

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»

**Краткосрочный проект
«Быть здоровым - здорово!»**

группа общеразвивающей направленности
среднего дошкольного возраста (4-5 лет)



Разработчик:
Фахраддинова Резеда Ильдаровна
воспитатель,
педагог дополнительного образования

г.Сургут, 2022г.

Содержание проекта

Название проекта: «Быть здоровым - здорово!».

Вид проекта: познавательного-игровой.

По продолжительности: краткосрочный (2 недели)

Участники: дети средней группы 4-5 лет, педагоги дополнительного образования, воспитатели, родители.

Образовательные области: «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Актуальность проекта:

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Проблема: недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

Гипотеза проекта: предположим, что применение здоровьесберегающих технологий будет способствовать формированию убеждений и привычек здорового образа жизни у дошкольников и их родителей.

Цель проекта: формирование у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи проекта:

- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;
- воспитывать у ребёнка мотивы самосохранения, привычки думать и заботиться о своём здоровье;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;

- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Предполагаемые результаты:

- через систему разнообразных мероприятий у детей будет сформирована потребность в здоровом питании и образе жизни, в умении выбирать полезные продукты, в соблюдении правил личной гигиены; сформированы навыки гигиенической культуры;
- у родителей воспитанников повысится уровень знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей;
- педагоги внедрят оздоровительные технологии, современные формы и методы работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

Основные формы реализации проекта: работа с детьми: беседы, чтение художественной литературы, занятия, развлечение, детское творчество, игры.

Работа с родителями:

- консультации «Здоровый образ жизни в семье»; «Как приобщить детей к здоровому образу жизни», «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей».
- индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о здоровом образе жизни, о личной гигиене ребенка и т.д.
- рекомендации «Изготовления массажных дорожек своими руками, их ролью в формировании правильного свода стопы, укреплению физического здоровья ребенка с детьми, о здоровом образе жизни, о личной гигиене ребенка и др.
- памятка «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей».

Этапы реализации проекта:

1 этап - подготовительный:

- подготовка информационного и наглядного материала для детей;
- подборка тематических консультаций для родителей;
- изготовление наглядного материала для родителей (книжка-передвижка, памятки);
- подбор художественной литературы по тематике проекта;
- подбор демонстрационного материала по теме;
- определение тематики бесед с детьми;
- планирование занятий, игр в соответствии с темой проекта.

2 этап - основной:

Проведение цикла занятий по теме проекта:

Познавательное развитие:

- Занятие по познавательному развитию «Полезные и вредные продукты».
- Просмотр презентаций: «Путешествие в страну здоровья», «Наши друзья – витамины», «Правильное питание – залог здоровья», «Полезные продукты», «Виды спорта».
- Просмотр познавательных мультфильмов «Азбука здоровья со Смешариками».

Цель: расширение знаний и представлений о гигиенических нормах, режиме дня, правильном питании и т. д.

- Дидактические игры: «Подбери нужное», «Чего не стало», «Овощи», «Фрукты», «Узнай по описанию».

- Знакомство с видами спорта. Рассматривание спортивного инвентаря, закрепляя знания детей о правилах безопасности при игре с мячом и другим инвентарем.

Социально-коммуникативное развитие:

- Развитие культурно-гигиенических навыков: сервировка стола, дежурство по столовой, самообслуживание.

- Сюжетно-ролевые игры: «Магазин полезных продуктов», «Сварим борщ», «Врача вызывали?».

- Дидактическая игра «Предметы личной гигиены».

- Беседы по ЗОЖ: «Выходной день в нашей семье», «Чтобы быть здоровыми», «Здоровая пища».

Речевое развитие:

- Занятие по речевому развитию «Фрукты – полезные продукты».

- Беседы: «Приятного аппетита!», «Из чего варят кашу и как сделать её вкусной», «Витамины укрепляют организм», «Кто живёт в Молочной стране».

- Дидактическая игра «Чудесный мешочек – овощи и фрукты».

- Чтение художественной литературы: А.Митрофанович «Каша», О.Русенко «Вкусный суп», Л.Зилберг «Витамины», К.Луцис «Здоровый желудок», Б.Гримм «Горшочек каши», К.Чуковский «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазая», чтение Д. Крупская «Чистота».

- заучивание стихотворения А.Барто «Зарядка».

- разучивание потешек про полезные продукты.

- заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

- загадывание загадок про овощи и фрукты, про гигиену, про режим дня.

- беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).

Физическое развитие:

- Утренняя гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).

- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».

- Закаливание - обширное умывание после сна.

- Психогимнастика.

- Игровой самомассаж.

- Музыкотерапия.

