

Проект «Быть здоровыми хотим»  
Подготовительная логопедическая  
группа  
Сроки проведения с 4 по 12 ноября

Выполнили: Аверьянова.Е.Е.

Шобонеева.В.М

Коногорова Л.А

2023.г

Актуальность проекта: **В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.**

**Проблема:** В последнее время во всем мире намечается тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе - это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье детей. Также причиной ухудшения здоровья наших детей может стать и недостаточное внимание педагогов, нерациональная организация режима дня и учебно-воспитательного процесса, или слабо разработанная здоровье сберегающая основа современных методов обучения.

Детский сад – это первое учреждение, в которое ребёнок попадает, выходя из родительского дома. Последующие несколько лет, которые он проведёт в нём, во многом станут определяющими для его дальнейшей жизни. И очень важно, чтобы ребёнок окончил его здоровым и подготовленным к последующему интенсивному обучению в школе. Но получить значимые результаты дошкольному учреждению без помощи родителей невозможно, т. к. здесь важен принцип взаимопроникновения двух социальных институтов, что облегчает непрерывность обучения и воспитания. Но и этого, как показали наблюдения не достаточно.

Попадая в наше дошкольное учреждение, ребенок, конечно же, «погружается» в благоприятную медико-гигиеническую и психолого – педагогическую атмосферу. Он получает извне оздоравливающие, или способствующие сохранению и укреплению здоровья воздействия, но сам остается пассивным. Ребенок не умеет самостоятельно заботиться о себе, своем здоровье, так как его этому не учили. Результат станет заметно выше, если подключить самого ребенка, важно лишь научить его этому. Тем более, что детям всегда интересно побольше узнать о себе и о своем здоровье.

С этой целью был разработан проект, который углубит знания детей о себе, а так же будет способствовать стремлению детей заботиться о своем здоровье.

**Цель проекта:** формирование знаний о здоровом образе жизни, формирование у детей убеждений и привычек к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта:**

*Образовательные:*

- формирование познавательного интереса о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование знаний об организме;
- обучение выполнению правильных действий в оздоравливающих гимнастиках.

*Воспитательные:*

- воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

### *Развивающие:*

- развитие мотивационных установок по профилактике болезней;
- совершенствование практических навыков здорового образа жизни;
- способствовать развитию творческой инициативы и поисковой деятельности дошкольников.

### **Ожидаемые результаты:**

- создание атмосферы доверия, взаимопонимания и сотрудничества со всеми участниками образовательного процесса;
- повышение уровня информированности родителей о здоровьесберегающих технологиях в ДОУ.
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни.
- расширение кругозора детей.

### **План работы:**

- определение темы, цели и задач;
- подбор материалов по теме проекта;
- составление плана основного этапа проекта;
- изучение условий реализации проекта.

**Форма проведения итогового мероприятия:** спортивное соревнование «Весёлые старты».

### **Содержание работ**

1. Определение темы, целей и задач проекта.
2. Подбор материалов по теме проекта.
3. Составление плана основного этапа проекта.

### **Ежедневно.**

1. Утренняя гимнастика.
2. Гимнастика после сна.
3. Ходьба по дорожкам здоровья.
4. Ежедневные прогулки на свежем воздухе.
5. Закаливающие процедуры.
6. Подвижные игры.

### **Цели и задачи проводимой работы**

Укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности.

Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и двигательной активности.

Расширять знания детей о положительном влиянии закаливающих процедур. Воспитывать к этому положительное отношение.

- Беседа «Что такое здоровье и как его сберечь?».
- Заучивание пословиц о здоровье».
- Д/и «Собери пословицу».
- Беседа «Режим дня».
- Изготовление режима дня для дома.
- Консультация для родителей: «Режим дня. Это важно или нет?»
- Беседа «Гигиена - залог здоровья».
- Беседа «Предметы личной гигиены. Для чего они необходимы».
- Изготовление памятки «Алгоритм мытья рук».
- Совместно с детьми разработать «Правила Чистюли».
- Трудовые поручения по поддержанию чистоты в группе (работа проводится ежедневно).
- Беседа «Кто спортом занимается, тот здоровья набирается».
- Заучивание пословиц о спорте.
- Рассмотрение заранее подготовленного плаката с фотографиями детей и родителей «Мама, папа, я - спортивная семья».

### **Цели и задачи проводимой работы**

Выявить знания о здоровье, его составляющих, а также выявить знания об организме и его работе

Познакомить с составляющими здоровья. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Познакомить детей с понятием «Режим», дать представление о его необходимости. Воспитывать положительное отношение к соблюдению режима.

Способствовать соблюдению режима дня дома.

Обратить внимание на важность соблюдения режима дня в дни, когда ребенок не посещает ДОО.

