

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад №447 комбинированного вида «Семицветик»

Первомайский район

Ул. Шукшина, дом 5/2, тел./факс 338-86-53

[mdou447@mail.ru](mailto:mdou447@mail.ru)

## Проект

### «Будь здоров, расти большой»



#### Руководители проекта:

Е.В.Ельцова, воспитатель старшей группы «Лютики», 1 квалификационная категория;

М.А.Лопатина, воспитатель старшей группы «Лютики», 1 квалификационная категория.

2017 г.

## **Актуальность проекта**

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования направлен на решение множества задач, одной из них является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Мы решили сделать упор на решение именно этой задачи в проекте «Будь здоров, расти большой». Проблема укрепления здоровья дошкольников актуальна в настоящее время. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, сами будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Вот почему в детском саду следует воспитывать у ребенка привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиеническим навыкам, вырабатывать привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углублять и систематизировать представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в дошкольном учреждении любая деятельность (игровая, спортивная, досуговая и т.д.) должна носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. И как писал В.А. Сухомлинский: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

В проекте приняли участие 2 педагога, 32 ребёнка и их родители.

**Тип проекта:** коллективный, практико-ориентированный..

**Возраст детей :** 5-6 лет.

**Продолжительность проекта:** 3 месяца (январь, февраль, март).

**Цель проекта:** формирование у детей старшего дошкольного возраста активной жизненной позиции направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья.

### **Задачи:**

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании, культурно-гигиенических навыках;
- развивать физические качества;
- продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью;
- воспитывать интерес к спорту, физической культуре, здоровому образу жизни.

## **Предполагаемый результат реализации проекта:**

### **От детей:**

1. Снижение заболеваемости.
2. Научаться различать понятия «часть тела», «орган», «вредные» и «полезные» продукты.
3. Выучат пословицы, поговорки, стихи, загадки о здоровье.
4. Приобретут простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.
5. Овладение практическими навыками и умениями по самокоррекции собственного состояния.
6. Развитие познавательного интереса к своему организму и его возможности.

### **От родителей:**

1. Повышения уровня педагогической культуры.
2. Развитие интереса родителей к себе как к педагогам-воспитателям.
3. Активная помощь родителей в организации работы по оздоровлению детей.

### **От педагогов:**

1. Укрепление системы взаимосвязи работы всех педагогов ДОУ по данной теме.
2. Пополнение методической копилки новыми материалами.
3. Систематизация работы по оздоровлению детей.

## **Содержание практической деятельности по реализации проекта**

Реализация поставленных задач будет проходить в несколько этапов.

### **1 этап. Предварительная работа**

№	Содержание	Срок выполнения	Ответственные
1	Рассматривание иллюстраций, фотографий о спорте.	1 неделя	Педагоги и дети
2.	Знакомство с литературными произведениями: А. Барто «Я расту», «Придумываю сны», «Мы с Тамарой санитары»; С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Грипп»	2 неделя	Педагоги и дети
3.	Чтение отрывков из произведений про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечение людей.	1 неделя	Педагоги и дети

4.	Использование дидактических игр на тему «Валеология» или «Здоровый малыш».	2 неделя	Педагоги и дети
5.	Разучивание комплексов дыхательных гимнастик, гимнастик для глаз, для рук.	1 неделя	Педагоги и дети

## 2 этап. Реализация проекта

ОО	Содержание	Задачи
Социально – коммуникативное развитие	<p>Беседа: «Чем питались наши предки, чтобы стать богатырями».</p> <p>Образовательная деятельность в виде игровой ситуации "Я среди людей".</p>	<p>Познакомить с понятием «богатырь», какими качествами они обладали.</p> <p>привитие этических норм бесконфликтного общения, воспитание нравственно – этических чувств, уважительного отношения друг к другу.</p>

Дидактические карточки "Как устроен человек".

Плакат "Строение человека".

Сюжетно-ролевая игра  
"Больница"

Образовательная деятельность в  
форме игровой ситуации  
" Сохрани свое здоровье сам".

Образовательная деятельность в  
виде игровой ситуации  
"Витамины укрепляют  
организм".

Сюжетно-ролевая игра  
"Овощной магазин".  
Дидактические карточки:  
фрукты, овощи, ягоды.

Совершенствовать представления о  
внутренних органах, их местонахождение,  
значении и их основных функциях.

□ Дать детям представления о строении  
собственного тела, расширять  
представления о своем организме, о его  
строении.

□ Расширять знания дошкольников о  
питании, его значимости, о взаимосвязи  
здоровья и питания.

Дать элементарные знания о работе врача,  
мед. работника, о культуре поведения  
«лечащихся» в больнице. Учить детей  
придумывать и изображать различные  
действия в игровой ситуации.