- Пальчиковая гимнастика.

- Прогулки каждый день с подвижными играми.

Художественно-эстетическое развитие:

- Аппликации «Человек и спорт», «Витаминная тарелка».

- Рисование «Полезные овощи и фрукты», «Лук – от семи недугов».

- Раскраска «Спортивный инвентарь», разукрашивание раскрасок о полезных продуктах питания.

3 этап – заключительный

- Спортивное мероприятие «Мы за здоровый образ жизни!».

- Плакат «Здоровый образ жизни» (совместное изготовление участниками проекта).

В ходе реализации проекта были получены следующие результаты:

У воспитанников группы расширились знания о значимости здорового образа жизни, расширились представления о оздоровительных мероприятиях; повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах.

Перспектива проектной деятельности в данном направлении: с целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием нетрадиционных подходов в этом направлении. Таким образом, используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Подготовка к здоровому образу жизни детей на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого воспитателя.

Литература

1. Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» издательство «Учитель» Волгоград 2007г.
2. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» Москва 1993г.
3. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
4. Шорыгина Т.А. Овощи. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008.
5. Шалаева Г.П. Как устроено моё тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.

Наглядно – дидактический материал:

1. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром «Азбука здоровья».
2. Наглядно – дидактическое пособие. Карточки для занятий в детском саду и дома «Расскажите детям об овощах».
3. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
4. Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
5. Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.

Беседа «Чтобы быть здоровыми»

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- дать детям знания о витаминах, о том, в каких продуктах они содержатся;
- рассказать о назначении витаминов для здоровья человека, о том, как надо питаться детям, сколько нужно человеку еды, в какое время лучше всего есть;
- дать понятие «*Меню*», поупражнять в его составлении.

Ход беседы:

Ребята, вчера я звонила по телефону Ане, чтобы узнать, почему её не было вчера в д/с. к телефону подошла её мама и сказала, что Аня опять заболела. Её мама говорит, что и одевает она Аню тепло, и сосульки она не сосёт, и снег не ест, и зарядку по утрам делает. Как вы думаете, почему Аня так часто болеет? (*ответы детей*). А, может быть, ей витаминов не хватает?

А что такое витамины? (*ответы детей*). Витамины — это кирпичики нашего организма. Они помогают нам быть сильными, здоровыми, красивыми, защищают нас от болезней. И имена у них есть: витамин «А», витамин «С», витамин «Д» и т. д.

Как вы думаете, где находятся, «*живут*» витамины? А где их больше всего? (*в овощах и фруктах*). В моркови, например, живёт много витаминов, которые оберегают наши глаза. Кто ест морковку, у того хорошее зрение. А в лимоне и шиповнике много витамина «С». Он защищает наш организм от различных болезней. Витамины есть не только в сырых овощах и фруктах, но и в блюдах, приготовленных из них.

Игра «Назови фруктовые и овощные блюда».

А в какое время года человек употребляет больше всего витаминов? Почему вы так думаете? А где же нам взять витамины зимой? Их можно купить в аптеке, вот в таких баночках. Называются они «*поливитамины*». На что они похожи? В одной такой горошине есть все витамины, нужные для человека. Кто знает, сколько витаминок нужно употреблять в день? (*1-2 штуки*).

Но витамины есть не только в овощах и фруктах, но и в различных продуктах. Одни из них питают наш организм энергией. Это такие продукты: масло, мёд, мясо, рыба, разные каши, хлеб. Кого мы называем энергичным человеком? (*того, кто много двигается, много думает и долго не устаёт*). Как вы думаете, кто у нас в группе самый энергичный? Почему?

Другие продукты помогают строить наш организм, помогают нам расти. Это могут быть разные молочные продукты. Какие молочные продукты вы знаете? Как вы думаете, почему в д/с часто дают запеканки, молоко, молочные каши? А что бы вы посоветовали есть человеку, у которого плохие зубы? Почему?

От третьих зависит развитие человека, его защитные силы: это овощи, фрукты, соки. У нас в д/с врач и медсестра, а также повара строго следят за тем,

чтобы дети регулярно получали все витамины. Они тщательно продумывают, чем будут кормить детей каждый день, какие блюда лучше приготовить. Они составляют меню — перечень блюд, которые будут готовить на завтрак, обед, полдник. Давайте и мы с вами попробуем составить своё меню.

Д/и «Составь меню».

Ребята, сколько раз в день вы едите? (4). Когда вы всегда завтракаете? обедаете, полдничаєте? Вы едите всегда в одно и то же время. Т. е. ваш желудок работает по расписанию. Подходит время обеда или ужина и желудок уже готов к работе. А почему нельзя есть сладости перед едой?