Формировать представление о значении соблюдения гигиены.

Воспитывать сознательное отношение к выполнению гигиенических навыков

Обогащение знаний о предметах личной гигиены

Закреплять полученные знания, пользоваться ими в повседневной жизни.

Подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.

Формировать представления о влиянии спорта на здоровье человека. Воспитывать любовь к спорту.

Создание мотиваций к здоровому образу жизни.

Воспитывать интерес к различным видам спорта.

Воспитывать любовь к спорту, желание участвовать и побеждать в спортивных соревнованиях.

Пропаганда активного, здорового семейного отдыха.

- Беседа «Правильное питание-залог здоровья».
- Д/и «Дерево здоровья».
- Д/и «Полезные продукты».
- Совместно с детьми составить «Правила здорового питания».
- Беседа «Витамин «Неболейка и его друзья».
- ИЗО деятельность «Мое любимое блюдо» (предложить детям на выбор карандаши, краски, фломастеры, пластилин).
- Консультация для родителей: «Правильное питание ребенка – дошкольника».
- Пальчиковая гимнастика «Варим суп».
- Выставка рисунков «И вкусно, и полезно».
- Выставка поделок из овощей «Дары природы» (совместно с родителями).
- Трудовая деятельность на огороде.
- Д/и «Салат своими руками».
- С/и «Кафе».
- Д/и «Аскорбинка и ее друзья».
- Оформление папки - передвижки для родителей «Источники витаминов растительного и животного происхождения», «Витамины для детей».

**Цели и задачи проводимой работы**

Познакомить с понятием «Правильное питание». Дать представления о полезной и вредной еде. Установить взаимосвязь между правильным питанием и здоровьем. Воспитывать желание правильно питаться. Закреплять полученные знания. Воспитывать желание употреблять полезную пищу.

Познакомить детей с происхождением слова «витамин». Дать понятие об основных витаминах – «А», «В», «D», «С» и их значении.

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Познакомить детей с трудоемким процессом приготовления пищи.

Воспитывать чувство уважения и благодарности.

Познакомить с правилами правильной обработки продуктов.

Обратить внимание детей на то, что от качества продуктов, правильном хранения и их обработки зависит здоровье и жизнь человека.

Познакомить детей с понятием «рецепт». Обратить внимание на то, что в рецепте каждого блюда, используются определенные продукты.

Углубление знаний о рационе и режиме питания ребенка – дошкольника.

Прививать детям трудовые навыки, а также навыки самообслуживания

Формировать навыки самообслуживания.

Закрепление знаний о том, в каких продуктах содержатся определенные витамины.

- Беседа «Как мы дышим? Защита органов дыхания от простуды».
- Трудовые поручения (мытьё растений в группе, сопровождающиеся беседой с детьми о чистоте окружающей среды, о пользе комнатных растений).
- С/ролевая игра «Больница».
- Д/и «Как «путешествует» пища».
- Экспериментирование с беседой «Угадай на вкус».
- Просмотр презентации «В гостях у зубной щетки».
- Д/и «Что полезно и вредно для зубов».

### **Цели и задачи проводимой работы**

Дать представление о дыхании, строении легких и значении этого сложного процесса.

Дать понятие о взаимосвязи здоровья и окружающей среды.

Обогащение и закрепление знаний по ОБЖ.

Знакомство с пищеварительным трактом. Показать важность каждого из отделов пищеварительного тракта.

Познакомить с функцией языка.

Формирование у детей навыков ухода за полостью рта. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Закрепление знаний о том, какие продукты питания полезны, а какие вредны для зубов.

- Консультация для родителей «Здоровый образ жизни ваших детей».
- Рассматривание с детьми иллюстраций на тему «Будь здоров».
- Рисование на тему «Овощи и фрукты», «Полезные продукты».
- Просмотр презентации «Здоровье – это здоровый образ жизни».
- Беседа с детьми на тему: «Как я буду заботиться о своем здоровье».
- НОД «В здоровом теле – здоровый дух».
- Итоговое мероприятие «Весёлые старты».

### **Цели и задачи проводимой работы**

Дать детям общее представление о здоровье, как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения;

Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.

Учить детей изображать овощи, фрукты и ягоды на занятиях по рисованию, аппликации, лепке, ручному труду, используя различные способы и средства изображения.

### **Заключение.**

Вот так день за днем, шаг за шагом в своей работе мы учили детей сохранять своё здоровье, заботиться о нём. Только здоровый человек по-настоящему радуется жизни. Нужно проводить интересные праздники, утренники, походы в парк, все эти мероприятия учат детей заботиться о своем здоровье, помогают практически применять полученные знания на занятиях.

