

*Проект по  
здоровьесбережению в  
средней группе  
детского сада*



Составитель: Конова Н.Н., воспитатель



## Пояснительная записка

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.

### Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

### Задачи проекта:

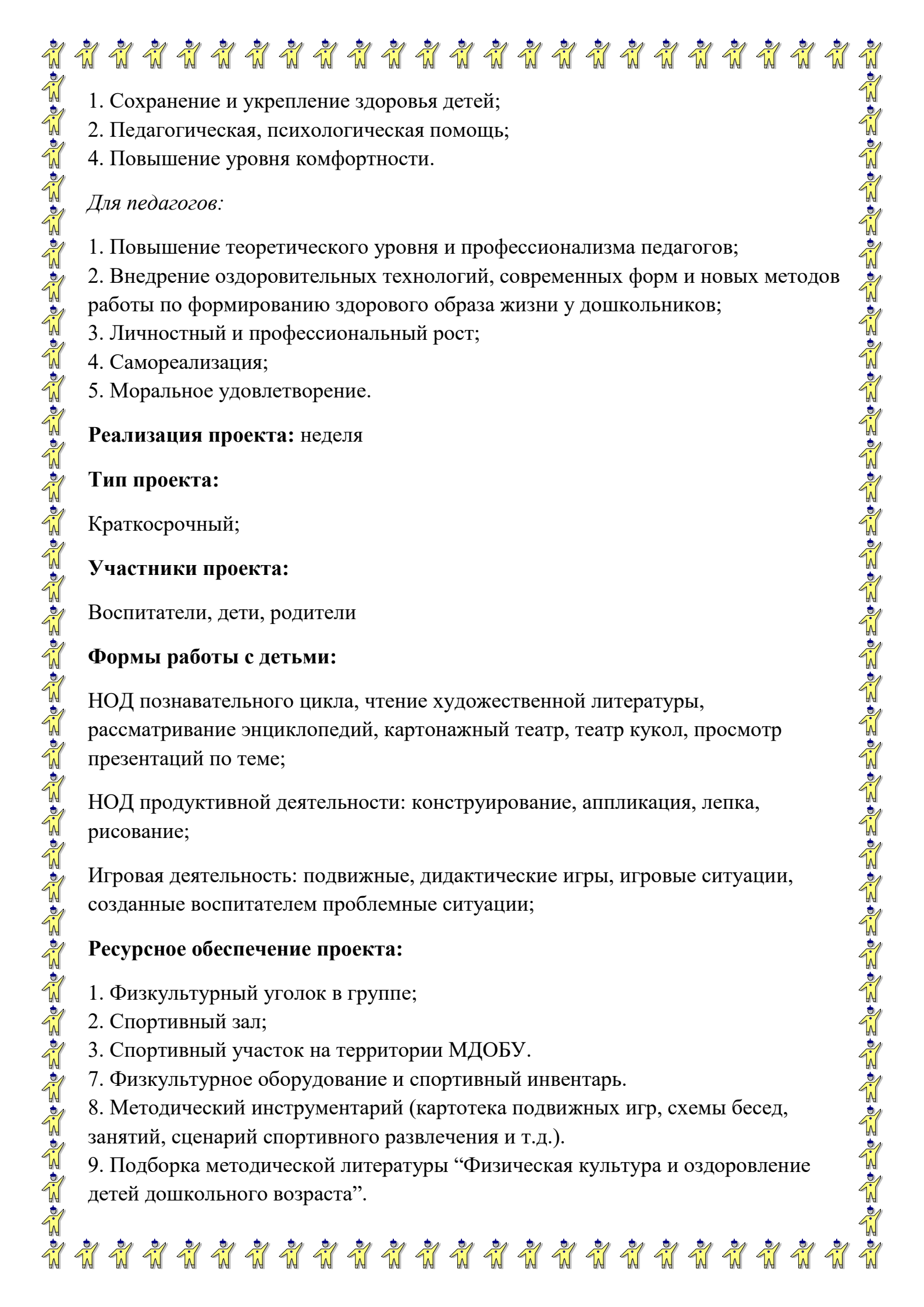
- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

### Предполагаемые результаты:

*Для детей:*

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2. Сформированность гигиенической культуры;
3. Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

*Для родителей:*

- 
1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
  2. Педагогическая, психологическая помощь;
  4. Повышение уровня комфортности.