Учить самостоятельно следить за своим  
здоровьем, знать несложные приёмы  
самооздоровления.  
Развивать познавательный интерес детей к  
здоровому образу жизни, любознательность.

Закрепить знания детей о  
необходимости наличия витаминов в  
организме человека, о пользе продуктов, в  
которых содержатся витамины.

Учить распределять роли, развивать сюжет  
и действовать согласно принятой на себя  
роли. Способствовать использованию в  
играх представлений об окружающей  
жизни.

Речевое развитие	<p>Дидактические игры: "Назови предметы", "Делаем зарядку", "Назови части тела"; загадки о частях тела.</p> <p>Чтение и обсуждение произведения Л.Л. Яхнина "Очень правдивая история".</p> <p>Беседа «Компьютер и глаза»</p> <p>Сказка «Как глаза на компьютер обиделись» <b>(Приложение 1)</b></p> <p>Дидактическая игра "Витамины - это таблетки, которые растут на ветке". Загадки о фруктах, овощах, ягодах.</p> <p>«Правила Чистюли» <b>(Приложение 2)</b></p>	<p>Воспитывать бережное отношение к своим органам чувств, соблюдая гигиенические нормы и режим дня.</p> <p>Прививать детям потребность в чистоте, личной гигиене и аккуратности; расширить представление детей о правилах личной гигиены, о режиме дня,</p> <p>Информировать детей о вреде и пользе компьютера.</p> <p>Формировать умение соблюдать логическую последовательность при составлении сказки. Воспитывать интерес к произведениям устного народного творчества</p> <p>Сформировать у детей первоначальное представление о пользе витаминов в овощах и фруктах, и их значении для здоровья человека.</p> <p>Составление совместно с детьми правил Чистюли.</p>
Художественно – эстетическое развитие	<p>Рисование на тему "Я здоровье берегу - сам себе я помогу!"</p> <p>Аппликация «Витаминный натюрморт".</p> <p>Рисование «Чистюля»</p>	<p>Воспитывать у детей стремление вести здоровый образ жизни. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности и закаливании.</p> <p>Способствовать развитию творческих способностей детей, воспитанию художественно-эстетического вкуса . Развивать тонкую моторику рук.</p> <p>Способствовать развитию творческих способностей детей, воспитанию художественно-эстетического вкуса</p>

<b>Физическое развитие</b>	<p>Беседа "Кто с закалкой дружит, никогда не тужит". Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.</p> <p>Закаливание (ежедневные прогулки на свежем воздухе, водные процедуры).</p> <p>Спортивный праздник к 23 февраля «Богатырская сила»</p>	<p>Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.</p> <p>Укрепление здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные виды движений, формировать правильную осанку во всех видах деятельности.</p> <p>расширять представления детей о государственном празднике; о богатырях обеспечить двигательную активность детей, развивать физические качества;</p>
----------------------------	--	--

<b>Работа с родителями:</b>	<p>Памятка: «Гимнастика для глаз»</p> <p>Памятки «Вкусно и полезно!»</p> <p>Участие родителей в создании «Книги о здоровом питании».</p>	<p>формирование мотивации к здоровому образу жизни</p> <p>Формирование основ здорового питания. Ознакомление с полезными продуктами.</p> <p>Формирование у дошкольников представлений о необходимости заботиться о своём здоровье.</p>
-----------------------------	--	--



## Презентация проекта

### Спортивный праздник к 23 февраля «Богатырская сила»





## «Книга о здоровой и вкусной пище».



## «Посещение группы «Ирисы»





### **Итоги проекта**

В нашем детском саду созданы все условия для осуществления данного проекта: оборудованы спортивный зал для проведения физкультурной работы с детьми, развлечений; в группе имеется спортивный уголок, для выполнения физических упражнений и игр, нами подобрана картотека пособий и дидактических игр по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни.

В результате проекта у родителей повысился уровень компетенции в вопросах воспитания у детей здорового образа жизни, они получили новый опыт взаимодействия с педагогами детского сада по проблеме формирования у детей знаний по укреплению собственного здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей в рамках проекта дала положительные результаты.

По итогам проекта у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, дети стали более активными, подвижными, строгими в соблюдении правил гигиены. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно стали относиться к укреплению своего здоровья.

Таким образом, если правильно организовать развивающую среду, учитывать возрастные особенности детей, привлекать к сотрудничеству родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.

