**Проект «Быть здоровым хорошо!»**

**Паспорт проекта**

***Вид проекта:*** познавательно-информационный.

***Продолжительность проекта:*** долгосрочный.

***Участники проекта:*** дети средней группы, воспитатели, родители

воспитанников.

***Актуальность темы:***

Проблема воспитания здорового ребёнка сегодня актуальна как никогда. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является как раз, сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. В последние годы ведущими учеными страны экологическая обстановка, состояние питания и здоровье населения оцениваются как факторы, представляющие реальную угрозу национальной безопасности России.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Дошкольный возраст является важным периодом формирования ценностей личности. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление

функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, 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.

Таким образом, задача обеспечения здорового детства актуальна, и нам как педагогам необходимо помочь подрастающему поколению реализовать свое право на здоровье и приобщить к ценностям здорового образа жизни.
Отсюда вытекает важная *проблема:* как научить детей дошкольного возраста
быть здоровыми, беречь свое здоровье и заботиться о нем.
Проблемные вопросы: Что такое здоровье? Что такое здоровые, вредные привычки? Что делать, чтобы не заболеть? Как нужно закаляться?
**Цель проекта:**

* разработать систему, которая поможет ребенку сформировать

представления об основах здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

* формировать элементарные представления детей об организме

человека, о его строении и назначении внутренних органов, об органах

чувств и их значении, понимание необходимости заботиться о своем

здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ

жизни;

* воспитывать привычку следить за чистотой тела;
* расширять представления детей о пользе для здоровья овощей и

фруктов;

* внедрить в предметно-развивающую среду наглядно-

демонстрационные материалы, которые будут оказывать воздействие

на познавательное развитие детей;

* ориентировать семью на воспитание здорового ребенка,

повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления
здоровья дошкольников.

***Ожидаемые результаты:***

***Дети будут иметь:*** первичные представления о своем организме, о его строении, о назначении отдельных органов, о правильном питании, полезных и вредных привычках, витаминах, иметь простейшие представления о мероприятия, направленных на сохранение здоровья

***Дети приобретут:*** знания, умения и навыки, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, в выборе поступков приносящих пользу здоровью.

***Родители получат:*** теоретические знания направленные на сохранение и укрепление здоровья, создание условий для поддержания ЗОЖ в семье, смогут выработать потребность следовать здоровому образу жизни.

***Предварительная работа.***

1. Оборудование уголка здоровья.

2. Пополнение учебно-методического обеспечения образовательного
процесса: изготовила демонстрационный материал для занятий, наглядно-
дидактическое пособие «Изучай себя», пополнила иллюстративный
материал.

4. Оформила и оборудовала сюжетно-ролевые игры на современную
тематику: «Центр здоровья» (для расширения знаний о труде медицинских
работников, формирования знаний и навыков по оказанию первой
медицинской помощи),

5.Изготовление дидактических игр: «Собери человека», «Здоровая
пища», «Витамины — полезные продукты», «Съедобное — несъедобное»,
«Веселые овощи», «Одень по погоде».

б. Разработка картотеки игр по ЗОЖ.

7. Изучение методической, научно-популярной, художественной

литературы.

***Работа с детьми:***

* Знакомство с загадками, пословицами и поговорками, а также с литературными произведениями: А. Барто "Девочка чумазая", «Я расту», С. Михалков «Прививка», К. Чуковский "Доктор Айболит", "Мойдодыр", «Больной» Ю. Яковлева, «С человеком беда» Ю. Синицына, «Человек заболел» И. Туричина и т.д., в которых рассматриваются вопросы сохранения здоровья.
* Рассматривание иллюстрированного материала по теме.
* Просматривание мультфильма: «Айболит» и др.
* Изготовление атрибутов для игры. Проигрывание игры — ситуации «Центр здоровья», «У зубного врача», «В травматологическом пункте»; «Вызов на дом»; «Процедурный кабинет»
* Организация игровой деятельности детей.
* Использование дидактических игр: «Валеология или здоровый малыш», «Валеология или здоровый малыш», «Полезная и вредная еда», и прочее.
* Разучивание пальчиковой гимнастики, физминуток, комплекса утренней гимнастики, закаливания, самомассажа.
* Создание предметно-развивающей среды (наполнение уголка наглядно — демонстративным материалом и дидактическими пособиями и играми)

***Работа с родителями: консультации:***

1.«Телевизор или компьютер — друзья или враги?».

2. «Воспитание здорового ребенка».

3. «Правильное питание детей».

4, «Проблема детского ожирения».

5. «Витамины в жизни ребенка».

6. «Воспитание культурно - гигиенических навыков в семье»
7. «Дети, растите здоровыми».