*Для педагогов:*

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

**Реализация проекта:** неделя

**Тип проекта:**

Краткосрочный;

**Участники проекта:**

Воспитатели, дети, родители

**Формы работы с детьми:**

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;

НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе;
2. Спортивный зал;
3. Спортивный участок на территории МДОБУ.
7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
8. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
9. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.



## Содержание проектной деятельности:

Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный;

2 этап: практический;

3 этап: заключительный;

1 этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;

Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

Проведение цикла тематических мероприятий;

Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;

3 этап – заключительный:

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»

Оформление выставки плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Правила, которые мы не будем забывать»;

Продукт проектной деятельности:

Тематический план недели здоровья;

Подборка дидактических игр;

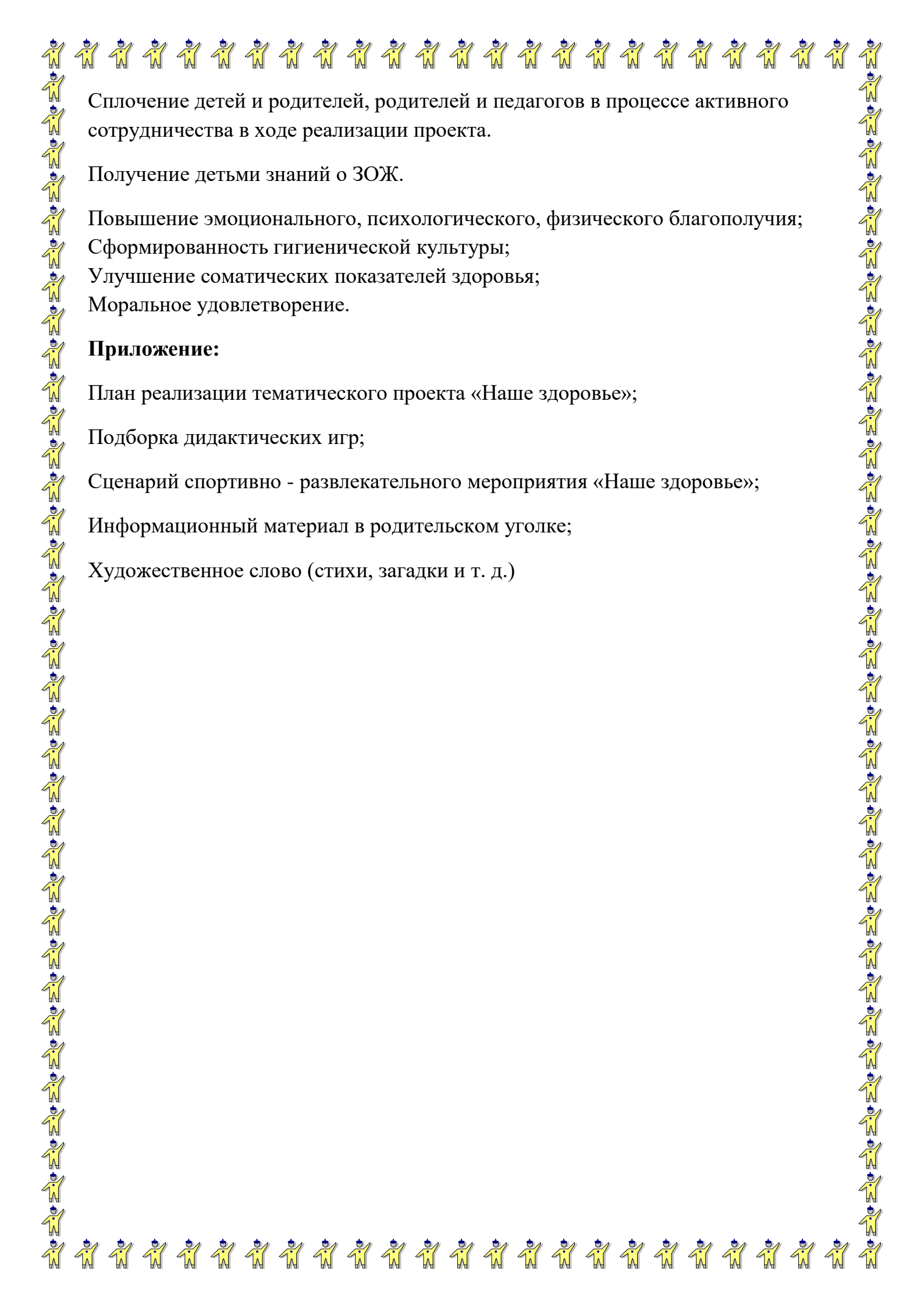
Выставка детских плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Правила, которые мы не будем забывать»;

Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках»;

Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

Презентация недели здоровья с полученными результатами;

Полученный результат реализации проекта:



Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

Сформированность гигиенической культуры;

Улучшение соматических показателей здоровья;

Моральное удовлетворение.

**Приложение:**

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»;

Подборка дидактических игр;

Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье»;

Информационный материал в родительском уголке;

Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

A decorative border of yellow stick figures with blue heads, arranged in a rectangular frame around the page. The figures are positioned at the top, bottom, left, and right edges, with a small gap in the top-left corner.

# *Приложения*





## Приложение № 1

### План реализации тематического проекта «Наше здоровье»

#### Цели и задачи

#### 1 Тема дня: «Где прячется здоровье»

\*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.

\*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.

\*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.

\*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.

\*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям

#### Мероприятия, содержание работы

\*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа «Что такое здоровье и как его приумножить»;

\*Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;

\*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;

\*Чтение: А. Барто «Девочка чумазная», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С. Михалков «Про мимозу»»

\*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазная» ;

\*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;

Вторая половина дня:

\*Беседа «Правила поведения на улице»;

\* Дидактическая игра: «Светофор»

\*Работа с родителями:

оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок».

2

**Тема дня: «Здоровые зубки»**

\*Объяснить детям причину болезни зубов;

\*Формировать привычку чистить зубы;

\*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;

\*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»

\*Обратить внимание родителей на занятие спортом в их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т. д .»

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа «Здоровые зубки»;

\*Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;

\* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;

\*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика

Пети»;

\*Прогулка: Игры – эстафеты:

«Перенеси лекарства»;

«Займи место в обруче»

«Сбор снежков»

Вторая половина дня:

\*Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании»;

3

**Тема дня: «Мойдодыр»**

\*Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;

\*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);

\*Продолжение просветительской консультативной деятельности

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа «Микробы и вирусы»

Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;

