Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 13 общеразвивающего вида» г.Сыктывкара.

**Проект «Быть здоровым я хочу!»**

**Возрастная группа:старшая группа №10 (5-6 лет)**

Выполнили: Некрасова Е.Н.,

воспитатели

2024

**Актуальность**: В старшем дошкольном возрасте у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

Первой и мы считаем, главной задачей, на которую направлен ФГОС, является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия», а также «обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей». В контексте Стандарта ДОв образовательной области «Физическое развитие» в содержание Программы входит становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Актуальность** данного направления работы и обусловила выбор тематики разработанного познавательно-практического оздоровительного проекта "Быть здоровым я хочу».

**Цель проекта**: формирование интереса к движениям и здоровому образу жизни.

Планируемая деятельность в рамках предлагаемого проекта способна решить следующие **задачи**:

1. формирование представлений об окружающей среде, о том, что полезно и что вредно для организма;
2. развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов; привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
3. воспитание привычки к ежедневным физическим упражнениям; удовлетворение природной потребности детей в движении; формирование потребности в ЗОЖ.

**Срок реализации**: 1 месяц

**Целевая группа**: дети старшего дошкольного возраста (с 6 до 7 лет), родители

**Предполагаемые результаты**:

Осознание детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья; Дети получают первичные представления о некоторых внутренних органах и их основных функциях; Дети научаться различать полезные и вредные продукты, познакомятся с витаминами группы A, B, C, D; Приобретут простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья; Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

**Планируемые этапы достижения цели в рамках проекта.**

**1 этап: подготовительный этап.**

Цель: Изучение знаний у дошкольников по вопросу здорового образа жизни и отношение родителей к вопросам здоровьесбережения.

**Предварительная работа:**

Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье» Выставка книг, журналов по теме здоровьесбережения

**2 этап:основной этап.**

Цель: Формирование у детей понятия о здоровом образе жизни. Закрепление знаний о культуре гигиены и осознанного подхода к своему питанию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Взаимодействие с семьей** |
| 1 неделя  Почему я расту? | Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров»  НОД «Где прячется здоровье»  Пословицы и поговорки о здоровье  Презентация «Как устроен человек»  Беседы «Я и моё тело», «Здоровье и болезнь»,«Что такое осанка»  Беседы «Почему я слышу, вижу, чувствую запахи», соблюдение правил безопасности  Рассматривание плаката «Строение тела человека», иллюстраций о закаливании, картинок «Мое тело»  Решение проблемной ситуации «Как узнать, что я расту»  Рассматривание фотографий детей «Тут мне год, тут 3 года, здесь 5 лет»  Измерение роста и веса детей.  Чтение детской энциклопедии здоровья «Расти здоровым»  Чтение стихотворений, отгадывание загадок о частях тела  Дыхательная гимнастика «Вырасту большой»  Самомассаж «Лепим лицо»  Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто-чисто»  Дидактическая игра «Узнай по описанию», «Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки»  Совместная игра «Как я помогаю маме»  Сюжетно-ролевая игра «Больница» | 1)Родительское собрание «Семья – здоровый образ жизни»  2)Оформление стенгазеты из фотографий семейного альбома «Здоровье и мой ребенок» |
| 2 неделя  Разве бывают продукты не полезны? | Утренняя гимнастика «Во саду ли в огороде»  НОД «Путешествие в страну «Витаминию»  НОД «Овощи и фрукты – полезные продукты» (нетрадиционное рисование)  Пословицы и поговорки о питании  Беседа «Витамины», «Какое питание нужно считать здоровым»  Решение проблемной ситуации «Я хочу кушать. Что купить мне в магазине?»  Решение проблемной ситуации «Давайте приготовим салат»  Решение проблемной ситуации «Как люди в старину справлялись без лекарств?»  Разучивание стихотворений, отгадывание загадок об овощах и фруктах, викторины  П/и – эстафета «Витаминная семья»  Дыхательная гимнастика «Каша кипит»  Пальчиковая игра «Апельсин», «Мы капусту рубим».  Инсценировка по стихотворению Ю. Тувима «Овощи»  Чтение Э. Успенского «Дети, которые плохо едят в детском саду», Л. Зильберг «Потому, что принимаю витамины А, В, С..»  Дидактические игры «Полезная и вредная еда», «Выбери себе завтрак», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное»  Сюжетно-ролевая игра «Магазин» | 1)Оформление книги сказок «Как овощи и фрукты поссорились»  (Сочинить сказку «Как фрукты и овощи о своей пользе спорили», нарисовать картинку к ней)  2)Папка-передвижка «Советы доктора Витаминкина» |
| 3 неделя  Вредные привычки – какие они? | НОД «Полезные и вредные привычки» (ХЭР)  Досуг «Лучшее лечение – игры и развлечение»  Беседы «Назначение предметов личной гигиены», «О здоровье и чистоте», «Чтоб кусался зубок», «Микробы и вирусы»  Чтение художественной литературы К. И. Чуковский «Айболит», «Девочка чумазая», «Мойдодыр»  Пословицы и поговорки о чистоте  Презентация «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води»  Мультколлаж. Просмотр мульфильмов: «Ох и ах! », «Мойдодыр», «Федорино горе»  Закаливающий массаж стоп «Поиграем с ножками»  Решение проблемного вопроса «Зачем нам закаляться?»  Решение проблемного вопроса «Где прячутся микробы»  Д/и «Если малыш поранился», «Да здравствует мыло душистое»  Викторина «Безопасность в жизни человека»  Игра-эстафета «Собери мусор», П/и: «Ловишки с ленточками», «Веселый шнурок»  Сюжетно-ролевая игра «Аптека» | 1)Консультация и изготовление «Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»  2) Книжка-раскладушка «Мой ребенок занимается в ФОКе»  3)Памятка «Все о вредных привычках» |
| 4 неделя  Физкульт – УРА! | Развлечение «День здоровья»  Беседа о закаливании «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».  Беседа «Зимние и летние виды спорта»  Рассматривание картин, книжных иллюстраций о видах спорта, спортсменах  Чтение худ.литературы: Е. Кан «Наша зарядка», В. Суслов «Про Юру и физкультуру», С. Михалков «Про мимозу», В. Лебедев – Кумач «Закаляйся!»  Загадывание загадок о спорте и спортивном инвентаре  Пословицы и поговорки о спорте  Сюжетно-ролевая игра «Олимпийские игры», «Семья на отдыхе» | 1)Изготовление презентации семьи «Мы за здоровый образ жизни»  2) Фотоконкурс «Спортивный портрет моей семьи» |

**3 этап-заключительный этап.**

Цель: Подвести родителей к сознанию того, что необходимо совместно с детским садом укреплять здоровье детей для снижения заболеваемости.

Продуктами проекта стали:

- Выставка рисунков «Овощи и фрукты — полезные продукты».

- Выставка рисунков «Полезные и вредные привычки»

- Презентации для детей «Как устроен человек? », «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води», «Мы за здоровый образ жизни»

- Оформление стенгазеты из фотографий семейного альбома «Здоровье и мой ребенок»

- Фотоконкурс «Спортивный портрет моей семьи»

- Оформление книги сказок «Как овощи и фрукты поссорились»

- Книжка-раскладушка «Мой ребенок занимается в ФОКе». Изготовление нестандартного физкультурного оборудования своими руками.

-Проведение спортивного праздника «Мама, папа, я-спортивная семья»

Результаты проекта:

Дети умеют выполнять основные культурно-гигиенические правила; понимают значимость физических упражнений для здоровья; умеют оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе.