Структура и этапы разработки педагогического проекта:

1.Я хочу здоровым быть!

2.Авторы проекта: Попова Ирина Сергеевна, Зинченко Анна Владимировна, Авдеева Оксана Геннадиевна.

3. Участники проекта:

 а) дети старшей группы;

 б) педагоги;

 в) родители.

4. Тип проекта: практико-ориентированный.

5. Цель проекта:

- сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих.

Задачи:

1. охрана и укрепление здоровья дошкольников;
2. повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания;
3. формировать представления о необходимости сохранения своего здоровья и здоровья окружающих;
4. удовлетворение потребности детей в движении;
5. укрепление психического здоровья детей;

Образовательные:

1. формирование правильной осанки и гигиенических навыков;
2. закрепление знаний детей о правильном питании;
3. создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
4. развивать находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность;
5. помочь освоить способы выражения своих эмоций на листе бумаги с помощью различных техник рисования.

Воспитательные:

1. воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
2. поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей;
3. содействовать развитию положительных эмоций.

6. Проблемная ситуация:

«Что я знаю о своем здоровье?»

«Почему человек заболевает?»

«Что я хочу узнать о здоровье человека?»

7.Актуальность.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

.

**Понедельник.** Тема дня: «Правила гигиены»

Проблемная ситуация:

Цель: выявить уровень осознанного отношения к своему здоровью у детей старшего дошкольного возраста

«Что я знаю о своем здоровье?»

«Почему человек заболевает?»

«Что я хочу узнать о здоровье человека?»

Цели дня: закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни

Личная гигиена

Личная гигиена включает в себя уход за телом, за волосами, полостью рта. Личная гигиена ребенка включает еще и обязательные элементы закаливания. Возможность проведения водных процедур во многом зависит не только от условий быта семьи ребенка, но и от культуры его родителей. В культурных семьях дети не только умеют чистить зубы, ежедневно принимают водные процедуры утром и вечером, моют руки перед едой и после посещения туалета, но и знают, почему нужно поступать именно так.

Когда дети моют руки перед завтраком или обедом, то они зачастую вытирают руки одним полотенцем, которое может служить инкубатором для микробов. Лучший способ – индивидуальные бумажные салфетки или индивидуальное полотенце.

Большое значение для здоровья ребенка имеет правильно подобранная зубная паста. Желательно, чтобы у ребенка был свой тюбик пасты, тогда родителям не составит труда контролировать выполнение гигиенических процедур.

Белье должно быть чистым, не должно быть слишком большим или слишком тесным. Следить за чистотой верхней одежды ребенок должен научиться еще в дошкольном возрасте. Неопрятность ребенка – признак низкой культуры семьи и плохой воспитательной работы педагога с семьей. Безусловно, дети пачкаются сами и пачкают одежду, но сиюминутная грязь и засаленная одежда – вещи разные.

– Дети должны чистить сами свою обувь (конкурс на блестящий ботинок, самую чистую кроссовку).

– У детей дома должны быть: личная губка-мочалка, зубная щетка, паста, полотенце.

Игра «Забота о зубках».

Цель: помочь детям различать полезные продукты питания для сохранения здоровья зубов.

Игра-эстафета «Собери мусор» (для мальчиков)

Участвуют две команды (группы). Строятся в колонну друг за другом, за капитаном. На противоположной стороне зала стоит ведро для мусора. По залу разбросаны бумаги, пакеты. По команде 1-й участник бежит, собирает один мусор и кладет его в ведро, бежит назад передает эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая больше соберет мусора.

Игра-эстафета «Помой посуду» (для девочек)

Участвуют две команды (группы). Строятся в колонну за капитаном. На другом конце зала стоит воспитатель. Рядом с ним на стуле стоит таз (для мытья посуды) По сигналу девочка берет в руки 1 чашку и 1 блюдце и идет к тазу. Подойдя к тазу, имитирует мытье посуды, поочередно отдавая чистые предметы воспитателю, которая поочередно ставит на разнос. Девочка идет назад, передавая эстафету. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнила задание.

Праздник чистоты и здоровья.

Цель: способствовать созданию эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- доведение до сознания детей необходимости и важности соблюдения культурно-гигиенических навыков;

- формирование привычки следить за своим внешним видом;

- воспитание интереса к физической культуре.

Ведущий: Как вы думаете, ребята, с чего мы должны начинать свой день?

(Ответы детей)

Ведущий:

Правильно, с зарядки!

Своё здоровье укреплять,

Зарядку делать, закалять

Нервы, сердце, тело

Иначе плохо дело!

Даже зверята в школе лесной

Делать зарядку считают простой

И весёлой работой.

Ведущий:

Трезвонят все будильники:

"Митяй, вставать пора!"

А он храпит, как миленький

До десяти утра.

Потом он просыпается,

Потом встает Митяй

И начинает каяться

(Входит мальчик, одет неряшливо, грязный, лохматый, потягивается)

Митяй:

Я лодырь! Я лентяй!

Другие дети учатся

Я сплю до десяти

Что из меня получится?

Таким нельзя расти!

Ведущий: Посмотрите, ребята, мальчик и правда не очень хорошо выглядит. А вы не хотите такими быть. Как же ему поможем? Какие советы можно дать Митяю? (Дети дают свои советы)

Ведущий:

Так в народе говорится

В ванную лети, как птица!

Умывайся, обливайся,

За зарядку принимайся!

(Дети делают зарядку под музыку "На зарядку становись" М. Протасов. Митяй встает вместе с ними. Делает кое-как, затем отходит в сторону и садится)

Ведущий: Митяй, ты же хотел исправиться, что же ты не делаешь зарядку? Посмотри на наших детей, какие они бодрые, ловкие, весёлые!