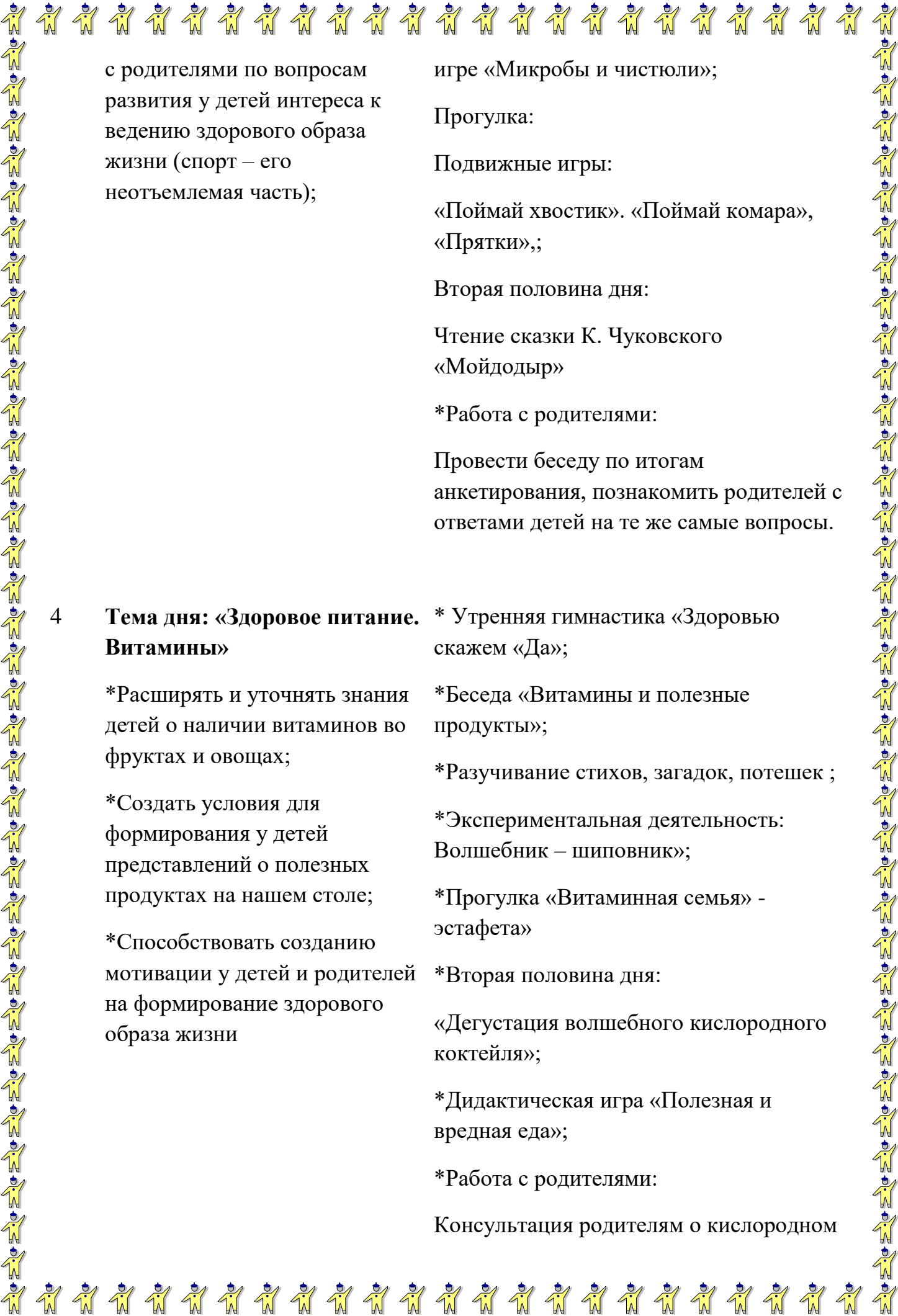
\*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»

\*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;

\*Продуктивная деятельность:

Изготовление атрибутов к подвижной





с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть);

игре «Микробы и чистюли»;

Прогулка:

Подвижные игры:

«Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»;

Вторая половина дня:

Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»

\*Работа с родителями:

Провести беседу по итогам анкетирования, познакомить родителей с ответами детей на те же самые вопросы.

#### 4 **Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»**

\*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;

\*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;

\*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Беседа «Витамины и полезные продукты»;

\*Разучивание стихов, загадок, потешек ;

\*Экспериментальная деятельность: Волшебник – шиповник»;

\*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»

\*Вторая половина дня:

«Дегустация волшебного кислородного коктейля»;

\*Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»;

\*Работа с родителями:

Консультация родителям о кислородном



коктейле

5 **Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»**

\*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;

\*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;

\*Познакомить родителей с итогами прошедшей недели здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья);

\* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;

\*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;

\* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;

\*Спортивное развлечение «Наше здоровье в наших руках»

\*Прогулка: подвижные игры:

«Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;

Вторая половина дня:

\*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;

\*Работа с родителями:

Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»

## Приложение №2

Дидактические игры:

« *Подбери предметы*»

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

«*Кому что нужно*»



Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

*« Кто больше назовёт полезных продуктов питания»*

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

*« Что вредно, а что полезно для зубов»*

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 предметов (например, шоколад горячий чай, леденцы, орехи, морковка, яблоко, лимон)

Ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора предметов те, которые соответствуют правильному ответу.