 8. «Закаливание»

9. «Скоро лето».

10. Памятка: десять советов родителям

11. Папка — передвижка на тему: «Рекомендации родителям по
укреплению здоровья».

**Продукт проектной деятельности**

1. Перспективное планирование и конспекты непосредственно -
образовательной деятельности и культурно - досуговой деятельности по теме
проекта.

2. Предметно-развивающаяся среда в группах в соответствии с
тематикой проекта.

3. Итоговая викторина и досуги проекта

4. Выставки детских работ на тему «Хочу быть здоровым».

5. Опыт работы с детьми, родителями и педагогами в рамках проекта
«Хочу быть здоровым».

*Презентация проекта*

* Тематические альбомы рисунков по теме «Хочу быть здоровым»
* Итоговая викторина «Хочу быть здоровым», коллективный просмотр

с родителями

**Перспективное планирование.
НОЯБРЬ.**

**Занятия:**

1. *«Тело человека».*

**Цель:**

* познакомить детей с внешним строением человека,
* объяснить взаимосвязь отдельных органов как единое целое всего

организма,

* довести до понятия детей значение органов для жизни и деятельности

человека,

**Задачи:**

* воспитывать у детей желание более глубоко и подробно изучать

самого себя,

* учить детей любить себя, своё тело и свой организм.
1. *«Глазки, уши и носы быть здоровыми должны».*

**Цель:**

* формировать у детей привычку *к* здоровому образу жизни

**Задачи:**

* воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни у

детей, желание заботиться о своем здоровье.

1. *«Питание и здоровье»*

**Беседы на тему:**

**Цель:**

* формирование у детей представления о полезных для здоровья

продуктах.

**Задачи:**

* воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
* развивать память, внимание, мышление, речь.

**2.** *«Здоровая пища».*

**Цель:**

* расширить и углубить знания детей о здоровой пище, ее разнообразии

и ее значении для человека;

* формировать у учащихся ценности здоровья, чувства ответственности

за сохранение и укрепление своего здоровья.

**3.«***Фрукты полезны взрослым и детям».*

**Цель:**

* уточнить знания детей о полезных продуктах,
* рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.

**Задачи:**

* воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.
* развивать память, внимание, мышление, речь.

**Ролевая игра:**

* закрепить название овощей и фруктов,
* воспитывать культуру поведения в общественных местах.

**Ознакомление с художественной литературой:**
Г. Зайцев «Приятного аппетита», Ю.Тувим «Овощи», загадки об овощах и
фруктах.

**Дидактические игры:**

«Валеология», «Разложи на тарелках полезные продукты»

**Консультации на тему:**

«Здоровое питание — здоровая жизнь»

«Проблема детского ожирения».

**ДЕКАБРЬ**

**Занятия:**

1. *«Волшебная страна здоровья».*

**Цель:**

* учить детей заботится о своем здоровье, объяснить им, какой вред

приносят микробы.

* совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
* сформировать у них представление о необходимости наличия

витаминов в организме человека.

**Задачи:**

* воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**2.** *«Воздух* вокруг *нас»*

**Цель:**

* познакомить детей с понятием «воздух», его свойствами,
* дать детям элементарные представления об источниках загрязнения воздуха, о значение чистого воздуха для нашего здоровья, о некоторых
правилах экологической безопасности.

**Задачи:**

* воспитывать интерес *к* здоровому образу жизни, создать
радостное настроение.
1. *«Что любят зубки»*

**Цель:Беседы на тему:**

* формировать у детей представление о значении зубов для организма,
* закрепить правила ухода за ними,

**Задачи:**

* воспитывать привычку ухаживать за зубами.

**2.** *«Правильно чистим зубки»*

**Цель:**

* расширять знания детей о гигиене полости рта.

**Задачи:**

* воспитывать устойчивую привычку соблюдать правила гигиены

полости рта, и осознанно правильное отношение *к* своему здоровью.

**Ознакомление с художественной литературой:**

К. Чуковский Доктор Айболит, С. Прокофьев «Румяные щечки», загадки.

**Работа с родителями:**

*Консультация на тему: «Воспитание здорового ребенка».*

Папка — передвижка на тему: «Рекомендации родителям по укреплению
здоровья».

**ЯНВАРЬ**

**Занятия:**

**1.** *«Витамины и полезные продукты».*

**Цель:**

* рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья

человека,

* объяснить детям, как витамины влияют на организм человека,

 помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, -еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
**Задачи:**

* развиваем внимание, мышление, память, воспитываем привычку правильно питаться.

**2***. «Таблетки на ветке и на грядке».*

**Цель:**

* продолжаем знакомить детей с понятием «витамины».

