МБДОУ №57 «Радуга» город Ковров

# Проект

**в старшей группе «Лесовичок»**

**Тема: «ЗОЖ в нашей семье»**

## Воспитатели: Слыжова Н.В., Ивенкова Е.В.

2019 год

#### Актуальность:

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". 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. Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России.

Вопросы формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, потребности в ежедневной двигательной деятельности отражены во всех ныне действующих программах воспитания и обучения. Наряду с работой по закаливанию, формированию культурно-гигиенических навыков и основных движений в этих программах ставится задача обучения ребенка заботе о своем здоровье и безопасности.

**Цель проекта:** формирование потребности у детей и родителей в здоровом образе жизни.

**Задачи проекта**:

* сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
* формировать начальные представления о здоровом образе жизни;
* обеспечить психофизическое благополучие детей и формировать сознательное отношение к собственному здоровью;
* создать развивающую предметную среды ДОУ, благоприятную атмосферу;
* развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
* воспитывать желание быть здоровым;
* формировать у родителей и воспитанников ответственность за сохранение и укрепление здоровья;
* воспитывать добрые чувства, эмоциональную отзывчивость, умения различать эмоциональные состояния и настроения окружающих людей.

### Ожидаемые результаты:

* организация содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;
* снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей;
* сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни (умения соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т.п.);
* активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

### Участники проекта:

* Дети;
* Воспитатели;
* Родители.

(медицинская сестра).

**Виды деятельности**: игровая, продуктивная, музыкально-художественная, познавательная, конструктивная деятельность; рассматривание иллюстраций, книг; дидактические игры, беседы с детьми, решение проблемных игровых ситуаций, художественное творчество и др.

**Интеграция по областям:** «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие».

Создание тематической развивающей среды, постепенно пополняющейся и обогащающейся по мере освоения темы.

**Методы**: словесные, наглядные, практические, игровые.

**Длительность проекта**: с 1 октября по 10 ноября 2019 года.

### Продукты проекта:

* создание альбома «Здоровье в моей семье»
* проведение досуга «Быть здоровым – здорово!».

### Мотивационный этап:

Проблемная ситуация:

В гости приходит грустный Буратино. И делится с ребятами своей проблемой: его выгнали из театра Карабаса-Барабаса, из-за того, что он постоянно болеет и не может принимать участие в спектаклях, где играет главную роль. А произошло это все из-за того, что он не соблюдал режим дня, кушал все подряд, не знал, что такое закаливание и как этим заниматься. И практически не занимался спортом. Поэтому он часто болел, и его прогнали из театра. Он просит помочь ему понять, почему он так часто болеет; что ему нужно сделать, чтобы вернуться обратно в театр (так чтобы его взяли).

Вопросы для обсуждения:

* Что произошло с Буратино? *(выгнали из театра)*
* Почему с ним это произошло? *(потому что он часто болел)*
* Что ему надо сделать, чтобы его взяли обратно в театр? *(научиться быть здоровым, соблюдать все правила ЗОЖ)*
* Мы можем помочь Буратино?
* Что мы можем сделать, чтобы Буратино перестал болеть?