*«Чего не стало»*

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

*« Подбери нужное»*

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

### **Приложение №3**

*Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Мы здоровье сбережём»*



Цель:

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

Задачи:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;

Доставить детям радость от участия в подвижных играх;

Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;

Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Оборудование и материал:

Атрибуты для подвижных игр, оборудование для заданий и упражнений, дидактические игры, демонстрационный материал;

Ход спортивно – развлекательного мероприятия:

Воспитатель: «Дети, вы хотите быть смелыми, ловкими, умелыми, всегда выигрывать и побеждать? Тогда приступим к тренировке. Налево, шагом марш! Дети шагают в обход по залу под рифмовку «Здоровье нужно очень всем», перестраиваются в круг, и делают под песню в исполнении Железных, самомассаж».

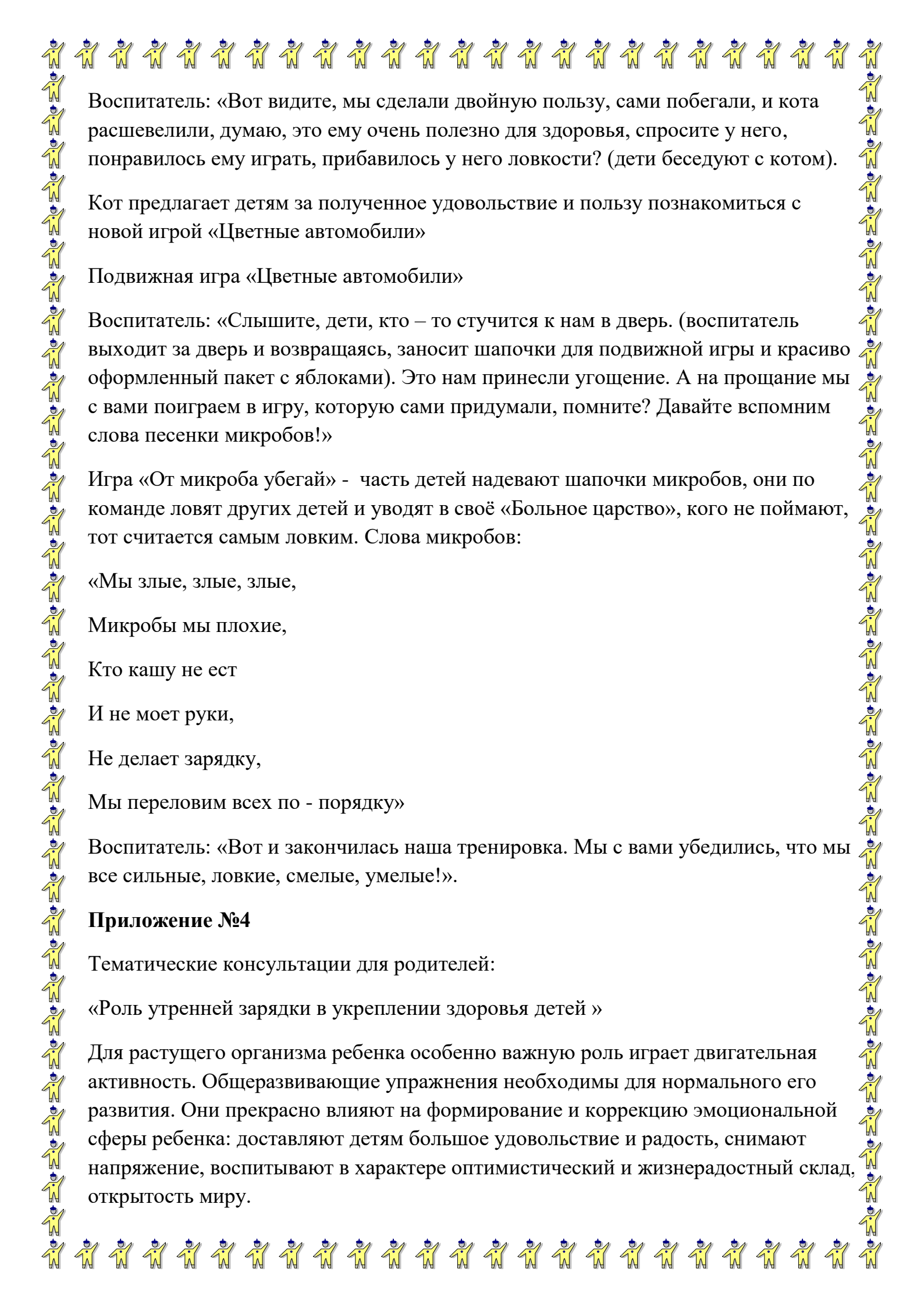
Самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде».

