

Проект «Мы за здоровый образ жизни!» в старшей группе

Актуальность

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Проект направлен на расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми старшего дошкольного возраста та

Паспорт проекта

Тип проекта – оздоровительно – развивающий

Участники – дети, родители, воспитатели группы, медицинский работник, инструктор физической культуры.

По продолжительности – долгосрочный.

Цель проекта

Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование представлений о здоровом образе жизни, расширение знаний о сохранении здоровья.

Задачи проекта

- Формировать у детей и родителей навыки здорового образа жизни.
- Заинтересовать детей в выборе поведения и поступков, приносящих пользу здоровью через беседы и игровую деятельность;
- Дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физкультуры.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни у всех участников проекта

Ожидаемые результаты

Дети приобретут:

- Представление о своем теле и организме;
- Повысится интерес детей к оздоровлению собственного организма;
- Появится умение у детей определять свое состояние и ощущение;

	<p>предметы для игры и иллюстрации, ширма; рисунки и макеты глаза, нос, язык, уши.</p> <p>В ходе занятия проводится гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.</p> <p>Ход ООД</p> <p>1. - Ребята, доктора из страны "Здоровячков" просили познакомить вас с помощниками человека. Сегодня мы с вами будем играть, и узнавать, какие же у человека есть помощники. Такие помощники есть у каждого из вас. Кто они?</p> <p>- Посмотрите, в коробочке лежат: (цветы). Да, это цветы, но как вы узнали, с помощью чего? (ГЛАЗА)</p> <p>Игра "Какой" (узнают предмет с открытыми и закрытыми глазами, описывают их). Как нужно заботиться о глазах?</p> <p>- Ребята, видеть глазами, означает пользоваться зрением. Что мы можем благодаря зрению? (ответы детей)</p> <p>- Конечно, благодаря зрению мы можем видеть все, что есть вокруг нас, различать и узнавать предметы, отмечать их качества и любоваться красотой природы во все времена года. Гимнастика для глаз.</p> <p>Здесь за ширмой есть предметы. Угадайте, какие это предметы.</p> <p>Игра «Угадай на звук». Но как вы узнали, с помощью чего? (УШИ) Как нужно заботиться о них?</p> <p>Что ещё помогает нам обследовать предметы? На столах у вас коробочки, угадайте, что в них, не заглядывая в них (нюхают). Но как вы узнали, с помощью чего? (НОС) Как нужно заботиться о нём? Дыхательная гимнастика.</p> <p>Игра «Угадай на вкус». Но как вы узнали, с помощью чего? (ЯЗЫК) Как нужно заботиться о нём?</p> <p>- Ребята, мы с вами узнали, что помощниками человека являются: глаза, нос, уши, язык. Давайте посмотрим, как наши помощники устроены.</p> <p>Игра "Полезно - вредно". Я буду спрашивать, а вы давать ответ, говоря: "Это вредно, или это полезно".</p> <p>Итог. - Молодцы, ребята! Не забывайте, помните - наши помощники драгоценные для нас, и мы просто обязаны беречь их. Никто не позаботится о них лучше, чем вы сами. "Если их я сберегу, сам себе я помогу, я здоровье сберегу!"</p> <p>Деятельность в режимных моментах:</p> <p>Беседы: «Я и моё тело» (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, росте и весе.). «Наши помощники», Откуда берутся болезни? «Предметы, опасные для жизни», «Здоровье и болезнь» (Как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.), «Чистим зубы правильно», «Наши помощники – органы чувств».</p>	
--	--	--

из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?

Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

Воспитатель: Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? (Ответы детей.) Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

Беседа «Откуда берутся болезни?»

– Что такое? Неужели

Ваши дети заболели?

– Да-да-да! У них ангина,

Скарлатина, холерина,

Дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит.

Приезжайте же скорее,

Добрый доктор Айболит!

– Вам, конечно, знакомы эти строки из сказки К. Чуковского? Бедные зверушки, сколько у них болезней! На самом же деле разных болезней еще больше. Все их знает только доктор.

Большинство заболеваний – инфекционные. Или можно заразиться от больного человека и даже от животного. Эти болезни вызываются мельчайшими организмами – микробами, вирусами или бактериями. Слово «микроб» происходит от двух греческих слов: микрос, что значит «маленький», и биос – «жизнь».

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, воде, на земле, в нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Воспитатель предлагает детям посмотреть под микроскопом на каплю воды. *Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Есть среди них существа «покрунее» – бактерии, а есть и совсем уж мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которые питают растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в простоквашу. С помощью этих полезных бактерий можно приготовить ряженку, кефир сыр. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариться.*

	<p>хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.</p> <p>«Пустое место»</p> <p>Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости бега.</p> <p>Ход игры: Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: Вокруг домика хожу И в окошки я гляжу, К одному я подойду И тихонько постучу.</p> <p>После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?». Водящий отвечает: «Бежим наперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.</p> <p>Самостоятельная двигательная деятельность с атрибутами</p> <p>Лепка: «Мы делаем зарядку» (коллективная работа)</p> <p>Индивидуальная работа: «Прыжки на одной и двух ногах», «Броски и ловля мяча», «Прыжки в длину, в высоту, из обруча в обруч», «Метание в цель, вдаль», «Пройди по бревну», «С кочки на кочку», «Перебрасывание и ловля мяча двумя руками», «Брось дальше».</p> <p>«Мы за ЗОЖ»</p> <p>Цель: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию</p> <p>Ф.Р. ИТОГ ПРОЕКТА: Спортивный досуг «Азбука здоровья»</p> <p>Деятельность в режимных моментах:</p> <p>Встреча с медицинским работником детского сада: «Как сохранить здоровье?» (Беседа о здоровье, о чистоте, о физкультуре). Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций</p> <p>Д/и: «Путешествие в страну здоровья»</p> <p>Ч.Х.Л.: «Заботимся о здоровье» С. Козлов,</p>

	<p>П/и - «Витаминная семья» Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Сюжетно-ролевая игра «Повара. Здоровое питание» «Физкульт-ура! »</p> <p>Цель: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.</p> <p>Занятия:</p> <p>Интегрированное П.Р. + Ф.Р. Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья.</p> <p>Цели: Закрепить, уточнить и пополнить знания о значении физкультуры и спорта; укрепить потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.</p> <p>Ход ООД.</p> <p>Воспитатель:</p> <p>- Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего?</p> <p>Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом?</p> <p>Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, воспитателем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым.</p> <p>Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы.</p> <p>Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые». Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость.</p> <p>Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.</p> <p>Деятельность в режимных моментах:</p> <p>Беседы: Что означает выражение «будь здоров без докторов»? , «Физкультура и здоровье», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»</p> <p>Рассказ воспитанников, занимающихся в спортивных секциях «Гимнастика», «Спортивная борьба»</p>

обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Д/и: «Полезная и вредная еда»,

«Да-Нет»

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи отменная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда

Это нам полезно? (нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки (нет)

Овощей растёт града

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.