доктор Айболит»  - Продуктивная деятельность: конструирование из бросового материала «Дорожка здоровья»;  - Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;  Вторая половина дня:  - Беседа «Путешествие по улицам города»;  - Дидактическая игра: «Светофор»  -Работа с родителями: Семинар-практикум «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!» | - Формировать представления о себе, своём организме, самочувствии, связанному с состоянием здоровья.  - Вызвать интерес к собственному телу, к исследованию себя, подвести детей к выводу, что они очень быстро растут.  - Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.  - Развивать быстроту бега, ловкость, внимательность.  - Формировать представления о правилах дорожного движения – значение трёх цветов светофора.  - Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – зарядка, выполнение физических упражнений, прогулки, походы на стадион и т. д. |
| **Вторник - Тема дня: «Здоровые зубки»**  - Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  - Беседа «Здоровые зубки»;  - Чтение «Сказка о зубной щётке»;  - Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;  - Проблемная ситуация «У вавёрачкі захварэлі зубкі»  - Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»;  - Дидактическая игра «Вредно или полезно»  - Прогулка:  Игры – эстафеты:  - «Перенеси лекарства»;  - «Займи место в обруче»;  - «Собери шарики»  Вторая половина дня:  - Сюжетно - ролевая игра: «У зубного врача»;  - Рассматривание плаката-схемы «Как правильно чистить зубы»;  - Работа с родителями: Буклет «Как ухаживать за молочными зубами» | - Формировать представления о причинах болезни зубов;  - Формировать привычку чистить зубы, быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;  - Формировать представления детей о том, что необходимо регулярно ходить к врачу-стоматологу, вызвать у детей сочувствие к больному.  - Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость;  - Упражнять в умении выбирать из серии картинок те, на которых изображены полезные продукты для здоровых зубов.  - Формировать представления детей о профессии «зубной врач-стоматолог», уточнять правила ухода за полостью рта. |
| **Среда - Тема дня: «Мойдодыр»**  - Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  - Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;  - Чтение: потешки, стихи, загадки на заданную тему;  - Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;  - Опыты с водой и мылом «Чистюли»;  - Продуктивная деятельность: лепка «Полотенце из жгутиков»;  - Театрально-игровая деятельность. Обыгрывание отрывка произведения К. Чуковского «Мойдодыр»;  Прогулка:  - Подвижные игры: «Поймай хвостик», «Поймай комара», «Прятки»;  Вторая половина дня:  - Просмотр мультфильма «Мойдодыр»;  - Работа с родителями: консультация «Чистота – залог здоровья» | - Формировать представления о правилах личной гигиены; об инфекциях и их возбудителях (микробы и вирусы);  - Формировать представления о свойствах и качествах воды (не имеет вкуса, цвета и запаха); мыло – очищает руки от микробов, необходимо правильно его использовать;  - Поднять детям настроение, закрепить правила культурно- гигиенических навыков.  - Продолжать просветительскую консультативную деятельность с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (чистоплотность – его неотъемлемая часть). |
| **Четверг – Тема дня: «Здоровое питание. Витамины.»**  - Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  - Беседа «Витамины и полезные продукты»;  - Игра-эксперимент «Определи на вкус»;  - Продуктивная деятельность: Рисование «Корзинка-Витаминка»;  - Проблемная ситуация: «У Карлсона заболел живот»;  - Сюжетно-ролевая игра: «Магазин полезных продуктов питания»,  - Познавательная практическая деятельность: экспериментирование: «Соковыжималка»;  - Прогулка «Витаминная семья»  - Вторая половина дня:  - Дидактическая игра «Полезная и вредная»  - Чтение: Ю.Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах.  - Работа с родителями: Викторина «Правильно питаемся – с болезнями не знаемся!». | - Формировать представления детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;  - Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;  - Формировать представления детей о правильном приёме пищи (нельзя переедать, нельзя есть много сладостей, т.д.).  - Формировать представления детей о профессии врача, фармацевта; обогатить словарный запас детей.  - Способствовать созданию мотивации у родителей на формирование здорового образа жизни. |
| **Пятница - Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»**  - Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;  -Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;  -Игра-эксперимент «Гибкость нашего тела»  -Спортивное мероприятие «Мы здоровье сбережём!»  -Прогулка: подвижные игры:  «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;  Вторая половина дня:  -Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;  - Мастер-класс для родителей «Спортивный инвентарь своими руками» | - Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;  - Формировать интерес к собственному телу, путём обнаружения на ощупь позвоночника друг у друга (погладить по спине); упражнять в умении сравнить на примере детей, что гибкость у всех разная, но её можно развивать.  - Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях. |