Проект ОД в старшей группе

«Береги здоровье смолоду»

**Цель:** Довести до сознания детей, что жизнь и здоровье – это огромная ценность и относиться к ней надо разумно, с уважением и вниманием. Что от состояния здоровья зависит полноценность жизни человека, и, следовательно, здоровый образ жизни – необходимое условие человеческого существования.

**Задачи:**

- сформировать у детей адекватные представления об организме человека (о строении собственного тела);

- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле;

- научить «слушать» и «слышать» свой организм;

- осознать ценность своей жизни и ценность жизни другого человека;

- формировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, в здоровом образе жизни;

- привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;

- развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли.

**Проблема**

В последнее время дети много времени проводят за компьютером, телевизором. Мало времени проводят на свежем воздухе, предпочитают полезным продуктам сладости. В результате часто заболевают простудными и вирусными заболеваниями, у многих портится осанка, зрение. Как правильно заботиться о своем здоровье, беречь и укреплять его?

**Подготовительный этап**

- Подготовить схемы: человеческого скелета и мышц, кровеносных сосудов, легких, схему последовательности формирования движений, схему полезных для сердечной мышцы движений, рисунок сердца.

- иллюстрации стадий роста человека

- подготовить дидактические и с.р. игры

- подготовить познавательную и художественную литературу

- фонограммы записей биения человеческого сердца, записи инструментальной музыки спокойного характера и веселой песни о путешествиях, песни «Хорошо спортсменом быть» М.Мурадели

- диафильм «Злая волшебница Бастинда»

- спортивный инвентарь

**Содержание проекта**

 Провести с детьми цикл наблюдений за своим организмом. Обсуждать наблюдение, заносить его в альбом в виде рисунков. На основе наблюдаемого провести НОД, расширяющую представления детей о функциях своего организма, выработать правила, которые помогут сохранить и укрепить здоровье.

Предложить родителям: 1. Совместно с детьми приготовить витаминный салат «Сказка».

2. Участвовать в спортивном празднике «Снежная королева».

3. Беседа за круглым столом « Если хочешь быть здоров…».

**Реализация проекта**

***Непосредственная образовательная деятельность***

1) «Я – человек»

 Задачи: создать условия для систематизации и обобщения знаний детей о человеке (питание, дыхание, чувства, размножение и развитие). Пробуждать любознательность, желание как можно больше узнать о себе, о человеке. (Литература: О.Ф. Горбатенко «Система экологического воспитания в ДОУ, стр.126)

2) « Сон для человека»

Задачи: способствовать формированию представлений о том, что можно делать и чего нельзя перед сном; развитию умения рассуждать, делать выводы; учить заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. (Литература: О.Ф. Горбатенко «Система экологического воспитания в ДОУ, стр.128)

3) « Как кожа помогает человеку»

Задачи: развивать представления детей о коже (кожа есть у каждого человека. Она гладкая, эластичная, имеет рисунок); ее основных функциях (при помощи кожи человек чувствует тепло. Холод, боль; кожа защищает организм от перегревания и переохлаждения; через поры кожи человек выделяет лишнюю влагу; кожа защищает внутренние органы от попадания микробов);.познавательную деятельность детей; умение принимать проблемно- познавательную задачу, использовать обследовательские действия для ее решения, устанавливать связи. Сравнивать; воспитывать желание узнавать о себе, стремление содержать свое тело в чистоте. (Литература: О.Ф. Горбатенко «Система экологического воспитания в ДОУ, стр.134)

4) «Откуда берутся болезни?»

Задачи: способствовать расширению представлений о микробах, бактериях, вирусах. О путях попадания их в организм, о пользе и вреде для человека; воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, заботу о нем. (Литература: О.Ф. Горбатенко «Система экологического воспитания в ДОУ, стр.142)

5) «Глаза – зеркало души»

Задачи: способствовать ознакомлению детей с органом чувств – органом зрения – глазом; формированию умения правильно ухаживать за глазами, соблюдать правила личной гигиены и предосторожности. (Литература: О.Ф.Горбатенко «Система экологического воспитания в ДОУ, стр.99)

6) «Слух у человека»

Задачи: развивать представления детей об особенностях слуха, о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности; воспитывать желание и умение бережно относиться к своему здоровью. (Литература: О.Ф. Горбатенко «Система экологического воспитания в ДОУ, стр.100)

7) « Как мы чувствуем запахи?»