Воспитатель: «Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!»

Дети проходят по ребристой доске, стараясь сохранить равновесие.

Воспитатель: «Молодцы, все прошли, никто не оступился. Идём дальше. Но нам преградил путь этот толстый, ленивый кот. И никак нам его не обойти. Как вы думаете, почему он такой толстый? (ответы детей – много ест, мало двигается, не делает зарядку, не занимается спортом,...) Так как - же нам быть? (предложения детей). Все коты любят играть, думаю и этот не откажется, давайте, поиграем?»

Игра «Кот и мыши»



Воспитатель: «Вот видите, мы сделали двойную пользу, сами побегали, и кота расшевелили, думаю, это ему очень полезно для здоровья, спросите у него, понравилось ему играть, прибавилось у него ловкости? (дети беседуют с котом).

Кот предлагает детям за полученное удовольствие и пользу познакомиться с новой игрой «Цветные автомобили»

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Воспитатель: «Слышите, дети, кто – то стучится к нам в дверь. (воспитатель выходит за дверь и возвращаясь, заносит шапочки для подвижной игры и красиво оформленный пакет с яблоками). Это нам принесли угощение. А на прощание мы с вами поиграем в игру, которую сами придумали, помните? Давайте вспомним слова песенки микробов!»

Игра «От микроба убегай» - часть детей надевают шапочки микробов, они по команде ловят других детей и уводят в своё «Больное царство», кого не поймают, тот считается самым ловким. Слова микробов:

«Мы злые, злые, злые,

Микробы мы плохие,

Кто кашу не ест

И не моет руки,

Не делает зарядку,

Мы переловим всех по - порядку»

