

Проект «Быть здоровыми хотим»

Подготовительная 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 здоровьесберегающая 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.
- Рассматривание 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 хранении 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.