Но важно не только что ты ешь, но и сколько ты ешь. Запомните простое правило: никогда не переедайте. Вспомните, какой сказочный герой не знал этого правила, и из-за этого попал в неприятную историю? А что станет с человеком, который постоянно переедает? *(он начнёт толстеть, станет слабым, может, даже, заболеть).*

Ребята, у меня есть предложение: давайте напишем Ане письмо, в котором ей дадим совет, что нужно делать, чтобы меньше болеть. Что мы ей посоветуем? *(дети вместе с воспитателем составляют письмо).*

Беседа «Приятного аппетита!»

Цель: формирование знаний детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку, научить детей выбирать самые полезные продукты;
- формировать представление о работе нашего организма;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы.

- Ребята, мы сегодня с вами поговорим о здоровой пище.

Послушайте загадки, отгадайте их, и скажите, какая еда полезна, а какая нет.

1. Станут дырявыми зубы у Нельки

Если сосать целый день (карамельки)

2. К чаю мама подаёт

Нам пчелиный майский (мёд)

3. Я расти быстрее стану,

Если буду есть (сметану)

4. Продаются всевозможные,

В кондитерской (пирожные)

5. Должен есть и стар и млад,

Овощной всегда (салат)

6. Я на завтрак с малых лет

Пышный, нежный ем (омлет)

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку кушать?

(ответы: чтобы расти, быть здоровым, быть сильным, чтобы нам жить и т.д.)

- Ребята, чем питаются животные?

Правильно, одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие

животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу их называют всеядными (например: медведи)

- Как видите, животные едят только то, что им полезно. И поэтому врачи советуют, чтобы правильно питаться, надо выполнять два условия: питаться умеренно и разнообразно.

- Ребята, как вы думаете, что означает кушать умеренно?

Правильно, это значит не переедать, потому что это вредно, а наш желудок и кишечник не успевает всё переваривать.

- Ребята, а как вы думаете, что означает кушать разнообразно? (ответы детей)

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты, такие как мёд, гречка, изюм, овсяная каша, масло, дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать..

Другие продукты, такие как творог, рыба, мясо, орехи помогают строить организм и делать его более сильным.

А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (смородина, малина, клубника, петрушка, капуста, морковь, абрикос, бананы).

- Ребята, как вы думаете, какие органы нашего организма помогают нам питаться? (ответы)

Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше, с помощью глотательных движений по пищеводу она попадает в желудок. Здесь пища перерабатывается. Из желудка попадает в тонкий кишечник, где с помощью пищеварительных соков и желчи пища окончательно переваривается. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всему органам. Некоторые продукты, которыми питается человек, очень вредны для здоровья. Правильное питание - это здоровье, неправильное питание - приводит к болезням.

Сейчас поиграем в игру: «Полезные и вредные продукты» (дети отвечают, какой продукт вреден)

Рыба - Чипсы

Кефир - Фанта

Морковь - Сало

Яблоко - Торт

Орехи - Конфеты

- Молодцы ребята, а теперь советы для вас:

Старайтесь поменьше есть жирной пищи.

Остерегайтесь острого и солёного.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Помните: овощи и фрукты - полезные продукты.

Главное - не переедать.

Кушайте свежеприготовленную пищу.

Важно тщательно пережёвывать пищу.

А ещё, ребята, когда готовят еду, делать это надо с любовью - положить в готовое блюдо чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности и тогда блюдо будет вкусным, полезным и здоровым.

Беседа «Витамины – укрепляют организм»

Цель: формирование знаний детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

- продолжать знакомить детей с витаминами, содержащимися в продуктах;
- расширять знания о влиянии витаминов на здоровье человека;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы

Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесать,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

- Ребята, витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

Если вы хотите быть весёлыми, работоспособными, крепкими, сильными и не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины?

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А ; В ; С ; D ; РР ; Е ; К.

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке.

- Давайте узнаем какие витамины содержатся в овощах, фруктах и полезных продуктах (знакомство с витаминами А, В, С, D).

Например:

Витамин А, который важен для зрения и необходим нашей коже, содержится в моркови, абрикосах, тыкве, петрушке, молоке, яйцах, сливочном масле и печени (в говяжьей мало).

Витамин В (здесь скрывается целая группа витаминов В - от В1 до В12) способствует хорошей работе сердца, необходим для здоровой кожи, для роста волос и содержится в грибах, молоке, мясе, макаронах, чёрном хлебе, фасоли,

бобах, гречке, пророщенной пшенице, картофеле, в орехах, семечках, сухих дрожжах, в зеленых овощах – капусте, горохе, перце, кабачках, огурцах, в апельсинах, грушах, винограде и конечно в луке и чесноке.