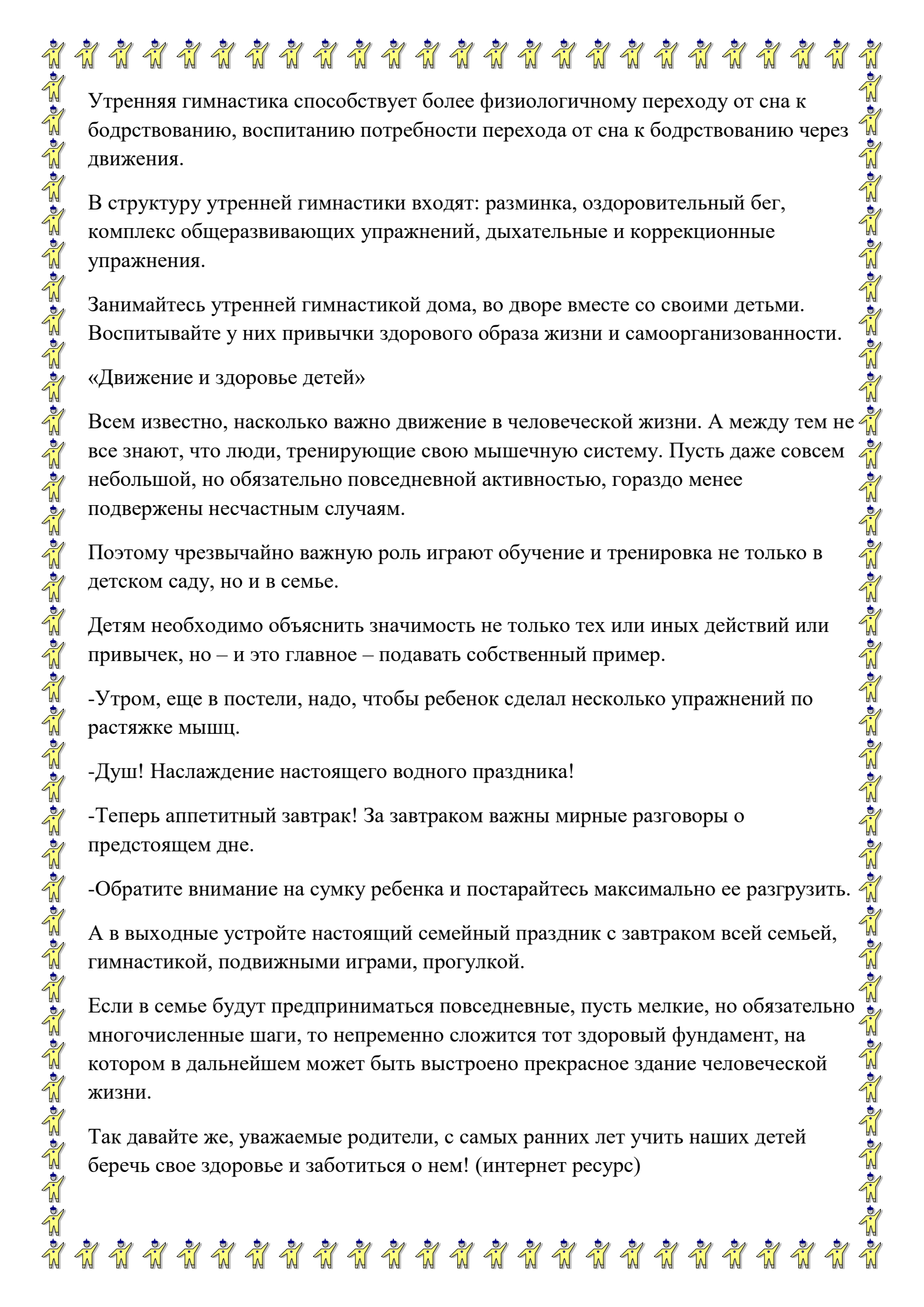
Воспитатель: «Вот и закончилась наша тренировка. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!».

#### **Приложение №4**

Тематические консультации для родителей:

«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.



Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

«Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)





## Приложение №5

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
И неплохо есть лимон,  
Хоть и очень кислый он  
Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!

По утрам  
Зарядку делай -  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть,  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.



Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Используемая литература:

Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007

Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.

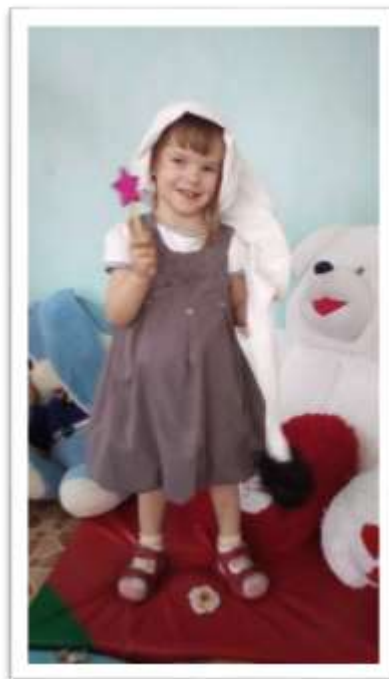
Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.

«Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

# Фотоальбом



Угощаемся кислородным  
коктейлем



К нам в гости пришла Зубная фея



Со спортом - дружим!

