

Краткосрочный проект по здоровьесбережению

«Мы здоровые сбережем!»

(старшая группа)



Воспитатель
Соколова Любовь Александровна

г. Пушкино
2019г.

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;

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: с 20 мая по 26 мая

Тип проекта:

Краткосрочный;

Участники проекта:

Воспитатели, дети.

Формы работы с детьми:

- ООД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;
- ООД 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. Зал лечебной физкультуры.
3. Спортивная площадка на территории санатория.
4. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
5. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
6. Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

Содержание проектной деятельности:

Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный - разработка перспективного плана, подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап: практический - проведение цикла тематических мероприятий; организация целенаправленной консультативной деятельности с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей, подготовка выставки рисунков «Друзья Мойдодыра».

3 этап: заключительный - проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Мы здоровье сбережем».

Оформление выставки плакатов: «Овощи и фрукты – важные продукты», «Спорт в моей семье», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Закалка, спорт, движение – всех целей достижения!», «Правила, которые мы не будем забывать».

Полученный результат реализации проекта:

Получение детьми знаний о здоровом образе жизни, повышение эмоционального, психологического, физического благополучия, сформированность гигиенической культуры, улучшение соматических показателей здоровья, моральное удовлетворение.

План реализации тематического проекта «Мы здоровье сэкономим»

День недели	Мероприятия, содержание работы
<p>Понедельник</p> <p>Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.</p> <p>Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.</p> <p>Развивать быстроту бега, ловкость, внимательность.</p> <p>Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.</p> <p>Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям.</p>	<p>«Где прячется здоровье»</p> <p>Утро: Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!» Музыкальное занятие «Музыка и здоровье». Беседа: «Что такое здоровье, как его сохранить и приумножить» С/р игра «Магазин полезных продуктов»</p> <p>Прогулка: Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи»; Игры с прыжками: «Лягушки и цапли»; Игры с бросанием и ловлей: «Кого назвали - тот и ловит».</p> <p>Вечер: Д/и «Что полезно, а что вредно для здоровья» Чтение произведений: А.Барто «Девочка чумазная», С.Михалков «Про мимозу», И.Семёнов «Как стать Неболейкой» Просмотр мультфильма «Доктор Айболит»</p>
<p>Вторник</p> <p>Объяснить детям причину болезни зубов;</p> <p>*Формировать привычку чистить зубы;</p> <p>*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;</p> <p>*Обратить внимание родителей на режим дня в их семье.»</p>	<p>«Здоровые зубки»</p> <p>Утро: Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!» Беседа: «Здоровые зубки» Чтение сказки «Сказка о зубной щетке» Д/и «Что вредно, а что полезно для зубов» Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щетка для мальчика Пети»</p> <p>Прогулка: Подвижные игры-эстафеты: «Перевези лекарства» (бег, координация движений) «Займи место в обруче» (прыжки, развитие ловкости) «Собери мячики» (метание в цель, развитие глазомера)</p> <p>Вечер: С/р игра «Поликлиника» Чтение произведений: Зайцев «Приятного аппетита» «Крепкие, крепкие зубы», А.Анпилов «Зубки заболели»</p>

	<p>Просмотр м/ф «Птичка Тари» Индивидуальные беседы с родителями на тему: «Режим дня ребенка дома»</p>
<p>Среда</p> <p>Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;</p> <p>*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);</p> <p>*Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть);</p>	<p>«Мойдодыр»</p> <p>Утро: Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!»</p> <p>Беседа «Микробы и вирусы» Чтение ст-ия К.И. Чуковского «Мойдодыр» Прогулка: Подвижные игры: Игры – эстафеты. Самостоятельная деятельность детей.</p> <p>Вечер: Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто-чисто» Театр. деятельность «Мойдодыр» Д/и «Предметы личной гигиены»</p>
<p>Четверг</p> <p>Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;</p> <p>*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Здоровое питание</p> <p>Утро: * Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»; *Беседа «Волшебник – шиповник»; * Загадки об овощах и фруктах *Прогулка «Витаминная семья» - эстафета.</p> <p>Полдник: «Дегустация волшебного напитка шиповника»;</p> <p>Вечер: Инсценировка стихотворения «Однажды хозяйка с базара пришла» *Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»;</p>
<p>Пятница:</p> <p>Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;</p> <p>Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Витамины»</p> <p>Утро: Утренняя гимнастика «Здоровью скажем - да!» Дидактическая игра «Азбука здоровья» Рассматривание энциклопедии «Человек» Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты» Разучивание стихов, отгадывание загадок</p> <p>Прогулка: Подвижные игры:</p>

	<p>«Поймай хвостик» (бег, развитие ловкости). «Поймай комара» (прыжки в высоту, координация движений). «Прятки» (ориентирование в пространстве). Вечер: Дидактическая игра «Узнай по вкусу» Чтение произведения Г. Зайцева «Приятного аппетита» Просмотр мультфильма «Ох и Ах»</p>
<p>Суббота:</p> <p>*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;</p> <p>*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;</p> <p>*Познакомить родителей с итогами прошедших недель здоровья (стенгазета о событиях проекта)</p>	<p>«Со спортом дружим мы всегда»</p> <p>Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;</p> <p>*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;</p> <p>* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;</p> <p>*Спортивное развлечение «Мы здоровье сбережём» подвижные игры: «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;</p> <p>*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;</p> <p>*Работа с родителями: Беседа: «Значение здорового образа жизни для здоровья человека».</p>
<p>Воскресенье:</p>	<p>Спортивно – развлекательное мероприятие: «Мы здоровье сбережём»</p>
<p>Ежедневная профилактическая работа</p>	<p>Профилактическая гимнастика (дыхательная, для глаз). Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», Игровой самомассаж. Артикуляционная гимнастика. Пальчиковая гимнастика.</p>