### Проблемно-деятельностный этап:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Организованная образовательная деятельность | Организованная деятельность в режимных моментах | Самостоятельная  деятельность детей в условиях развивающей среды | Взаимодействие с родителями |
| 1 нед | Тема: «Ценности здорового образа жизни».  ОД: «Помоги Буратино сберечь здоровье» - формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья; на основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.  Игра-путешествие в «Комнату снов», знакомство с куклой- хозяйкой Сплюшкой – беседа о том для чего нужен сон, когда нужно спать. | Утренняя гимнастика (см. прил.  «Комплексы утренней гимнастики»).  Бодрящая гимнастика после сна.  Экскурсия в медицинский кабинет.  Игровая ситуация: «Помоги Мишке стать здоровым» - создавать привычку к режиму, помочь ему осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.  Чтение художественной литературы: Чуковский К.И.  «Айболит», «Мойдодыр», Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. «Правила поведения для воспитанных детей», пословицы о здоровье. | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье, о том, как люди занимаются спортом, какие виды спорта существуют.  Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье: продолжать знакомить детей с понятием  « Здоровый образ жизни».  Сюжетно-ролевые игры:  «Поликлиника», «Больница».  Подвижные игры (см. прил.  «Подвижные игры»). | Анкетирование родителей с целью выявления потребности в оздоровлении детей.  Консультации для родителей (папки- передвижки, индивидуальная беседа) «Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей» |
| 2 нед | Тема: «Закаливание».  ОД: «Для чего нужно закаливаться?» | Утренняя гимнастика (см. прил.  «Комплексы утренней гимнастики»).  Бодрящая гимнастика после сна. | Сюжетно-ролевые игры:  «Поликлиника», «Поездка на природу». | Консультация для родителей «Закаливание детей», «Сезонные виды деятельности». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ОД «Игры и упражнения с водой», «Игры с песком» - положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта.  Прогулка «Поиск сокровищ» - привлечение детей к оптимальной двигательной активности.  Оздоровительно-игровой час - развивать двигательную активность, формировать культуру движений, способствовать повышению эмоционального тонуса, укрепления здоровья. | Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье».  Образовательная ситуация: «Как мяч здоровье укрепляет».  Рисование: «На зарядку становись».  Дыхательная гимнастика:  «Гимнастика маленьких волшебников» - способствовать расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.  Аутотренинг - релаксация для детей  «Этюды для души» - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры. | Рассматривание иллюстраций какие виды закаливания бывают.  Подвижные игры (см. прил.).  Игра «Босоножье» - повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. (Дорожки здоровья). | Консультация: «Играем вместе с детьми».  Просмотр м/ф «Незнайка и его друзья». |
| 3 нед | Тема: «Витамины и здоровый организм».  ОД: Беседа «Витамины и полезные продукты» - рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.  Опытно-исследовательская  деятельность – определение продуктов на вкус.  Рисование: «В нашем саду растут | Утренняя гимнастика (см. прил.  «Комплексы утренней гимнастики»).  Бодрящая гимнастика после сна.  Беседа: «О здоровой пище»,  «Полезное – не полезное».  Театрализация: «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке».  Чтение художественной | Д/и: «Чудесный мешочек»,  «Узнай и назови овощи»,  «Угадай на вкус», «Назови правильно».  Сюжетно-ролевые игры  «Магазин продуктов»,  «Аптека».  Подвижные игры (см. прил.). | Консультации: «Что я знаю о витаминах».  Экскурсия в  продовольственный магазин с целью знакомства с профессией продавца, закрепить умение узнавать продукты по внешнему виду и названию.  Посетить кухню, во время приготовления еды. Узнать |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | витамины». | литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», К.Чуковский  «Мойдодыр», В.В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», Ю. Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах, К. Чуковский  «Федорино горе», Л. Зильберг  «Полезные продукты», поговорки о питании. |  | из каких продуктов готовится, что в них полезного, а что вредно. |
| 4 нед | Тема: «Личная гигиена».  ОД: «Чтобы быть здоровым» - развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. | Утренняя гимнастика (см. прил.  «Комплексы утренней гимнастики»).  Бодрящая гимнастика после сна. Беседа: «Чистота и здоровье».  Театрализация: «Мойдодыр».  Игра-импровизация «Доктор Айболит» - формирование навыков личной гигиены, развитие творческого воображения.  Чтение стихотворений о спорте, физкультуре.  Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Дружи с водой», К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка Чумазая», стихотворения Э. Мошковской  «Дедушка и мальчик» - знакомимся со словами осанка, сутулая, сгорбленная спина, позвоночник и с приемами и упражнениями на | Д/и: «Таня простудилась»,  «Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу»,  «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?». | Рисование «Азбука здоровья» - какие есть составляющие у здоровья.  Разработать вместе с детьми «Правила Чистюли». |