**Задачи:**

* закрепить знания об овощах и фруктах, их роли в питании

человека, воспитывать у детей культуру еды, чувство меры,

**Беседа на тему:** «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

**Ознакомление с художественной литературой:**

Е. Трубников«Во саду ли, в огороде»

**Дидактические игры:**

«Витаминная семья»

**Работа с родителями**

**Консультация для родителей на тему:** «Овощи, фрукты, ягоды и зелень»,

« Правила для сладкоежек».

**Февраль**

**Занятия:**

**1***. «Здравствуй доктор Айболит».*

**Цель:**

* познакомить с понятием «профессия»

**Задачи:**

* расширить и углубить знания о профессии доктора, о личных

качествах, необходимых для этой профессии.

**2***. «Экскурсия в медицинский кабинет».*

**Цель:**

* познакомить детей с профессией медработника детского сада

(медсестрой);

* показать расположение и оборудование медкабинета;
* познакомить с некоторыми медицинскими принадлежностями и их

назначением,

* воспитывать уважение *к* труду медработника,
* ознакомить с основами оказания первой медицинской помощи.

**Задачи:**

* воспитывать уважение *к* труду медработника, познакомить с
основами оказания первой медицинской помощи.

**Беседы на тему:**

*1. «Мое здоровье».*

*2. «Настроение и здоровье».*

**Цель:**

* актуализировать знания детей о взаимосвязи настроения и здоровья;
* развивать у дошкольников умение понимать и объяснять свое

эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.

**Ознакомление с художественной литературой:**

К. Чуковский «Федорино горе», К. Кузнецов «Замарашка»,

 Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни».

**Сюжетно-ролевая игра:**

*«Аптека»*

**Цель:**

* закрепить представление детей о профессии работников аптеки;

**Задачи:**

* развивать сюжет на основе знаний, полученных при восприятии

окружающего;

* упражнять в распределении ролей, подготавливать условия игры.

**Работа с родителями.**

Консультация для родителей на тему: «Влияние психологического климата

семьи на здоровье детей».

**МАРТ.**

**Занятия:**

**1***. «Чтобы быть здоровым»*

**Цель:**

* систематизировать знания детей о факторах, укрепляющих здоровье

человека (вода, солнце, еда, настроение, сон, физкультура);
**Задачи:**

* учить детей решать жизненные задачи, используя приём противоречий;
* развивать речь, логическое мышление;
* воспитывать бережное отношение *к* своему здоровью, привычку *к*

здоровому образу жизни.

**2.** *«Да здравствует мыло душистое».*

**Цель:**

* познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями;
* закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют

мыло в повседневной жизни;

* подвести детей *к* понятию, что «Чистота — залог здоровья».

**Задачи:**

* воспитывать культурно — гигиенические навыки.

**Беседа на тему:** «Как я буду заботиться о своем здоровье»

**Ознакомление с художественной литературой:**

С. Бялковская «Юля - -чистюля», 3. Александрова «Купание», потешки

**Дидактические игры:**

«Катя простудилась», «Купаем куклу».

**Работа с родителями**

**Консультация для родителей на тему:** «Воспитание культурно гигиенических навыков в семье»

**АПРЕЛЬ.**

**Занятия:**

**1***. Тема «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»*

**Цель:**

* закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной

активности

**Задачи:**

* развивать познавательный интерес, мыслительную активность,

воображение побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать

выводы, умозаключения.

* воспитывать желание быть здоровым. внимательно относиться *к* себе.

**Беседа на тему**

*«На игровой площадке».*

**Цель:**

* обговорить с детьми правила безопасного поведения на площадке во

время прогулки.

**Выставка детских рисунков:** «Если хочешь быть здоров».

**Дидактические игры:**

«Если я сделаю так...», «Пишем письмо заболевшему товарищу».

**Работа с родителями.**

**Консультация для родителей** на тему: «Закаливание»
Основное содержание. Роль закаливающих мероприятий в профилактике
простудных заболеваний

**МАЙ**

**Занятие:**

Итоговое занятие на тему: «Путешествие в страну здоровья».
**Задачи занятия:**

*Обучающие:*

* обобщить и систематизировать знания детей о строении человеческого

организма, о расположении и назначении различных органов;

* повторить основные правила охраны здоровья.

*Развивающие:*

* активизировать словарь детей, продолжать учить отвечать на вопросы

полным предложением.

*Воспитательные:*

* воспитывать желание заботиться о своём здоровье;
* вырабатывать навыки школьной деятельности.

**Дидактическая игра:**

«Что ты знаешь о...»

**Цель:**

* закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего

организма, правилах ухода за ним,

* о первой помощи в различных ситуациях.

**Консультация для родителей на тему:** «Скоро лето».