# 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. |