### Как Глазки обиделись на компьютер

Жил-был в одном городе мальчик по имени Федя. Он был замечательным мальчиком, очень добрым и у него были очень красивые и любознательные глазки. Но однажды у него в доме появился компьютер. Глазкам он сразу понравился, они так им заинтересовались, что почти не отходили от него. Как только просыпались, сразу бежали к своему новому другу. Компьютер показывал Глазкам много интересного, они подолгу играли в игры и не хотели расставаться.

И вот однажды, Федя с друзьями пошел играть в футбол. Его поставили на ворота. Но как бы Федя не щурил свои Глазки, как не присматривался, он не видел мяч летящий в ворота. Все стали над ним смеяться, а Глазки его заплакали. Когда Федя пришел домой, Глазки спросили у Компьютера: «Почему мы стали плохо видеть?» «А как вы хотели?»- ответил Компьютер. - Кто со мной дружит, у всех зрение портится». «Почему ты мне этого не говорил? – спросили Глазки, - какой же ты друг после этого....». Обиделись Глазки на Компьютер и перестали с ним дружить. А мальчик Федя пошел к врачу и тот выписал ему очки. После этого он перестал подолгу сидеть за компьютерными играми и стал серьезно относиться к своему здоровью.

## Правила Чистюли

- Обязательно мой руки перед едой.
- Утром и вечером умывайся и чисти зубы.
- Следи за чистотой своего тела, закаляйся.
- Никогда не ешь снег, сосульки - береги свое горло.
- Не ешь с чужой тарелки.
- Не доедай и не допивай чужое.
- После общения с животными обязательно вымой руки.
- содержи свои вещи в чистоте.
- Если заболел, не бойся вызвать врача - он быстрее тебя вылечит.
- Если дома есть больной — надевай маску.
- Ничего не подбирай с земли.

### Сценарий спортивного праздника для детей старшего дошкольного возраста «Богатыри земли русской»

**Цель:** Знакомить детей с историей русского воинства; с былинными богатырями.

**Задачи:**

- знакомить с традицией празднования Дня защитника Отечества;
- совершенствовать координацию движений, ловкость и меткость у детей;
- воспитывать патриотические чувства;
- развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор.
- воспитывать у детей волевые качества;
- воспитывать в детях дружеские взаимоотношения;
- воспитывать интерес и потребности в здоровом образе жизни; доставить детям чувство радости.

**Материалы и оборудование:** Игрушечные кони, ложки, картошка, канат, тоннели, мешочки для метания,

**Ведущая:** Здравствуйте дорогие наши гости. Сегодня к нам прибыли самые смелые, самые выносливые, умные и мужественные богатыри 21 века. Встречайте.

Под музыку дети входят в зал.

**Ведущая:** Сегодня мы проводим увлекательное состязание, посвящённое Дню защитника Отечества. А кто были лучшие защитники Отечества? Конечно, это были богатыри и великие полководцы. Много славных побед одержали наши богатыри, много подвигов на их счету.

В соревнованиях участвуют две команды, представьтесь, пожалуйста.

**Команда «Богатыри»**

**Девиз** « С нами наша силушка, мы храбрая дружинишка»

**Команда «Добры молодцы»**

**Девиз:** Встаньте на стражу порядка и чести.

Будем верны Отечеству вместе»

**Ведущая:** Ну что, ребята готовы к богатырским испытаниям, хотите стать таки же сильными и смелыми.

Покажите свою силушку да удаль молодецкую.

**1. Разминка «Солнышко лучистое»**

**2. Какой же богатырь без коня.** Сейчас мы посмотрим, как наша молодцы умеют держаться в седле. Надо на коне объехать вон тот курган и вернуться обратно.  
(На коне объезжают модуль)

### **3. Броски в корзину**

Сейчас мы проникнем в страшную пещеру Змея Горыныча и сразимся с ним. (метание)

### **4. Проверим силушку в руках и ногах «Каракатица»**

### **5. Викторина**

А теперь проверим, умные ли богатыри наши, каждой команде загадку зада.

А вы хором не кричите, сперва руки поднимите.

- Рубашку такую не вяжут, не шьют, её из колечек железных плетут (кольчуга)
- Железная шапка с остры концом, а спереди клюв навис над лицом (шлем)
- Каких русских богатырей вы знаете (Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алёша Попович, Святогор)
- Что обозначает имя Добрыня (Добрый, доброта)\

### **6. Перетягивание каната**

### **7. «Забинтовать богатыря»**

### **8. «Перенеси картошку в ложке»**

**Ведущая:** Сегодня мы вспомнили русских богатыре, от которых по преданию и пошла сила русских воинов, героев, которые защищали землю русскую. На этом состязание наших дружин окончено. Все сражались на славу и заслужили звания «богатыри русской земли наше»

Награждение медалями каждого участника

Участники сореvновании совершают круг почёта.