|  | Образовательная ситуация  «Отведём Карлсона к врачу». (Пришел в гости Карлсон, который очень любит сладкое. У него забинтована щека - болит зуб. Карлсон просит варенья, тогда всё пройдёт – установление связей: К. не чистит зубы, они заболели, а когда болят надо идти к врачу). | Игры-соревнования:  «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий».  Сюжетно-ролевая игра  «Космонавты», включающая в себя подвижную игру  «Космонавты»,  «Парикмахерская», «Детский доктор». | Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга о человеке». |
|  | ОД: Составление рассказа о том из чего состоит здоровье (для того, чтобы дома нарисовать рисунок). |  |  |
|  | Лепка «Раз, два, три, спортивная фигура замри». |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | формирование правильной осанки, потешки «Водичка, водичка»,  «Расти, коса, до пояса». |  |  |
| 5 нед | Тема: «Спорт».  Беседа на тему: «Как спорт влияет на здоровье».  ОД: «Зимние виды спорта» - расширение представлений о том, какие виды спорта есть зимой.  ОД: «Тело человека» - уточнить, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств.  Опытно-исследовательская  деятельность – определение частоты сердечных сокращений до и после бега; определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, попрыгать, побегать не сгибая коленей, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачки пальцами. | Утренняя гимнастика (см. прил.  «Комплексы утренней гимнастики»).  Бодрящая гимнастика после сна.  Беседа «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна тренировка».  Игровая ситуация – это письма от  «Здоровяка», дети решают (сравнивают, анализируют) по содержанию письма, кого можно назвать здоровым, крепким и красивым, и делают вывод, что распорядок дня (режим) и его выполнение помогает быть такими.  Чтение художественной литературы: [Г. П. Шалаева](http://www.cataloxy.ru/books.htm?keyword=%C3.%20%CF.%20%D8%E0%EB%E0%E5%E2%E0)  «Большая книга о спорте».С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саксонская «Где мой пальчик!?», Е. Пермяк «Про нос и язык», С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Г. Зайцев  «Уроки Мойдодыра», загадки, К.И.Чуковский «Жил на свете человек», обсуждение «Как не попасть в скрюченный город».  Д/и – «Запомни движение»,  «Посылка от обезьянки», | Рассматривание энциклопедии о строении человека.  Рассматривание  фотографий и иллюстраций детей разного возраста, обращая внимание на изменение их роста, для того чтобы прийти к выводу: чтобы вырасти большим и крепким, сильным и здоровым, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.  Сюжетно-ролевая игра:  «Поликлиника»: сюжет «На приеме у врача».  Подвижная игра (см. прил.).  Загадывание загадок о спорте и физкультуре.  Игры на фланелеграфе: Одеваем кукол на прогулку (по сезону), в гости, на работу и пр. | Рисунки на спортивную тему: «Мы любим спорт».  Организовать семейную фотовыставку «Спорт в нашей семье» (сбор фотографий).  Консультация:  «Спортивный уголок ребенка дома», «Прогулки с детьми в природу».  Рисование эмблемы:  «Здоровый образ жизни». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Определение на ощупь», «Кто быстрее оденет шапку» (кто-то двумя руками, кто-то одной),  «Определи по звуку, запаху». |  |  |
| 6 нед | Тема: «Эмоции»;  Подведение итогов проекта.  ОД: «Мир чувств и эмоций» - формирование представления детей о мире чувст и эмоций, умение выразить и проявить свои эмоции, учитывая чувства других людей.  Досуг «Быть здоровым – здорово!» - формирование двигательной активности детей, закрепление таких качеств, как ловкость и гибкость; укрепление физического здоровья дошкольников; воспитание коллективизма и доброты. | Утренняя гимнастика (см. прил.  «Комплексы утренней гимнастики»).  Бодрящая гимнастика после сна.  Обыгрывание ситуаций, которые вызывают радость; которые вызывают волнение. Что такое  «Плохое настроение»? Плохое настроение не должно ранить близких тебе людей.  Рисование своего настроения, создавая цветовой фон.  Психогимнастика (см. приложения).  Игровая ситуация: «Безопасный спорт»: уточнять правила поведения при занятии физкультурой, выполнении спортивных упражнений, подвижных игр.  Чтение греческих мифов, стихов и прозы о спорте. | Игры с зеркалом (какая эмоция у меня лучше получается).  Игры на развитие ручной ловкости: «Мотальщики»;  «Кто скорей дойдёт до верха», «Верёвочка».  Настольно-печатные игры  «Театр настроения».  Игры по типу «Море волнуется…» (веселая, грустная фигура).  Подвижные игры (см. прил.).  Конструирование: стадион для проведения состязаний.  Свободная игровая деятельность в спортивном уголке. | Сочинение рассказа «Как грусть и радость ходили друг к другу в гости».  Придумывание списка  «Самые полезные рецепты хорошего настроения».  Участие в спортивном мероприятии. |

**Творческий этап**:

Сбор продуктов деятельности: Создание альбома «Азбука здоровья»: рисунки: «На зарядку становись», «В нашем саду растут витамины»,

«Азбука здоровья», «Мы любим спорт»; вклеить в альбом «Правила Чистюли», «Самые полезные рецепты хорошего настроения». Создать семейный фотоальбом «Спорт в нашей семье».

Досуг «Быть здоровым - здорово!» - закрепление ранее полученных знания по сохранению и укреплению здоровья; показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма, спортом.

#### Литература:

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010.
2. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011.
3. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003.
5. Шебеко Н.В. «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»- М., Изд-во Института Психотерапии, 2003.
6. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008.