Задачи: создать условия для ознакомления детей с особенностями работы органа обоняния – носа. Прививать бережное и заботливое отношение к своему здоровью. (Литература: О.Ф. Горбатенко «Система экологического воспитания в ДОУ, стр.104

8) «Опора и двигатели нашего организма»

Задачи: познакомить дошкольников с функцией скелета и мышечной системы в организме; обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного детьми опыта; выработать осознанное отношение к спортивным соревнованиям и состязаниям как к проверке натренированности своей мускулатуры; обучить правилам первой помощи при повреждении кости или мышцы. (Литература: А.П.Щербак Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении, стр.55)

9) «Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу»

Задачи: познакомить детей с работой человеческого сердца; формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы; обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым; совершенствовать навыки самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений. (Литература: А.П.Щербак Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении, стр.59)

10) « Органы дыхания человека»

Задачи: создать условия для ознакомления детей с органами дыхания: дать понятие о том, как воздух путешествует по организму; для закреплений знаний о том, что полезно и вредно для органов дыхания; для формирования КГН; приучать к профилактическим мероприятиям здорового образа жизни и заботе о своём здоровье. (Литература: О.Ф. Горбатенко «Система экологического воспитания в ДОУ, стр.56)

11) «Преодолей себя»

Цель: познакомить детей с нервной системой человека; совместно выработать правила заботы о своем психическом состоянии; воспитывать волю к победе и умение преодолевать трудности; развивать в ребятах чувство доброты, товарищества, взаимовыручки. (Литература: А.П.Щербак Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении, стр.66)

***2 Образовательная деятельность в режимных моментах:***

**Дидактические игры:**

«Опасно – неопасно», «Если я сделаю так», « Что такое хорошо, что такое плохо», «Съедобное – несъедобное», «Ядовитые растения», «Чем полезна», «Как я вырос?», «Что я люблю есть», «Что можно, что нельзя?», «Для чего человеку нужна вода?», «Узнай запах», «Прячась сам, не забывай про других», «Полезная и вредная еда», « Пишем письмо заболевшему товарищу», «Письмо от Почемучки».

**Сюжетно – ролевые игры:**

«Поможем тому, кто в этом нуждается», «Фиточаем угощаем и здоровья вам желаем»

**Физкультурно-оздоровительная работа:**

 Эстафетные и подвижные игры, гимнастика для глаз, самомассаж активных точек, закаливающие процедуры, спортивный праздник «Путешествие в лес», развлечение «Поход в пустыню». Спортивный праздник «Снежная королева» совместно с родителями

***3 Творческая работа***

- рисование запрещающих знаков;

- рисование себя в окружении любимых объектов живой природы;

- аппликация «Блюдо с фруктами», «Дары осени»;

- изготовим лото «Овощи» для малышей

- лепка «Что созрело в огороде»

- Вольные упражнения под музыку с надувными шарами для девочек;

- вольные упражнения под музыку с флажками для мальчиков

***4. Чтение***

- стихотворение И.Токмаковой Где спит рыбка

- Г. Остер Вредные привычки

- Ю. Тувим Овощи

- С. Михалков Дело было в огороде

- А .Барто Сто одежек. Я расту. Придумываю сны. Мы с Тамарой санитары. Девочка Чумазая.

- К.Чуковский Мойдодыр. Айболит.

- Г.Сапгир Свинка. Сны.

- С.Михалков Прививка. Тридцать пять и шесть. Не спать. Грипп.

- М.Киселева Веселый третий. Близнецы

- Э Успенский Если был бы я девчонкой

- Э.Мошковская Обида.

- А.Введенский Сны. Косточка

***5. Совместная деятельность с родителями***

1. Уроки для родителей: «Древний секрет здоровья и долголетия»

2. Приготовление витаминного салата «Сказка» совместно с детьми

3. Спортивный праздник «Снежная королева»

4. Беседа за круглым столом « Если хочешь быть здоров…».

***6 Итог***

В ходе проводимой работы выработать правила, которые помогут детям сохранить и укрепить свое здоровье:

- правила поведения во время болезни;

- правила оказания помощи;

- что нельзя делать, чтобы не повредить кожу;

- что можно делать перед сном, а что нельзя;

- не смотреть телевизор более 1 часа в день, находясь на расстоянии не менее 3 метров;

- не читать лежа; не тереть глаза грязными руками;

- умываться с мылом ежедневно;

- составление правил для сохранения слуха;

- правила, которые могут пригодиться, если сильно повредил кость или мышцу;

- правила, которые помогут сохранить сердце здоровым;

- чтобы мозг и нервы были всегда в хорошем состоянии, полезно регулярно делать зарядку;

- не глотай инородных предметов, они могут попасть в дыхательное горло, что ведет к невозможности дышать; во рту может быть только еда;

- дыши носом, избегай простудных заболеваний;

- используй любую возможность пойти в парк или на берег реки; чаще предлагай своим родителям съездить на природу и подышать свежим воздухом;

- уже сейчас, пока ты маленький, дай сам себе слово, что не будешь курить, когда вырастешь, потому что курение очень вредно для легких и всего организма;

-регулярно занимайся спортом, закаляйся.

- ешь только « здоровую» пищу.

***7. Определение дальнейшей работы***

-Теперь вы знаете, как можно сохранить и укрепить здоровье. Давайте договоримся, что вы впредь не будете забывать правила сохранения, укрепления здоровья и будете обучать этим правилам своих младших братьев и сестёр.