Витамин С поставляют в организм шиповник, чёрная смородина, облепиха, малина, апельсины, лимоны, киви, яблоки, цветная капуста, сладкий перец, чеснок, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин D помогает росту нашего организма и укрепляет кости, улучшает работу сердца и необходим нашей крови. Он содержится в рыбе, яйцах, растительном и сливочном масле, сыре, твороге, кисломолочных продуктах, печени, икре, овсянке, картофеле, петрушке.

- Вы теперь много знаете о витаминах, и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И если их постоянно кушать, то ваш организм будет здоровый и сильный.

Приложение 2

Конспект занятия

«Полезные и вредные продукты»

Цель: формирование представлений о здоровой и вредной пище.

Задачи:

- Продолжать знакомить детей с полезными и вредными продуктами.
- Формировать представления о пользе натуральных продуктов, о вреде газированных напитков, сухой и острой пище.
- воспитывать потребность в употреблении свежих фруктов и овощей.
- Воспитывать стремление помочь людям, оказавшимся в трудной ситуации.
- Развивать активность детей в играх.

Предварительная работа.

Рассматривание картинок, альбомов о вкусной и здоровой пище.

Наблюдение за ежедневным меню в детском саду.

Отгадывание загадок об овощах и фруктах.

Оборудование и материалы:

- Экран
- Посылка с продуктами (*кола, чипсы, кириешки, леденцы*)
- Картинки полезных и вредных продуктов.
- Клеёнки, кисточки, клей, ножницы, заготовки для витаминов

Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».

Ход занятия:

-Ребята, сейчас вы поздоровались друг с другом, сказали им слово *«Здравствуйте»*. Что это значит?

- Правильно, вы пожелали здоровья. Что такое здоровье? (*ответы детей*)

-Ребята, а как вы думаете, почему я спросила у вас о здоровье?

- Здоровье – это самое дорогое, что есть у нас.

-А вчера я получила смс сообщение от нашего друга Незнайки, в котором он пишет, что в его Цветочной стране многие человечки заболели, жалуются на боли в животе. Как вы думаете, почему у них болят животы? Что случилось?

-Да, они ели вредные продукты. Я попросила Незнайку выслать нам в детский сад посылку с теми продуктами, которые они очень часто едят. И эту посылку мы ждём с минуты на минуту.

(Раздаётся стук в дверь, почтальон приносить посылку, воспитатель и дети смотрят, что там находится: чипсы, кола, кириешки, конфеты-леденцы и т. д.)

-Ребята, вы видите, какую еду чаще всего едят цветочные человечки. Как можно её назвать? Правильно, это вредная пища.

-Ребята, а почему эта пища вредная?

-Правильно, в данных продуктах много вредных добавок: соль, перец, консерванты и другие вредные вещества, которые раздражают желудок и вызывают боль. Поэтому и заболели наши друзья.

-А как вы думаете, как мы можем помочь человечкам? *(ответы детей)*

-Да, мы можем им помочь- отправить посылку с полезными продуктами.

А какие полезные продукты вы знаете? *(каша, суп, молоко, кефир, сыр, рыба, сухофрукты, орешки, мёд)*

-Ребята, а вы знаете, что раньше люди кушали только здоровую полезную пищу и сочинили пословицы и поговорки о полезных продуктах.

-Щи да каша пища наша *(воспитатель показывает мнемодорожку)*

-Хорош пирожок - внутри творожок

-Не красна изба углами, а красна пирогами.

А сейчас, ребята, я вам предлагаю поиграть в игру «Полезные и вредные продукты» - если на экране полезный продукт - мы встаём и хлопаем в ладоши, если вредный, мы садимся на корточки и держимся за животики, как будто они у нас болят)

На экране появляются картинки, проводится игра.

(Воспитатель и дети подходят к стенду, где находятся картинки с полезными и вредными продуктами, дети собирают посылку с полезными продуктами.

Воспитатель: ребята, а я предлагаю послать человечкам ещё и гостинцы-витамины. Что такое витамины? *(ответы детей, витамины это такие полезные вещества, которые необходимы для здоровья человека. Наполним пустую бутылочку витаминами и пошлём человечкам.*

Проводится коллективная аппликация. Бутылочку с витаминами ребята кладут в коробку.

Воспитатель: Итак, ребята, наша посылка готова мы отнесём её на почту и отправим в Цветочную страну, чтобы друзья Незнайки больше не болели.

Воспитатель:

Что вам больше всего понравилось сегодня?

Какие новые пословицы и поговорки узнали сегодня?

Как мы помогали человечкам?