Митяй:

Не хочу я умываться!

Не могу я наклоняться!

Что-то весь я заболел -

С вечера я ничего не ел.

(Подходит к накрытому столу, тянется за бутербродом)

(Появляется Мойдодыр)

Мойдодыр:

Стой! У нас закон такой,

Прежде руки ты помой!

А потом садись за стол!

Будем мыть сейчас тебя,

Где же вы, мои друзья!

(Входит мыло, зубная паста и мочалка)

Вас приветствую, ребята,

Я знаком вам аж до дыр

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Ведущий: Мы помним о тебе, Мойдодыр, и о твоих помощниках тоже. Среди наших детей нет нерях и грязнуль. Они не забывают, что надо расти крепкими и здоровыми.

Мойдодыр: Сейчас узнаем, хорошо ли вы знакомы с правилами чистоты.

Митяй: Я знаком! Я все правильно делаю! (Пятится к выходу)

Мойдодыр: (останавливает его) Постой, мы еще не решили, что с тобой делать. Я вам загадаю загадки и послушаю, как вы умеете отгадывать.

1. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней.

Чем у волков и медведей (Расчёска)

2. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (Мыло)

 3. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала (Мочалка)

 4. Хвостик из кисти,

А на спинке - щетинка (Зубная щётка)

 5. Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

- Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня (Полотенце)

6. Что дороже денег (Здоровье)

(Митяй все загадки отгадывает неправильно)

Мойдодыр:

Я думаю, ребята, мы все вместе должны помочь Митяю.

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам (далее все вместе)

А нечистым трубочистам

Стыд и срам!

(Мыло, мочалка, зубная паста подходят к Митяю и начинают его мыть)

Мыло: (намыливает)

Да здравствует мыло душистое!

А от него тело чистое!

Даже бегемотики

Моют все свои животики.

Ну а детям и подавно

Будет мыло самым главным.

Мочало: Моем, моем трубочиста, чисто, чисто, чисто! (Трёт мочалкой)

Зубная паста:

Чисти зубы, чисти зубы

По утрам и вечерам:

И тогда заметишь сам,

Что у них здоровый вид -

Ни один не заболит!

Митяй: Отпустите меня! Я в школу спешу!

(Митяй убегает, помощники Мойдодыра за ним)

Мойдодыр: Не переживайте, ребята, сейчас мои помощники приведут его в порядок. А уж если у них не получится, будем приглашать докторов. Все вы весёлые, чистые, быстрые! А хочу я посмотреть, какие вы меткие.

(Проводится игра "Попади в цель". Дети делятся на две команды, побеждает команда, набравшая больше очков).

Мойдодыр: А ещё силу вашу хочу проверить. Какая команда у нас лучше кашу ест, та и сильнее будет

(Перетягивание каната)

Мойдодыр: А ещё проверю какие вы ловкие.

(Проводится игра "Займи домик")

Мойдодыр:

Быть чистым и опрятным

Приятно быть, ребята!

Даже нежный мотылёк

Чистит крылышки, дружок!

Даже птичка-невеличка-

Аккуратная сестричка

Моет носик, чистит перья...

(Входит Митяй)

Мойдодыр: Посмотрите-ка, ребята! Тот ли мальчик к нам пришел?

Митяй:

Чтобы быть здоровым, сильным,

Надо утром мыться с мылом,

Рано утром не лениться

На зарядку становиться!

Я всё понял, я здоров!

Нам не надо докторов!

Мойдодыр:

Завершилось дело миром-

Поиграйте с Мойдодыром

Я начну, а вы кончайте,

На вопросы отвечайте!

(Отвечат : "Это я, это я, это все мои друзья")

1. Кто из вас хранит в порядке

Книжки и тетрадки? (Ответ: "Это я...)

 2. Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

 3. Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей? (Ах, попались!)

4. Кто зарядки не боится,

Кто под краном любит мыться?

5. Кто из вас такой хороший

Загорать ходил в калошах? (Ах, попались!)

Весело играли, но совсем не танцевали.

Пусть гости, друзья и приятели

Исполнят танец зажигательный

(Произвольный танец).

**Вторник.**

«День здорового питания. Витамины».

Цели:

- Закрепить знания детей о рациональном питании.

- Закрепить соблюдение детьми правил питания

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

- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

Материал:

Кружки красного и зелёного цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы, обозначающие витамины; письмо, магниты.

Ход занятия

I. Организационный момент.

- Ребята, я сегодня пригласила на занятие Хрюшу из передачи «Спокойной ночи, малыши». (воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Хрюши лежит записка: «Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, у меня болит живот».

- А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (ответы детей).

- Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Хрюше, чтобы он знал, какая еда полезна.

II. Беседа о витаминах и полезных продуктах.

- Что вы любите есть больше всего? (ответы детей)

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить). Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. (выставляю буквы на мольберт). Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

III. Физкультминутка.

IV. Игра «Да-нет»

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Есть надо быстро.

Есть надо медленно.

А как?

Пищу нужно глотать не жуя.

Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

V. Д/и «Вредные и полезные продукты».

Подвести итог игры.

VI. Подведение итогов занятия.

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

Мы отправим нашу кассету Хрюше и пожелаем ему быстрее выздоравливать.

КТД «Полезные продукты». Дети совместно с родителями вырезают из газет и журналов картинки с продуктами, необходимыми для роста дошкольника. Из полученных заготовок, с помощью педагога, составляется коллективная работа.

Среда. «День гимнастики и закаливания».

Комплекс утренней гимнастики.

Ход