

**Краткосрочный проект**

**по ЗОЖ на тему:**

**«Я здоровым быть хочу!»**



**Девиз:**



**Я умею думать,  
Я умею рассуждать.  
Что полезно для здоровья,  
То и буду выбирать.**

**Подготовили**

Воспитатели старшей  
логопедической группы №12

«Друзья природы»

Барина Ю. А.

Севостьянова И.А.

**2018г.**

## Содержание

1.Введение.....	стр3
2.Актуальность проекта.....	стр3
3.Цель проекта.....	стр4
4.Задачи.....	стр4
5.Интеграция областей.....	стр4
6.Методы и приемы реализации проекта.....	стр4
7.Предполагаемый результат.....	стр5
8.Материально-техническое обеспечение.....	стр6
9.Этапы реализации проекта.....	стр7
10. Анализ проделанной работы.....	стр9
11.Результат проекта.....	стр9
12.Вывод.....	стр9
13.Глоссарий.....	стр9
14.Литература.....	стр10
15.Электронные ресурсы.....	с тр10
16.Приложение.....	стр11

## **Проект «Я здоровым быть хочу!»**

### **Девиз проекта:**

**« Здоровью – да!**

**Спорту – да!**

**С этими словами –**

**мы навсегда!»**

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.

**Тип проекта:** познавательный - творческий.

**Вид проекта:** групповой

**Срок реализации:** краткосрочный 1 неделя с 19 ноября – 23 ноября

**Участники проекта:**

Воспитатели, дети подготовительной логопедической группы, родители.

**Актуальность проекта:**

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро.

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников,

чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Есть многие причины – от нас независимые, и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Для реализации данного направления был разработан проект “Здоровым быть хочу!” для работы с детьми подготовительного к школе возраста.

### **Гипотеза проекта.**

Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста, возможно, качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

**Цель проекта:** сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

### **Задачи проекта:**

**Развивающие:** Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

**Образовательные:** Познакомить детей с понятием «*здоровый образ жизни*», соблюдении режима дня, значении спорта для **здоровья человека**.

**Воспитательные:** Воспитывать любовь к себе, своему телу.

Воспитывать к. г. н. Развивать у детей желание заниматься спортом.

Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

### **Интеграция областей**

-познавательное развитие – беседы, ООД, просмотр презентаций о здоровом образе жизни

-речевое развитие - чтение сказок, рассказов, заучивание стихов, считалок, пословиц

-социально-коммуникативное развитие – дидактические, сюжетно-ролевые, настольно-печатные игры

-художественно-эстетическое развитие - рисование, аппликация, лепка.

-физическое развитие – утренняя гимнастика, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры

### **Предполагаемый продукт проекта:**

Выставка фотографий «Наша спортивная семья».

Развлечение «Детям о правильном питании по сказке «Гуси-лебеди» на новый лад»

Мастер-класс для педагогов «Город здоровья»

### **Методы:**

наглядные - наблюдение, показ, образец; (*показ, рассматривание, пример, помощь и т. д.*

словесные – беседы, объяснение, вопросы, художественное слово, пояснение, поощрение; объяснение, описание, поощрение, убеждение, чтение художественной и познавательной литературы, использование скороговорок, пословиц, поговорок и т. д.).

практические – показ способов изображения и способов действия (общий и индивидуальный); (самостоятельное и совместное выполнение упражнений, самомассажей, творческая продуктивная работа и т. д.

игровые - сюжетно – ролевые, дидактические, театрализованные игры, дидактические и пальчиковые игры.

двигательная деятельность: подвижные и спортивные игры, гимнастики утренняя, бодрящая, пальчиковая, артикуляционная, зрительная, психогимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия.

**Информационные:** методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

### **Предполагаемый результат**

1. Расширение знаний детей о своем здоровье.
2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.
3. Знакомство с ролью витаминов в жизни человека.
4. Знакомство с причинами болезней.

**Материально – техническое обеспечение** ИКТ, альбомы, плакаты, спорт.инвентарь.

### **Продукт проектной деятельности.**

1. Тематический план Недели здоровья (приложение 1).
  2. Анкета для родителей «Растём здоровыми» (приложение 2).
  3. Конспекты бесед с детьми (приложение 3)
  - 4.Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей подготовительной к школе группы (приложение 4).
  - 5.Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела, считалки (приложение 5).
  6. Развлечения «Детям о правильном питании по сказке «Гуси-лебеди» (приложение 7)
  - 7.Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей» (приложение 6).
- Коллаж «Полезные продукты на столе».

### Этапы реализации проекта

№	Мероприятие	Задачи	Литература
1	<b>Подготовительный этап</b>		
	Постановка целей, определение актуальности и значимости проекта.	Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.	Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.
	Подбор методической литературы	Изучить литературу по теме	«Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Подготовительная к школе группа». Корнеичева. С. – Пб. Педагогическое общество России. 2010г.
	Подбор наглядно – дидактического материала, художественной литературы, видеоролики, организация развивающей среды в группе	Систематизировать материал для реализации проекта.	Энциклопедия для малышей в сказках. Ульева Е.. Ростов-на-Дону «Феникс» 2017г.

	Консультация для родителей.	<p>- «Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»;</p> <p>- «Точечный массаж при простуде»;</p> <p>- «Дыхательная гимнастика против гриппа»;</p> <p>- «Кодекс здоровья»;</p>	<a href="http://www.dissercat.com/content/vzaimodeistvie-dou-i-semi-v-formirovanii-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detei-doshkolnogo-v">http://www.dissercat.com/content/vzaimodeistvie-dou-i-semi-v-formirovanii-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detei-doshkolnogo-v</a>
2	<b>Основной этап</b>		
	Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.		«Я и мое тело» методическое пособие С,Е,Шукшина Москва. Школьная Пресса 2009г.
3	<b>Заключительный этап</b>		
	<p>Выставка фотографий «Наша спортивная семья».</p> <p>Показ сценки «Детям о правильном питании по сказке «Гуси-лебеди» на новый лад»</p> <p>Мастер-класс для педагогов «Город здоровья»</p>	<p>Познакомить детей и родителей, воспитателей д/с с результатом проекта.</p> <p>Анализ творческой работы. Повысить интерес художественному творчеству.</p>	



## **Анализ проделанной работы.**

В результате у детей подготовительной группы появился интерес и желание вести здоровый образ жизни. Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом, ползают, лазают не только в группе, но и на улице.

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

## **Результат.**

У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.

Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.

Проявилось творчество и фантазия при изготовлении нестандартного оборудования.

## **Вывод.**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

## **Глоссарий.**

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

Здоровый образ жизни — это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья детей.

Культурно-гигиенические навыки – совокупность здоровьесберегающих навыков и полезных для общества устойчивых форм повседневного поведения в быту, в общении и различных видах деятельности.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.



### Список литературы:

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.
2. «Я и мое тело» методическое пособие С,Е,Шукшина Москва. Школьная Пресса 2009г.
3. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М.,2001 г.
4. «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Подготовительная к школе группа». Корнейчева. С. – Пб. Педагогическое общество России. 2010г.
5. «Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г.
6. Энциклопедия для малышей в сказках. Ульева Е.. Ростов-на-Дону «Феникс» 2017г.
7. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М. ,2014
8. <http://www.dissercat.com/content/vzaimodeistvie-dou-i-semi-v-formirovanii-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detei-doshkolnogo-v>
9. <https://www.maam.ru/detskisad/konspekt-zanjatija-sport-yeto-zdorove>.